

PRESSEMITTEILUNG



Leichte Sommerküche mit Mineralwasser // Rezepte

Sankt Augustin, 15. Juni 2018. Natürliches Mineralwasser ist nicht nur der ideale Durstlöscher an heißen Tagen, sondern auch eine kalorienfreie Zutat für den unbeschwerten Sommergenuss. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser bringt die besondere Frische in Salatdressings, Dips und Saucen. Auch süße Desserts und Pfannkuchenteig macht das prickelnde Naturprodukt besonders „fluffig“. Zugleich kann ein Teil der ansonsten benötigten Sahne oder Milch ganz unkompliziert durch Mineralwasser ersetzt werden – und das ist gerade bei warmen Temperaturen sehr zu empfehlen. Hier drei locker-leichte Rezeptideen, die bei sommerlicher Hitze besonders gut schmecken. Dabei nicht vergessen: Bei viel Sonnenschein ausreichend trinken!

Fluffige Buttermilch-Pancakes mit karamellisierten Blaubeeren

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Eier
- 120 g Zucker
- 150 ml Buttermilch
- 100 ml natürliches Mineralwasser mit viel Kohlensäure
- 200 g Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- Prise Salz
- 4 EL Rapsöl
- Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
- 120 g frische Blaubeeren
- 25 g Butter
- Schale und Saft von 1/2 unbehandelten Orange
- Mark einer 1/4 Vanillestange
- Prise Salz



PRESSEMITTEILUNG



Zubereitung:

Die Eier trennen. Eiweiß mit 40 g Zucker zu Eischnee aufschlagen. Eigelb, 40 g Zucker, Buttermilch, Mineralwasser, Mehl, Backpulver, Salz und Zitronenschale in einer separaten Schüssel mit einem Schneebesen glatrühren. Den Eischnee vorsichtig darunterheben. Den Teig portionsweise in einer mit Öl erhitzten Pfanne von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Blaubeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Den restlichen Zucker in einem Topf karamellisieren und mit Butter ablöschen. Anschließend Blaubeeren, Orangensaft und -schale, Vanillemark sowie Salz zugeben. Alles bei mittlerer Hitze kurz dicklich einkochen lassen.

Pellkartoffeln mit cremigem Gemüse-Kräuter-Quark

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Kartoffeln, fest kochend
- 600 g Magerquark
- 6 EL natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- 2 TL scharfer Senf
- 1 TL Kräutersalz
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1/2 Bund Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Dill
- Pfeffer, Zitronensaft
- 1/2 Kästchen Kresse



Zubereitung:

Die Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten. Danach in einen Kochtopf geben und diesen mit Wasser auffüllen bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Das Wasser zum Kochen bringen, anschließend salzen und die Kartoffeln im geschlossenen Topf je nach Größe 20 bis 30 Minuten garen.

PRESSEMITTEILUNG



Währenddessen den Quark mit Mineralwasser, Senf und Kräutersalz verrühren. Paprika und Radieschen waschen, putzen und sehr fein würfeln. Schnittlauch und Dill abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Alles zusammen unter den Quark rühren und mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kresse abschneiden und auf den Quark streuen. Die gegarten Kartoffeln abgießen und pellen. Anschließend die gepellten Kartoffeln auf Tellern anrichten und den Kräuterquark dazu geben.

Hähnchenbrust auf Paprika-Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Hähnchenbrustfilets (ca. 600 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (2–3 cm)
- 2 EL Sojasauce
- 125 ml Gemüsebrühe
- je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets abspülen und trocken tupfen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Anschließend mit Sojasauce und Gemüsebrühe verrühren und die Hähnchenbrustfilets ca. 30 Minuten darin marinieren. In der Zwischenzeit Paprika und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Die Paprika grob würfeln, die hellen Teile der Lauchzwiebeln schräg in 2 bis 3 cm lange Stücke bzw. die grünen Enden in feine Röllchen schneiden.

Die Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen und abtupfen. Die Marinade aufbewahren. Etwas Mineralwasser in einer beschichteten Pfanne aufkochen. Die Filets in der Pfanne bei starker Hitze ca. 10 Minuten braten, sollte das Wasser verdampfen, esstöffelweise weiteres Mineralwasser zufügen. Paprika und helle Lauchzwiebelstücke zu den Filets zugeben und 5 Minuten in der Pfanne garen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen,

PRESSEMITTEILUNG



salzen, pfeffern und warm stellen. Anschließend die Marinade zum Gemüse geben und alles zusammen weitere 3 bis 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden und gemeinsam mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Zum Schluss mit ein paar Lauchzwiebelröllchen bestreuen.

Tipp: Beim Anbraten mit Mineralwasser lässt sich das Fett einsparen!

Weitere Rezepte – auch für sommerliche Cocktails und erfrischende Bowlen - sowie Informationen über natürliches Mineralwasser finden Sie unter www.mineralwasser.com

Kontakt

Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)

c/o WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG

E-Mail: idm@mineralwasser.com

Tel: 01805 478888 / Fax: 01805 478877