

## Unsere 10 Rezeptliebblinge im Juli - so schmeckt Urlaubsglück!



Die anderen brutzeln unter der Urlaubssonne und lassen die Seele baumeln? Pah, ... egal. Wir holen uns das Urlaubsfeeling diesen Monat einfach nach Hause - auf den Teller - in den Bauch. Wie das geht? Mit einer raffinierten Eis-Erfrischung, fruchtigem Mango Lassi oder würzigem Hähnchen, das nach fernem Orient schmeckt.

Gefunden haben wir die Köstlichkeiten bei Foodbloggern und Instagram-Foodies - die wissen halt, wie man sich schnell und einfach Sonnenschein auf den Teller zaubert.

### Melonen-Gurken-Salat mit Ciderdressing

Hast du diesen Sommer schon gepicknickt? Nein? Dann gibt es jetzt keine Ausrede mehr. Mit dem knackigen Salat der Foodistas im Gepäck bist du bestens gewappnet. Er bringt alles mit, was das Picknickerherz begehrt. Etwas Fruchtiges, ein wenig Gemüse, ein paar Nüsse und dazu noch würzigen Käse und das Beste: das spritzige Dressing mit Cider. [Zum Rezept](#)



[Melonen-Gurken-Salat mit Ciderdressing](#) © Foodistas

### Mango Lassi

Einmal Indien und zurück. Geht fix wie nix mit Mango, Joghurt, Zimt, Zucker und Eiswürfeln. Die kühle Erfrischung ist sozusagen Smoothie auf indische Art. Nach 5 Minuten kannst du dich bereits an den Indischen Ozean träumen. [Zum Rezept](#)

## Unsere 10 Rezeptliebblinge im Juli - so schmeckt Urlaubsglück!



Mango Lassi © Emma Friedrichs | Emmas Lieblingsstücke

### Hähnchen à la Ottholengi mit Zitrone, Sumach und Za'taar

Statt eines kulinarischen Urlaubs in Indien kannst du auch einen Abstecher in den Orient machen. Der vielseitig verehrte Koch und Kochbuchautor Yotam Ottholengi hat es vorgemacht, Sandra hat es auf ihre Weise nachgemacht - jetzt fehlst also nur noch du. Versuch dich an Sandras Rezept für mariniertes und zusätzlich noch fein gewürztes Hähnchen, mach dir einen kühlen Weißwein auf und genieß den lauen Sommerabend. [Zum Rezept](#)



Hähnchen à la Ottholengi © Sandra Cetin | Hase im Glück

### Brombeereis mit Ziegenfrischkäse, Honig und Thymian

Erdbeereis? Vanilleeis? Schokoeis? Klassiker sind nicht umsonst Soulfood, auf das man sich immer verlassen kann. Aber Abwechslung kann ja nicht schaden. Und ein paar Experimente in der Eisschale auch nicht. Bei Maja treffen im Schälchen deswegen fruchtige Brombeere, etwas milde Würze vom Ziegenfrischkäse, die Süße von Honig und eine feine mediterrane Thymiannote aufeinander. Fazit: Man sollte mehr Eisexperimente wagen. [Zum Rezept](#)

## Unsere 10 Rezeptliebinger im Juli - so schmeckt Urlaubsglück!



Brombeereis mit Ziegenfrischkäse und Thymian © Maja Nett | Moey's kitchen

### **Pfirsich-Rührkuchen mit weißer Schokolade**

Du brauchst maximal 20 Minuten, um den Kuchen zusammenzurühren. Dann gart er 50 Minuten gemütlich im Ofen vor sich hin. Genügend Zeit, schon einmal den Sonnenschirm aufzustellen und die kühle Limonade bereitzustellen. Statt Tisch und Stuhl wäre für diese Sommerkuchenschönheit allerdings die Hängematte angebracht. [Zum Rezept](#)



Pfirsich-Rührkuchen mit weißer Schokolade © Backstübchen

### **Grünkern-Pilaw mit Spinat und Kichererbsen**

Auch an heißen Tagen braucht man einen Sattmacher. Nur sollte er eben nicht wie Steine im Magen liegen. Die Lösung: Pasta und Sahnesaucen weglassen und stattdessen ein sanft gedämpftes Pilaw aus Grünkern genießen. Dazu Spinat, Tomaten, Kichererbsen und frische Kräuter und Gewürze - fertig ist das sommerlich-leichte Abendessen. [Zum Rezept](#)

## Unsere 10 Rezeptliebinger im Juli - so schmeckt Urlaubsglück!



[Grünkern-Pilaw mit Spinat und Kichererbsen](#) © Elle Teuscher | Elle Republic

### Beeren-Waffel-Tiramisu

Muss man erstmal auf die Idee kommen - Waffeln im Glas. Aber natürlich nicht irgendwie, sondern zusammen mit einer Creme aus Mascarpone, Sahne und Beeren geschichtet und verfeinert mit einem süßen Limoncello-Beeren-Sirup. Genau so muss ein Sommerdessert sein. [Zum Rezept](#)



[Beeren-Waffel-Tiramisu](#) © Sarah Zahn | Das Knusperstübchen

### Die schönsten Rezepte von Freunden & Followern

Wir haben uns natürlich nicht nur umgeschaut, was es im Juli alles auf den Foodblogs an feinen Köstlichkeiten zu entdecken gab. Auch bei Instagram haben wir unter dem Springlane-Hashtag wieder Grandioses entdeckt. Und auch unsere zwei Monatsliebinger von Instagram haben definitiv Sommerlaune im Gepäck.

### Low Carb Cheesecake mit Kokos und Limette

[Das Rezept zum Nachlesen](#)

### Glasnudelsalat mit Rotkohl, Mango und Garnelen

[Das Rezept zum Nachlesen](#)

Du möchtest nächsten Monat auch im Springlane Magazin gefeiert werden? Kein Problem - mach doch eines unserer Rezepte nach und poste es bei mit diesem Hashtag bei Instagram. So erhältst du sogar gleich

## Unsere 10 Rezeptlieblinge im Juli - so schmeckt Urlaubsglück!

die doppelte Chance, gefeared zu werden. Bei uns im Magazin oder auch bei unseren Wochenlieblingen bei Instagram!

