



ELENA KLINK

Frühlingsgenuss & Sommerliebe

Leichte vegetarische Rezepte
für drinnen & draußen

JAN THORBECKE VERLAG

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Symbolerklärung:

♥ *Tipp*

🌱 *Vegan-Tipp*

Ihr findet Elena auch online:

auf Instagram: <https://www.instagram.com/detaillovin/>

auf Pinterest: <https://www.pinterest.de/detaillovin/>

auf meiner Website: <http://detaillovin.com/>

Ich freue mich, wenn ihr dort vorbeischaut. Gerade an wärmeren Tagen drehe ich in meinem Outdoor Studio Rezeptvideos, die auf meinem Instagram-Account zu finden sind.



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

Gestaltung, Satz und Repro: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos: © Elena Klink

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-7995-1596-2

INHALT

Über mich 7
Saisonale Küche 9
Outdoor Studio 10

Frühling 13
Süße Leckereien 14
Ostern 29
Oster-Brunch 37
Frühjahrs-Café 40
Pasta Friday 49
Salzige Rezepte 59
Eis & Getränke 75
Frühjahrs-Picknick 82
Outdoor Studio Frühjahr 92
Outdoor Dinner 98

Sommer 113
Sommer-Café 116
Süße Rezepte 121
Sommer-Picknicks 134
Outdoor Studio Sommer 150
Leichte Sommerküche 163
Outdoor Dinner 179
Blaue Stunde 197

Register 198
Über die Autorin 199
Tausend Dank an ... 200



ÜBER MICH

Ich bin Elena, gelernte Fotodesignerin, von Herzen Gastgeberin und koche und backe leidenschaftlich gerne. Meine vegetarischen, saisonalen und ab und zu auch veganen Rezepte entstehen spontan aus dem Bauch heraus. Mal inspirieren mich der besonders schön blühende Birnbaum, an dem ich vorbeilaufe, ein Geruch oder ein Songtitel, den ich höre, oder ich betrachte blühende peachfarbene Rosen in der Abendsonne und bekomme plötzlich Lust auf einen Aprikosen-Pie, oder eine Urlaubserinnerung inspiriert mich zu einem Pastagericht. Seit 2016 habe ich meinen Food- und Lifestyle-Blog und lade dort meine saisonalen Rezepte hoch. Auch auf Instagram bin ich sehr aktiv und gehe in der Rezeptentwicklung, eigenen Kreationen und emotionalem Storytelling voll auf und liebe es, auf meinen Reisen kulinarische Neuheiten zu entdecken. Ich bin ein ganz großer Fan davon, draußen zu kochen. Supergerne gebe ich kleine, feine Einladungen zu Picknicks, dem ein oder anderen Outdoor Dinner oder Outdoor Café oder frage Menschen, ob sie vorbeikommen möchten, wenn ich im Outdoor Studio vor meiner blauen Hütte koche. Mein Herz hüpft dann vor Glück, wenn ich meiner Leidenschaft nachgehen und dabei anderen eine Freude machen kann. Ich genieße auch das Gestalten drum herum: die passenden Blumen aussuchen, die frisch gewaschenen Leinentischdecken zusammen mit dem liebevoll ausgesuchten Geschirr in den Garten tragen und dort kleine Kuchen, Pastagerichte & Co. in Szene setzen. Wenn dann gerade im Sommer das sanfte Licht darauf scheint, kann ich meine Freude kaum in Worte fassen.

Ich bin supergespannt, wohin die Reise geht, und es ist noch so unwirklich, dass ich jetzt mein eigenes Koch- und Backbuch habe, in dem mein ganzes Herzblut steckt. Ich hoffe, ihr habt an den Rezepten genauso viel Freude wie ich und ich kann euch mit meinen leicht nachzumachenden Rezepten begeistern.

Ganz viel Freude damit

Elena



Frühling,

du duftest lieblich nach Neuanfang,
ersten Picknicks
und Erdbeerküchlein.

SÜSSE LECKEREIEN

Ich liebe Kuchen und Dessert im Mini-Format. So kann man genießen, ohne dass es direkt zu viel wird oder schwer im Magen liegt. Zudem, finde ich, sehen die Kuchen im Mini-Format, wie der cremige Ricotta-Cheesecake, superschön aus und man kann sie gut als Mitbringsel zu einer Kaffeeeinladung mitnehmen. Die Mini-Erdbeer-Küchlein oder die Grieß-Topfen-Gugel eignen sich gut, wenn man mehrere Kuchen anbieten möchte. Für eine süße Kleinigkeit am Nachmittag sind die Kuchen im Mini-Format also genau richtig. Zum Frühstück habe ich gerne eine süße Nascherei, wie die veganen Haferflocken-Schoko-Pancakes. Und ein Brownie-Rezept darf bei den süßen Leckereien nicht fehlen; jetzt im Frühjahr passen Erdbeeren ganz wunderbar zu den schokoladigen Brownies. Da ich ein Waffelliebhaber bin, muss auch ein Waffelrezept unbedingt dabei sein, und mit der Vanilleschote ist es ein De-luxe-Waffelgenuss, der schon als Dessert oder Kuchen durchgeht. Die Grieß-Topfen-Gugel sind auch super, wenn man ein kleines spontanes Picknick macht oder man kann sie zusammen mit einem Kaffee auf einen Spaziergang mitnehmen, bei dem man sich an der schönen Obstbaumblüte erfreut.







CREMIGSTER MINI-RICOTTA-CHEESECAKE MIT ERDBEEREN

Dieser Ricotta-Cheesecake ist wunderbar cremig und kommt ganz ohne Boden aus. Gerade in der Mini-Springform ist er auch perfekt, um Nachbarn oder Freunden eine Freude zu machen. Wir saßen unter der Birke im Garten und haben den Cheesecake an einem Frühjahrsnachmittag genossen. Er zergeht förmlich auf der Zunge. Die frischen und fruchtigen Erdbeeren passen super dazu. Auch für den Sommer mit Himbeeren oder Pfirsich serviert ein Genuss.

Für 3 Mini-Cheesecakes

Was ihr dafür benötigt:

3 Mini-Springformen (11 cm Durchmesser, 4,5 cm Höhe)

Für den Cheesecake:

200 g sahniger Frischkäse

300 g Ricotta

100 ml Sahne

1 EL Vanillepaste

3 Eier

2 gehäufte TL Lemon Curd

Zitronenabrieb

150 g Rohrohrzucker

1 ½ EL Dinkelmehl (Type 630)

Für die Toppings:

Erdbeeren

Erdbeerblüten als Deko (optional)

Puderzucker

1. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Den Frischkäse, den Ricotta und die Sahne in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen cremig rühren. Die Vanillepaste einrühren. Die Eier vorsichtig mit dem Schneebesen unterrühren. Den Lemon Curd hinzugeben und vorsichtig mit dem Rest vermengen. Zitronenabrieb nach Geschmack und den Zucker hinzugeben und ebenfalls vorsichtig unter die Masse heben. Zum Schluss das Mehl unterrühren, bis eine klumpenfreie Masse entsteht.
3. Die Springformen mit Backpapier auslegen und den Teig bis kurz unter den Rand füllen. Für die dritte Springform bleibt etwas weniger Teig übrig.
4. Etwas Zitronenabrieb auf den Teig reiben.
5. Für ca. 30 Minuten backen. Den Backofen ausschalten und etwas in die Backofentür klemmen, sodass ein kleiner Spalt offen ist. Die Cheesecakes noch weitere 30 Minuten setzen lassen. Aus dem Ofen nehmen. Kurz abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.
6. Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Wer mag, kann ein paar halbieren. Das sieht wunderschön aus.
7. Den Cheesecake aus der Form holen (gerne das Backpapier dran lassen und später dann nur die Seiten herunterklappen zum Schneiden).
8. Die Erdbeeren mittig auf den Cheesecakes verteilen. Optional mit den Erdbeerblüten dekorieren und am Ende mit etwas Puderzucker bestäuben.

♡ *Wer es gar nicht abwarten kann, der lässt den Cheesecake nur leicht abkühlen und isst ihn dann noch leicht warm. Da ist er noch cremiger und man kann gar nicht genug davon bekommen. Extra Tipp: Nehmt einen guten Ricotta, denn da macht die Qualität einen Unterschied.*

SPARGEL-PASTA

Dieses Rezept könnt ihr als warmes Pastagericht servieren oder als lauwarmen Spargel-Salat. Wenn ihr die Möglichkeit habt, dann kauft frische Orecchiette; die gibt es in dem ein oder anderen Supermarkt im Kühlregal zu finden oder auf dem Wochenmarkt. Die Artischocke passt perfekt zum Spargel und die zitronig-buttrige Sauce, die mit Thymian verfeinert ist, schmiegt sich um die Pasta und den Spargel. Ihr könnt selbst entscheiden, wie zitronig ihr die Sauce mögt.

Für 2–3 Personen

Für die Spargel-Pasta:

1 kleines Bund Spargel
1 kleine gelbe Zwiebel
Meersalz
250 g Orecchiette Baresi
Olivenöl
etwas Zitronenabrieb und Zitronensaft
50 g Butter + eventuell mehr
etwas Honig (optional)
Pfeffer
(Zitronen-Chili-)Salz
1 kleines Glas in Öl eingelegte Artischocken mit Zitrone (180 g)
Pinienkerne
Parmesan (oder als vegetarische Variante z. B. Montello)
frischer oder getrockneter Thymian
Zitrone

1. Den grünen Spargel waschen und putzen; die Enden abschneiden. Die Spargelspitzen abschneiden und den Rest der Stängel schräg in kleinere Stücke schneiden.
2. Die gelbe Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
3. Pastawasser aufsetzen, salzen und zum Kochen bringen und die Pasta darin al dente kochen. Abgießen und das Pastawasser aufbewahren.
4. Die Zwiebel in reichlich Olivenöl kurz andünsten. Den Spargel, den Zitronenabrieb und den Zitronensaft hinzugeben und, falls nötig, nochmals etwas Olivenöl hinzugeben, sodass der Spargel leicht benetzt ist. Etwas anbraten. Die Butter hinzufügen und, sobald diese flüssig ist, 2 kleine Schöpfkellen Pastawasser hinzugeben. Wer mag, kann jetzt noch etwas Honig hinzugeben. Mit Pfeffer und (Zitronen-Chili-) Salz abschmecken. Auf niedriger Hitze ziehen lassen, bis der Spargel gar ist. Eventuell noch nachwürzen. Sollte zu wenig Flüssigkeit da sein, noch etwas Pastawasser und ein wenig Butter dazugeben. Die fertige Pasta zu dem Spargel geben und alles vermengen.
5. Wer das Gericht als Pastagericht servieren möchte, sollte jetzt die Artischocken dazugeben. Alles vermischen und auf Teller verteilen. Pinienkerne, Parmesan, etwas Öl von den eingelegten Artischocken, getrockneten oder frischen Thymian darüberstreuen, bei Bedarf nachwürzen und mit halbierten Zitronenscheiben servieren.

Alternative:

Wer das Gericht als Pasta-Salat serviert, sollte die Pasta mit dem Spargel mischen und auf einer Platte anrichten. Darauf die Artischockenherzen geben. Die Pinienkerne darüberstreuen, den Parmesan daraufhobeln und etwas von dem Artischockenöl darübergeben. Getrockneten oder frischen Thymian darüberstreuen, bei Bedarf nachwürzen und mit Zitronenscheiben servieren.

♡ *Wer nicht alles auf einmal schafft oder sich noch etwas für später aufheben möchte, der kann das Ganze später in der Pfanne anrösten. So köstlich!*

🍷 *Für ein veganes Gericht vegane Butteralternativen und veganen Parmesan verwenden sowie etwas Rohrohrzucker statt Honig nehmen. Die Orecchiette sind eigentlich auch immer vegan.*





HOLUNDER-ZITRONEN-LIMONADE



Bei uns im Garten blüht der Holunder ganz wundervoll, und dieser Duft ist so lieblich und fein. Als an einem schönen warmen Frühjhrstag die Sonne auf den kleinen Holztisch unter dem Birkenbaum fiel, hatte ich plötzlich Lust auf Limonade und die Idee für die Holunder-Limonade war geboren. Ich weiß noch ganz genau, wie erfrischend der erste Schluck war. Die Limonade ist definitiv eines meiner liebsten Getränke fürs Frühjahr.

Für 3–4 große Gläser

Für die Limonade:

2 große Zitronen + 2 Zitronenscheiben
150 g Rohrohrzucker
1 l Wasser
10–12 Holunderblüten

Für die Eiswürfel & Deko:

10 Eiswürfel
Zitronenscheiben und Holunderblüten zur Deko (optional)
weitere Eiswürfel, in die geviertelte Zitronenscheiben eingefroren wurden

1. Die Zitronen auspressen und den Saft in einen Topf geben. Den Zucker, das Wasser und die 2 Zitronenscheiben hinzugeben. Alles aufkochen, dabei gut umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann den Herd vom Topf nehmen und die Zitronenscheiben entfernen.
2. Die Holunderblüten etwas abschütteln, in den Topf geben und halb geöffnetem Deckel durchziehen und abkühlen lassen. Nach ca. 3 Stunden haben die Holunderblüten schon einiges an Geschmack abgegeben und die Limonade kann serviert werden.
3. Wer mag, kann sie in einem Glaskrug servieren. Dazu die 10 Eiswürfel in den Krug oder die Karaffe geben und die Holunder-Zitronen-Limonade durch ein Sieb hineingießen. Wer mag, kann jetzt noch ein paar Zitronenscheiben und abgeschüttelte Holunderblüten zur Deko hinzufügen.
4. In die Gläser ein paar Eiswürfel mit den geviertelten Zitronenscheiben geben und darauf die Limonade gießen.

♥ *Wenn ihr die Limonade mit den Zitronenscheiben und Holunderblüten als Dekoration serviert, dann direkt genießen, sonst werden von der Zitrone und den Holunderblüten möglicherweise Bitterstoffe an die Limonade abgegeben. Solltet ihr die Limonade nicht gleich genießen, dann könnt ihr diese ohne Deko bis zum nächsten Tag im Kühlschrank frisch halten.*

DIY-SOMMERKRANZ

Gerade jetzt im Sommer bietet sich ein Blumenkranz an und sieht auf Fotos ganz wunderschön aus. Das Dinner ist auch wunderbar geeignet für eine Geburtstagsfeier. Die Blumenkränze sind eine schöne Erinnerung und lassen sich wunderbar trocknen. Meiner hängt noch heute auf meinem Balkon und erinnert mich an dieses schöne Dinner.

Was ihr dafür benötigt:

dünne Stoff-Haarreifen oder Drahringe, angepasst an die Kopfgröße
grünes Gärtnerband
Blumen wie Hortensie, Schleierkraut, Chrysantheme, Kamille, Goldrute, Veronika, Lisianthus, Blätter der Monatserdbeere (Walderdbeere) etc.
Draht passend zur Farbe der Blumen in Kupfer, Gold oder Silber
Band passend zu den Blumen (optional)

Und so einfach geht's:

1. Maß nehmen vom Kopfumfang. Einen Drahring passend zur Kopfgröße nehmen und mit selbstklebendem Gärtnerband umwickeln oder einen Stoff-Haarreif nehmen.
2. Blumen farblich passend zusammenstellen.
3. Kleine Sträuße binden und auf die gewünschte Länge abschneiden. Die Stielenden mit Gärtnerband oder Maskingtape umwickeln, damit die kleinen Sträuße zusammenhalten.
4. Die Sträuße nacheinander schuppenförmig auf dem Drahring oder dem Haarreif mit feinem Silberdraht oder dünnem grünen Gärtnerdraht fixieren. Besonders die Enden gut fixieren, damit nachher nichts verrutscht.
5. Optional am Ende der Haarreifen ein farblich passendes langes Band anbringen, das nachher hinten herunterhängt.



S

Schneller Spargel-Flammkuchen mit Feta 62
Schokoladige Brownies mit Eis und Erdbeeren 18
Sommer-Curry mit Reis und Tofu, veganes 156
Sommer-Drink mit Aprikose und Lavendel 177
Sommergemüse-Pasta 172
Sommer-Pasta mit Curry-Zucchini-Gemüse 155
Sommersalat und Curry-Kartoffelwürfeln, bunter 147
Sommer-Waffeln mit Limettencreme und
Himbeeren 127
Spargel-Flammkuchen mit Feta, schneller 62
Spargel-Pasta 52
Spät-Frühlingssalat mit Erdbeeren und Halloumi 73

T

Tomatensalat mit Räucher-Mozzarella und Oliven-
Ciabatta-Croûtons, bunter 174
Törtchen mit Erdbeeren und weißer Schokolade 42
Trüffelbaguette mit Ricotta und Burrata, köstliches 61

V

Vanille-Waffeln mit Erdbeeren 22
Vegan Nuss-Nougat Iced „Latte“ 77
Vegane Haferflocken-Schoko-Pancakes 25
Veganer Burger in Cornflakes-Panade 97
Veganes Mango-Maracuja-Sorbet 131
Veganes Sommer-Curry mit Reis und Tofu 156

W

Weißer Frühjahrs-Kartoffel-Pizza 69
Weißer Pizza mit gelber Zucchini und Zucchini-
blüten 166

Z

Zitronen-Himbeer-Tiramisu 132
Zitronen-Mandel-Spargel, grüner 110
Zitronen-Ricotta-Pancakes 160
Zitronen-Ricotta-Torte 188
Zucchini vom Grill 192

ÜBER DIE AUTORIN

Elena Klink ist von Herzen Gastgeberin und entwickelt mit ganz viel Liebe zum Detail vegetarische und saisonale Rezepte. In Berlin hat sie ihren Abschluss zur staatlich geprüften Fotodesignerin gemacht und dabei ihre Liebe zum Bloggen entdeckt. Seit 2016 schreibt und fotografiert sie leidenschaftlich für ihren Food- und Lifestyleblog detaillovin.com. Dort veröffentlicht sie regelmäßig Beiträge online mit saisonalen Rezepten, Picknickideen, Outdoor Dinners und dreht Videos in ihrem geliebten Outdoor Studio.

2017 belegte sie den 1. Platz beim Garden & Home Blog Award in der Kategorie „Bestes Foto“ und 2021 den 2. Platz beim Österreichischen Food Blog Award in der Kategorie „Beste grüne Küchentipps“. Sie liebt es, mit ihren einfachen Rezeptideen zu begeistern und mit ihren liebevoll dekorierten Tageslichtbildern anderen Freude zu bereiten.