

10 Sonnenschein-Rezepte, in die wir uns im Juni verliebt haben



Sommer, Sonne, Sonnenschein – im Juni ging es in den Bloggerküchen frisch, leicht und sommerlich-bunt zu. Aus knackigem Gemüse wurden farbenfrohe Falafelbowls und würzige Tartes gezaubert. Als Dessert gab's wunderhübsches Zitronen-Eis und Minz-Limetten-Sirup für spritzige Drinks. Aber auch bei Instagram haben wir wieder mehr als eine Rezeptschönheit entdeckt – zum Beispiel aromatisches Ofengemüse oder unseren magischen Zitronen-Zauberkuchen. Bei all der Auswahl fiel die Wahl auf gerade mal 10 Lieblinge des Monats ganz schön schwer...

Minze-Limetten-Sirup

Bei Simones Sommersirup scheinen selbst die dicksten Gewitterwolken wie kleine Wollknäuel. Hast du erstmal ein Schlückchen genommen, geht sofort die Sonne auf. Und weil's so schön ist, macht sich der feine Sirup aus frischer Minze, Limette, Wasser und Zucker nicht nur hervorragend in Mineralwasser oder deinem neuen Lieblingscocktail, sondern auch in Kuchen, Desserts oder was dir eben sonst noch in den Sinn kommt. [Zum Rezept](#)



Minze-Limetten-Sirup © Simone Filipowsky | S-Küche

Südafrikanische Tarte mit Süßkartoffeln und Erdnüssen

Nun gut, zugegeben... die Zutatenliste kann nicht gerade mit ihrer Kürze punkten. Aber genau hier liegt eigentlich der Clou an Melanies Tarte. Erst wenn sich Chili, Curry, Lorbeer, Knoblauch, Tomaten, Erdnüsse, Mango-Chutney, Lammhackfleisch und Bacon für eine saftige, würzige, farbenprächtige Füllung zusammenschließen, dann kann am Ende Großes herauskommen. Und zwar ganz großer Geschmack. Dabei waren das nicht mal alle Zutaten der Füllung, aber überzeug dich am besten selbst: [Zum Rezept](#)

10 Sonnenschein-Rezepte, in die wir uns im Juni verliebt haben



Südafrikanische Tarte mit Süßkartoffeln mit Erdnüssen © Mel. Buml | Gourmet Guerilla

Heidesandplätzchen mit Stiefmütterchen

Hat sie nicht, oder? Hat sie doch! Tanja hat einfach Blumen verbacken. Weil's so schön aussieht, weil es ihren Plätzchen genau das richtige Quäntchen Sommerfeeling verleiht und noch einmal: Weil es schlichtweg zum Anbeißen aussieht. Wer möchte auch an heißen Sommertagen auf kleine Knusperkekse verzichten. Da kommt der aufgepeppte Heidesand gerade recht. Die Plätzchen selbst sind so fein - die zergehen dir auf der Zunge. [Zum Rezept](#)



Heidesandplätzchen mit Stiefmütterchen © Tanja Gehringer | Frau Zuckerstein

Mini-Burger mit hausgemachtem Erdbeer-BB-Ketchup

Keine fertigen Buns aus der Tüte, keine fertigen Burger Patties und auch kein gekaufter Ketchup - bei Mareike ist alles selbstgemacht. Brötchen, Patty, Sauce. Der Teig wird einfach schon morgens vorbereitet und darf über Tag im Kühlschrank gemütlich vor sich hin gehen. Das Fleisch ist ruckzuck angebraten. Aber das eigentliche Highlight ist die Sauce aus Erdbeeren, gerösteten Paprikaschoten, Tomaten, Ingwer, Dijonsenf, Rauchsatz und und und... Ein Ketchuptraum für jedes BBQ. [Zum Rezept](#)

10 Sonnenschein-Rezepte, in die wir uns im Juni verliebt haben



Mini-Burger mit hausgemachtem Erdbeer-BBQ-Ketchup
© Mareike Frietsch | Petit Gâteau

Zitronenöl

Das bisschen Sonnenschein, das kannst du einfach für später aufbewahren. Und dir immer dann ein wenig davon gönnen, wenn dir nach einer Portion Sommerfeeling ist. Geht ganz einfach. Mach dir einfach Zitronenöl. Du brauchst nur ein paar Zitronen, Rapsöl und Flaschen für die Aufbewahrung. Und schon kann's losgehen. In Salaten, zu Fisch oder auch Gegrilltem schmeckt das Sommeröl besonders gut. [Zum Rezept](#)



Zitronenöl © Sarah Thor | Gaumenpoesie

Laktosefreies Dahlien-Eis mit Zitrone

Hat Mariola etwa Blüten in ihrem Eis versteckt? Nein, nein, allein die hübsche Form der Eiskugeln erinnert an die Blütenköpfe der Blume. Das Eis selbst ist aber nicht nur optisch ein Knaller, sondern auch geschmacklich nicht zu verachten. Mit der Extrapolion Zitrone und dazu Joghurt und Sahne (bei Mariola beides laktosefrei) ist es eine wunderbare Erfrischung für die warmen Tage, an denen die Sonne an der Nase kitzelt. [Zum Rezept](#)

10 Sonnenschein-Rezepte, in die wir uns im Juni verliebt haben



Laktosefreies Dahlien-Eis mit Zitrone © Mariola Boensch | Mari e Ola

Good Life Falafelbowl

Einfach mal das Leben genießen. Und zwar mit dem großen Löffel. Dachten sich wahrscheinlich auch Nadine und Jörg, als sie ihre Schüssel mit allerlei Köstlichkeiten gefüllt haben. Das Herzstück: die schnell frittierten Falafeln aus Kichererbsen, Chili, Petersilie, Knoblauch und Kumin. Drumherum: Krautsalat, Karottengemüse, Tomaten, Gurke, rote Zwiebel, Salat und würziger Tahinjoghurt. Zum Reinlegen gut. [Zum Rezept](#)



Good Life Falafelbowl> © Jörg Mayer & Nadine Hörn | eat this!

Die schönsten Rezepte von Freunden & Followern

Bei Instagram gab es auch im Juni ein Rezepthighlight nach dem anderen. Die Entscheidung fiel wieder schwer, aber hier sind unsere zwei Instagram-Foodies des Monats:

Magischer Zitronen-Zauberkuchen - 1 Teig, 3 Schichten

[Das Rezept zum Nachlesen](#)

Cremiges Erdbeereis

[Das Rezept zum Nachlesen](#)

Du hast ebenfalls eines unserer Rezepte nachgemacht? Fantastisch - da hüpfert unser Springlane-Herz gleich dreimal so schnell! Erst recht, wenn du uns dein Werk zeigst und mit folgendem Hashtag bei Instagram teilst.



Vielleicht featuren wir dich dann auch in unseren Monatslieblingen im Magazin oder bei unseren wöchentlichen Favourites bei Instagram. Na, wär das was?