

Vorspeisen mit Buttermilch



Buttermilch-Gazpacho

Zutaten für 4 Personen:



400 g Tomaten
1 Minigurke (ca. 120 g)
1 rote Paprikaschote (ca. 200 g)
1 gelbe Paprikaschote (ca. 150 g)
1 Knoblauchzehe
2 Scheiben Toastbrot/Weißbrot
200 g Müller® *Reine Buttermilch*
3 EL Olivenöl
1/2 TL Zucker
1 EL Zitronensaft
Salz
Tabasco

Zubereitung:

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Gurke waschen und in kleine Stücke würfeln. Paprikaschoten halbieren, entkernen und die Hälfte grob würfeln. Die andere Hälfte fein würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken. Eine Scheibe Brot grob würfeln, die andere Scheibe in kleine Würfel schneiden. Tomate, grobe Paprikastücke, 2/3 der Gurkenwürfel, grobe Brotwürfel, Knoblauch, Buttermilch und 2 EL Olivenöl pürieren. Mit Zucker, Zitronensaft, Salz und Tabasco abschmecken.

Suppe mindestens eine Stunde kalt stellen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die übrig gebliebenen Brotwürfel darin goldbraun anbraten.

Suppe in gekühlte Teller füllen und mit übrigem Gemüse und gerösteten Brotwürfeln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten (ohne Kühlzeit)

Pro Person ca. 180 kcal/759 kJ, E 5 g, F 11 g, KH 15 g.



Salat von grünem Spargel mit Pfirsich und Buttermilch-Dressing



Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner Kopfsalat (oder anderer Blattsalat)

500 g grüner Spargel

Salz

3 Pfirsiche (à 120 g)

etwas Pflanzenöl für die Pfanne

1 rote Zwiebel (ca. 50 g)

Für das Dressing:

200 g Müller® *Reine Buttermilch*

5 EL Zitronensaft

1 EL Honig

1 TL grüner Pfeffer aus dem Glas

30 g geriebener Parmesan

Pfeffer

Zubereitung:

Salat waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Spargel waschen, das untere Drittel schälen, in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten kochen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

Pfirsich mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten.

Dann halbieren und in Spalten schneiden. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pfirsichspalten von jeder Seite 1-2 Minuten anbraten bis eine leichte Bräunung entsteht. Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden.

Für das Dressing Buttermilch mit Zitronensaft, Honig, grünem Pfeffer und der Hälfte des Parmesans verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Alle Salatzutaten mit dem Dressing mischen, auf Teller geben und mit restlichem Parmesan bestreuen. Dazu Baguette reichen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Person: 162 kcal/677 kJ, E 8 g, F 6 g, KH 18 g.