

## Urlaub für den Gaumen: Die besten Gourmetinspirationen für heiße Tage

**So schmeckt der Sommer: Jetzt, wo es draußen endlich so richtig warm wird, sind leichte und schnell zubereitete Gerichte die perfekte Wahl. Denn wer möchte bei diesem Wetter schon lange in der Küche stehen? AEG präsentiert die besten kulinarischen Ideen für die sommerliche Gourmet-Küche.**

### **Gesund Grillen: gar nicht schwer!**

Bei einem leckeren Barbecue müssen nicht zwingend Wurst und Steak auf dem Grill landen: Mit Schafskäse gefüllte Tomaten oder Champignons, gegrillte Auberginen- und Zucchinischeiben, Garnelen-Spieße, Thunfisch oder mageres Fleisch wie Hähnchen oder Pute eignen sich perfekt als leichte Alternativen. Wer eine weitere Fettfalle umgehen möchte, sollte außerdem Soßen und Marinaden selbst zubereiten. Ein einfacher Joghurt-Dip passt zu allem und lässt sich im Handumdrehen zubereiten: Dazu einfach 150 g Naturjoghurt mit 150 g Magertopfen und einer Knoblauchzehe vermengen. Mit Cayennepfeffer, Zitronensaft und frischen Kräutern abschmecken – fertig!

### **Erfrischender Hochgenuss: kalte Suppen**

Wenn die Temperaturen steigen, sinkt oftmals unser Appetit auf warme Speisen. Kalte Suppen sind eine willkommene Abwechslung. Sie eignen sich perfekt als Vorspeise oder als leichte Mahlzeit für zwischendurch und sorgen für einen kulinarischen Frische-Kick an heißen Tagen. Raffiniert und lecker: Ein leichtes Gurken-Minz-Süppchen, das den Sommer auf die Zunge zaubert – Genuss-Momente garantiert! Hier geht's zum [AEG-Feinschmecker-Rezept](#)

### **Erste Wahl bei Fisch: Sous Vide**

Ob gebratener Zander, gegrillte Makrele oder Forelle nach Müllerin-Art: Ein feines Fischgericht veredelt jedes Sommermenü. Doch die Zubereitung in der Pfanne erfordert etwas Übung, oft landen Lachs und Co. zäh und trocken auf dem Teller. AEG schafft hier Abhilfe: Die in dem innovativen Multi-Dampfgarer SteamPro integrierte SousVide-Funktion sorgt dank schonendem Dampf für ein optimales Ergebnis. Durch die Garung in einem versiegelten Vakuumbbeutel wird der Fisch nicht nur unglaublich zart und saftig, es bleiben auch alle Aromen und Nährstoffe erhalten.

### **Sommerliche Spezialität: Tarte au Citron**

Schwere, schokoladige Kuchen sind ein Gaumenschmaus in der Winterzeit – im Sommer genießt man dagegen lieber fruchtig-leichte Kuchen. Steht eine Gartenparty an, ist eine süß-säuerliche Tarte au Citron das perfekte Mitbringsel. Wer beim Backen bestmögliche Ergebnisse erzielen möchte, kann sich auf den AEG SteamBake Ofen verlassen. Zu Beginn des Backvorgangs erzeugt das Gerät durch gezielte Feuchtigkeitsabgabe Dampf – dieser garantiert, dass der Teig optimal aufgeht und schön luftig wird. Die Zitronen-Tarte ist der ideale Sommerkuchen, sorgt als leckeres Dessert für erfrischenden Genuss und ist durch ihre sonnengelbe Farbe der Hingucker auf jedem sommerlich gedeckten Kaffeetisch. Das Rezept gibt es auf dem [AEG-Blog](#)

**Electrolux** ist ein weltweit führender Hersteller von Hausgeräten für den privaten und gewerblichen Einsatz. Jedes Jahr kaufen Kunden in mehr als 150 Ländern mehr als 60 Millionen Produkte. Der Schwerpunkt des Unternehmens liegt auf innovativen, durchdachten Geräten, die auf Basis umfassender Konsumentenbefragungen entwickelt werden und so den realen Bedürfnissen der Verbraucher und Profis entsprechen. Bekannte Marken wie Electrolux, AEG, Eureka und Frigidaire bilden ein Portfolio aus Kühlschränken, Geschirrspülern, Waschmaschinen, Herden, Klimaanlage und Kleingeräten, wie zum Beispiel Staubsauger. 2015 setzte Electrolux mit 58.000 Mitarbeitern circa 13,3 Milliarden Euro um.



Seite 2 von 2

**Rückfragen bitte an:**  
Electrolux Austria GmbH  
Martin Bekerle, Director Marketing & PR Austria  
T. 01/86640-352  
M. martin.bekerle@electrolux.co.at