

# Kalte Sommersuppe (Gazpacho)

Im Sommer gibt es bei uns viel Rohkost-Gemüse, Salate und „kalte“ Speisen. Gerne mag ich auch Gazpacho, eine kalte aus Spanien stammende Suppe. Sie ist schnell zubereitet.

## Zutaten:

- 1 Gurke
- 1 Peperoni
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleiner Knoblauchzehe
- 1 Peperoncini (wer es scharf mag)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL weisser Balsamico
- 2 dl kaltes Wasser
- 4-6 Eiswürfel (wer es sehr kühl mag)
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter (zur Garnitur)

## Zubereitung:

Die Gurke, die Peperoni, die Peperoncini und die Tomaten waschen. Die Gurke schälen, wer es möchte. Wir lassen die Schale dran. Alles in grobe Würfel schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel würfeln und den Knoblauch pressen.

Alle Zutaten mit dem Wasser und den Eiswürfeln im Mixer mixen.



Die Suppe mit frischen Kräutern garnieren. Wir mögen dazu Basilikum und Petersilie.



Dazu passen [Croutons](#) sehr gut.

Ich wünsche einen guten Appetit.

Dieses Rezept wurde am 20.07.2017 veröffentlicht.

---

## Sommerliche Tomaten-Sauce

Tomaten in allen Varianten liebe ich. Auf die Frage: „Welche drei Gemüse/Früchte würdest du auf eine Insel mitnehmen.“, fällt mir die Antwort leicht. Diese lautet: „Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch.“ Deshalb ist diese sommerliche Tomatensauce ein voller Genuss für mich. Wenn ich sie im Sommer zubereite, erinnere ich mich oft an meine Freundin, die mir als ich ein Teenager war, sehr nahe stand. Ihre Stiefmutter kochte für uns

eine Tomatensauce. Ich hatte zuvor noch nie eine solche Tomatensauce gegessen. Spaghetti kannte ich zuvor nur mit Bolognese-Sauce. Die für mich neue Sauce schmeckte mir wunderbar. Zu Hause kochte ich sie nach. Daraus entstand mein heutiges Sommer-Tomaten-Saucen-Rezept. Wenn ich eine Zeitmaschine hätte, würde ich mich zurückbringen zu diesem Essen als ich Teenager war. Ob mir wohl die Sauce immer noch so gut schmecken würde? Wie veränderte sich der Geschmack von der ursprünglichen Sauce zu meiner heutigen Sauce?

Meine Kinder bevorzugen auch im Sommer die [Tomaten-Sauce aus passierten Tomaten](#). Für die sommerliche Tomatensauce verwende ich absichtlich keine Oliven wie für die [winterliche Tomatensauce](#). Die Oliven finde ich zu dominant in diesem Rezept.

## Zutaten

- 6 reife Sommertomaten
- Zwei Knoblauchzehen
- Zwei grosse Zwiebel
- Eine Peperoncini (wer es scharf mag)
- Drei frische Origano -Zweige
- Zwei frische Thymian-Zweige
- Zehn frische Basilikumblätter
- 5 getrocknete Bärlauchblätter
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl



Alle Zutaten sind biologisch und viele aus unserem Garten.

# Zubereitung

Die Knoblauchzehen, die Zwiebeln und die Peperoncini möglichst klein schneiden.

Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit einem gestrichenen Teelöffel voll Salz salzen. Die Tomaten gut mit dem Salz vermischen, damit sie Saft lassen. Ich verwende immer die Tomatenkerne und die Schale mit. Wer das nicht mag, kann die Tomaten natürlich auch entkernen und/oder schälen.

Die frischen Gewürze waschen. Die Basilikumblätter zerkleinern.

Drei Esslöffel Olivenöl in eine Pfanne geben. Knoblauch, Zwiebeln und Peperoncini mit etwas Salz im Öl goldgelb anbraten.



Ich dünste es auf mittlerer Hitze an.

Die frischen Tomaten dazu geben und kurz mitdünsten.

Getrockneter Bärlauch zerreiben und mit den Origano- und Thymianzweigen beifügen.



Ich finde es einfach, die Kräuter am Zweig zu lassen und nach dem Kochen die Blätter abzunehmen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce zugedeckt auf kleiner Stufe köcheln lassen bis die Sauce cremig wird. Dies dauert ca. 10 Minuten.

Kurz vor dem Servieren die Kräuterzweige aus der Sauce nehmen und die Blätter von den Zweigen trennen. Die Blätter der Kräuter der Sauce wieder zufügen.

Zum Schluss die Sauce mit den Basilikumblättern bestreuen.



Wie von Zauberhand wird die Sauce cremig.

Diese Sauce esse ich immer zu Spaghetti. Dazu passen jedoch auch andere Teigwaren, Couscous, Goldhirse oder Polenta. Diese Sauce verwende ich auch für Gemüsefüllungen, für Lasagne oder für Pizza.



Ăn Guete!

Dieser Artikel wurde am 09.09.2015 veröffentlicht.

---

## **Gedanken zum (Spät-)Sommer**

Das Element Wasser fasziniert mich, obwohl ich nicht die geborene Wasserratte bin, jedoch im Sternzeichen Fisch geboren wurde. Diesen Sommer, der sehr heiss war, genoss ich das viele kühle Wasser und war dankbar, dass es uns in der Schweiz in grossen Mengen zur Verfügung steht. Die Jahreszeiten verbinde ich mit allen Elementen. Am einfachsten jedoch fällte es mir ein Bild für jede Jahreszeit mit dem Element Wasser zu finden. Ich sehe mich dabei im Wasser. Ich lerne dabei, mich im Strom langsam oder schnell treiben zu lassen, mich auch einmal an einem Ast festzuhalten und das ganze Fliessen zu spüren, gegen den Strom zu schwimmen, durch Wirbel hindurch zu tauchen und auch einige Wasserfälle hinunter zu sausen, um dann die

Schönheit und die gewaltige Kraft des Wasserfalls zu bestaunen. Den Sommer verbinde ich seit langer Zeit mit der Energie eines Wasserfalls. Wenn ich mich im Strom eines Wasserfalls fühle, geht es schnell, so schnell, dass ich die Ereignisse um mich herum gar nicht richtig einordnen kann. Es ist nicht möglich im Wasserfall anzuhalten und schon gar nicht umzudrehen. Ganz loszulassen und zu vertrauen, ist angesagt. Ja so fühlt sich für mich die Sommerenergie an. Im Spätsommer kann ich mich auf dem Rücken treiben lassen, auf den Wasserfall zurückschauen und ihn wahrnehmen. Es ist alles nicht mehr so schnell und vergangene Ereignisse in meinem Leben kann ich einordnen. Der Spätsommer bietet mir die Gelegenheit, zu erkennen und die „Ernte“ wahrzunehmen. In den Hochsommermonaten ist nach meinem Empfinden alles voll. Manchmal überfordert mich diese Fülle. Zum Beispiel habe ich im Sommer viele Ideen und dennoch kaum die Möglichkeit sie umzusetzen. Die hohen Temperaturen, die langen Tage und die Sonnenkraft jedoch schenken mir Kraft.



Dieser Artikel wurde am 06.09.2015 veröffentlicht.

---

## Chäserrugg

Seit nun gut elf Jahren wohnen wir in Ebnat-Kappel in der Region Toggenburg. Wir zogen hier her, unter anderem weil uns die Natur hier besonders gefällt. Wir wohnen hinter den Sieben Bergen (Churfisten). Es gibt besonders schöne Plätze überall im Toggenburg, finde ich. Viele Ausflugsmöglichkeiten kann man auf meiner Homepage unter [Entdeckungsfreiraum](#) finden. Auf dem [Chäserrugg](#) wurde ein neues Gipfelrestaurant gebaut. Dies

wollten wir uns anschauen.

Mit dem Auto fahren wir zur Standseilbahn nach Unterwasser. Freudig lösen wir die Tickets und warten auf die Standseilbahn.



Die Kinder erinnern sich, dass wir im Winter mit der Bahn zum Schlitteln fahren.



Wir erklären den Kindern, wie eine Standseilbahn funktioniert.

Wir gehen beim Iltios gleich weiter zur Gondelbahn, die bereits auf uns wartet. In der Gondel werden wir vom Fahrer begrüsst und er erzählt uns, dass für den Neubau auf dem Chäserrugg alles Material mit der Gondel hochgebracht wurde. Stolz ist er, dass die Eröffnung drei Monate früher als geplant stattfand.



In der Gondel stehen Ferngläser zur Verfügung. Wir entdecken sogar ein Murmeltier.

Als wir aussteigen spüren wir, wie kühl es ist. Mein Sohn meint, dass er nun verstehe, weshalb es noch Schnee hat. Zuerst bestaunen wir das neue Gebäude. Ich finde es grossartig. Die Architektur und das Baumaterial, viel aus Holz, beeindrucken und faszinieren mich. Im Restaurant riecht es nach Holz. Da es auf der Terrasse keinen Sonnenplatz gibt, entscheiden wir uns im Innern zu essen. Wir wählen eine Nische mit Blick ins Tal. Das Essen schmeckt uns allen. Der Gang auf die Toilette ist ein besonderes Erlebnis. Von der Welt aus Holz tauchen wir in die Welt aus Metall und Beton. Super!



Schon der erste Blick gefällt mir.



Wunderschön finde ich den Übergang von Stein zu Holz.



Im Restaurant stehen lange Tische zur Verfügung.



Die riesigen Glasscheiben gewähren den Blick in die Weite.



In der Mitte des Restaurants befindet sich eine Feuerstelle und bequeme Sitzgelegenheiten.



Wir nehmen in einer Nische Platz.

Frisch gestärkt wandern wir los. Die Aussicht ist genial und das Wetter dafür perfekt. Wir erklimmen den Gipfel.



Über die Terrasse geht es zum Gipfel los.



Ein kleines Schneefeld lädt zum Spielen ein.



Wir entdecken verschiedene Blumen zwischen den Steinen.



Das Blau strahlt in der Sonne.



Über uns kreisen Bergdolen.



Meine Tochter genießt die Wanderung.



Auf dem Gipfel haben wir rundherum Aussicht in die Täler.



Aus der Vogelperspektive sehen wir.



Wir können einen Paragleiter beim Start beobachten.



Der Walensee erstrahlt in seiner Schönheit.

Wir kommen wieder! Gerne empfehle ich die [Tourismuseite vom Toggenburg](#).

Dieser Artikel wurde am 15.07.2015 veröffentlicht.

---

## **Sommerbeginn mit der Sommersonnwende am 21. Juni**

Ich erzähle den Kindern, dass an der Sommersonnwende bei uns der längste Tag und die kürzeste Nacht herrschen. Es ist das Gegenteil von der [Wintersonnwende](#). Die Sommersonnwende wurde von den Kelten gefeiert und heisst Litha. Es ist eines der vier Sonnenfeste. Die Sommersonnwende steht gegenüber der [Wintersonnwende](#). Die [Tag-und-Nacht-Gleiche im Herbst](#) und die [Tag-und-Nacht-Gleiche im Frühling](#) gehören auch zu den Sonnenfesten, die für die Kelten und auch für mich im Jahreskreis eine tiefe Bedeutung haben.

Wir feiern das Fest wie es kommt und ehren das Element, welches gerade vorherrscht an diesem Tag.



Es regnet und dazwischen gibt es sonnige Abschnitte. Wir geniessen den Garten.



Egal wie das Wetter zur Sommersonnwende ist, wir feiern draussen.

Aus unserem Garten ernten wir und lichten aus.





Die letzten Frühlingsgemüse wie Radieschen und Kohlrabi gibt es auf unseren Sommersonnenteller.



Nach 1 1/2 Stunden Arbeit sind die Salate (Eisberg-, Kopf-, Pflück- und Bataviasalat) gerüstet.



Ich mag den Duft von Lavendel.



Bereits sind die Farbtöne vielfältig.

Das Frühlingswimmelbuch macht dem Sommerwimmelbuch Platz.



Meistens findet das Sommerwimmelbuch im Wintergarten Platz.

Wir lernen ein neues Sommerlied. Ein Feuer entzünden wir nach Möglichkeit. Wir erzählen uns, was wir mit Sommer verbinden.

Zur Sommersonnwende ist alles voll und egal ob Wärme, Regen, Hochgefühle oder Tiefpunktmomente da sind, alles ist intensiv.

Für mich ist die Sommersonnwende manchmal überfordernd. Ein Fest nach dem anderen findet statt. Seien es Abschlussfeste, Geburtstagsfeste oder Sommerfeste. Ich tue mich schwer wegzuwerfen. Ich möchte so gerne all diese Fülle behalten und bewahren. Dies ist jedoch nicht der Lauf der Natur. Jetzt ist die Zeit der Fülle und auch des Überflusses.

Das Zentrum des Jahres, die Hälfte des Jahres ist erreicht. Ich verbinde damit eine Acht.



Wir legen und schmücken eine Acht zur Sommersonnwende.

Der erste Kreis der Acht liegt hinter mir und vor mir liegt der zukünftige zweite Kreis. So sehe ich zurück, was ich in der ersten Hälfte des Jahres schon vollbracht habe, was sich in dieser ersten Hälfte verwirklicht hat, was alles gediehen ist und was zur Reife gefunden hat. Es ist auch der Moment zu

erkennen, was sein möchte und was nicht. Mit der Acht verbinde ich Achtsamkeit und die Acht steht zwischen der Sieben und der Neuen, welches meine liebsten Zahlen überhaupt sind. Es ist für mich die Möglichkeit zu erkennen, was ich beAchtEn möchte. Wohin geht es, wenn ich in der Fülle bin? Was werfe ich weg, was behalte ich und wie komme ich in dieser Fülle zurecht? ACHTsam möchte ich sein auch im Überfluss.

Mit meiner Familie halte ich fest, was wir bereits erreicht haben in der ersten Hälfte des Jahres. Dabei nehmen wir die Liste, die wir während der [Wintersonnwende](#) erstellt haben, zur Hand.

Im 2015 freuen wir uns, dass das Kinderzimmerumbauprojekt erfolgreich beendet wurde. Für die zweite Hälfte des Jahres wünschen wir uns, dass alle grossen Übergänge nach den Sommerferien freudvoll und reibungslos stattfinden können. Ein Feuer entfachen wir dieses Jahr nicht.

### **Sommer verbinde ich mit**

- Süden
- Rot- und Violett-Farbtöne
- Feuer
- Inspiration
- Sein
- Wasserfall
- Sprudeln lassen, Bewegung
- Energien sind im Aussen
- Aussen
- Leben
- Energieähnlich wie der Vollmond
- Energieähnlich wie die Mittagszeit
- Blüte – Frucht
- warm
- BeAchtung
- Ausgelassenheit
- Fülle

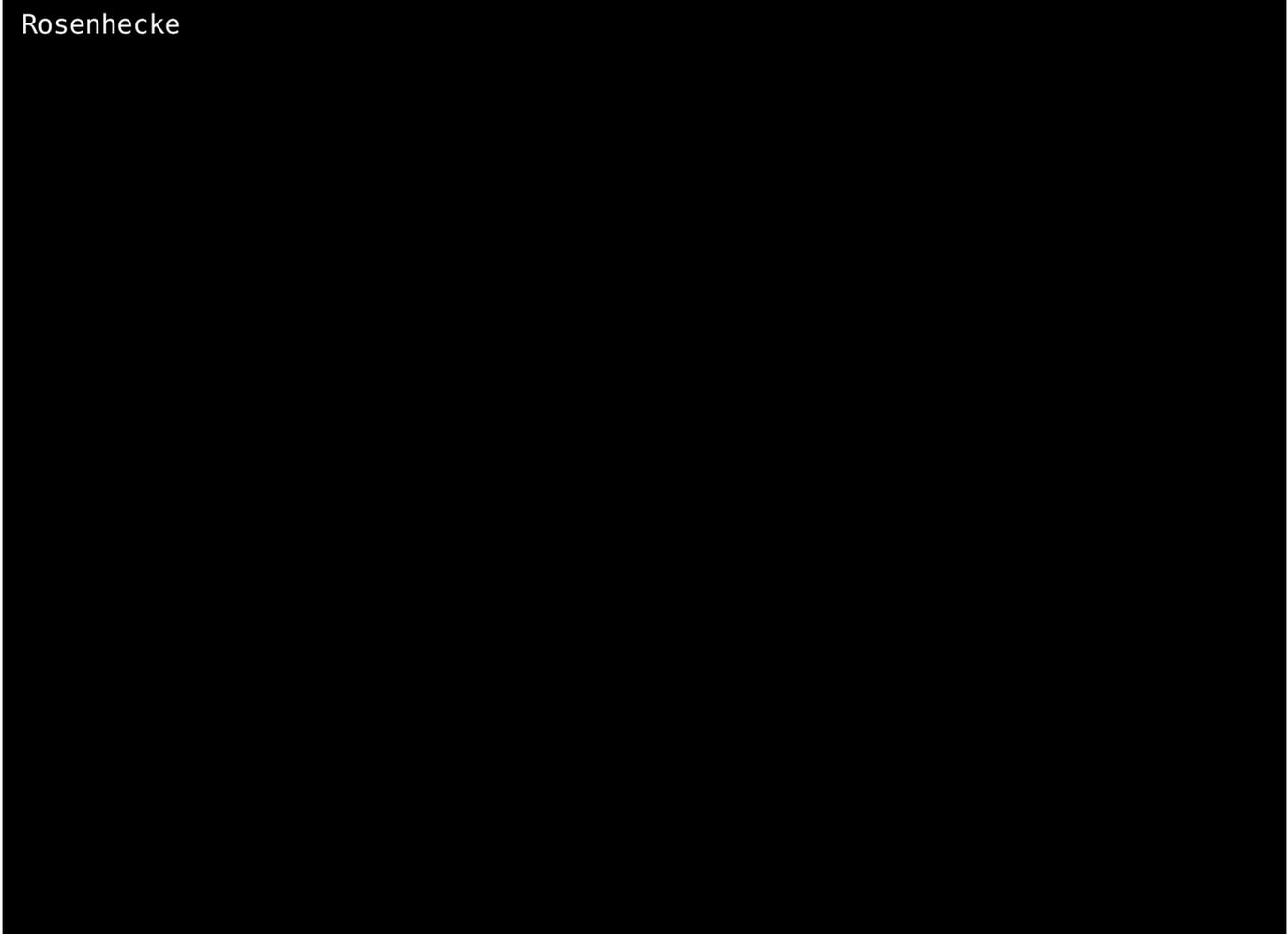
- Sommerferien
- Wassersport und laue Nächte
- Kochen über dem offenen Feuer

### **Sommerlicher Gartengenuss ist für mich**

- Kräuter
- Salate
- Blumen
- Beeren
- Früchte (Gemüse) in allen Farben
- Obst



Rosenhecke



Eintrag wurde am 21.06.2015 veröffentlicht.