Mei liabste Speis!

Einfache Rezepte

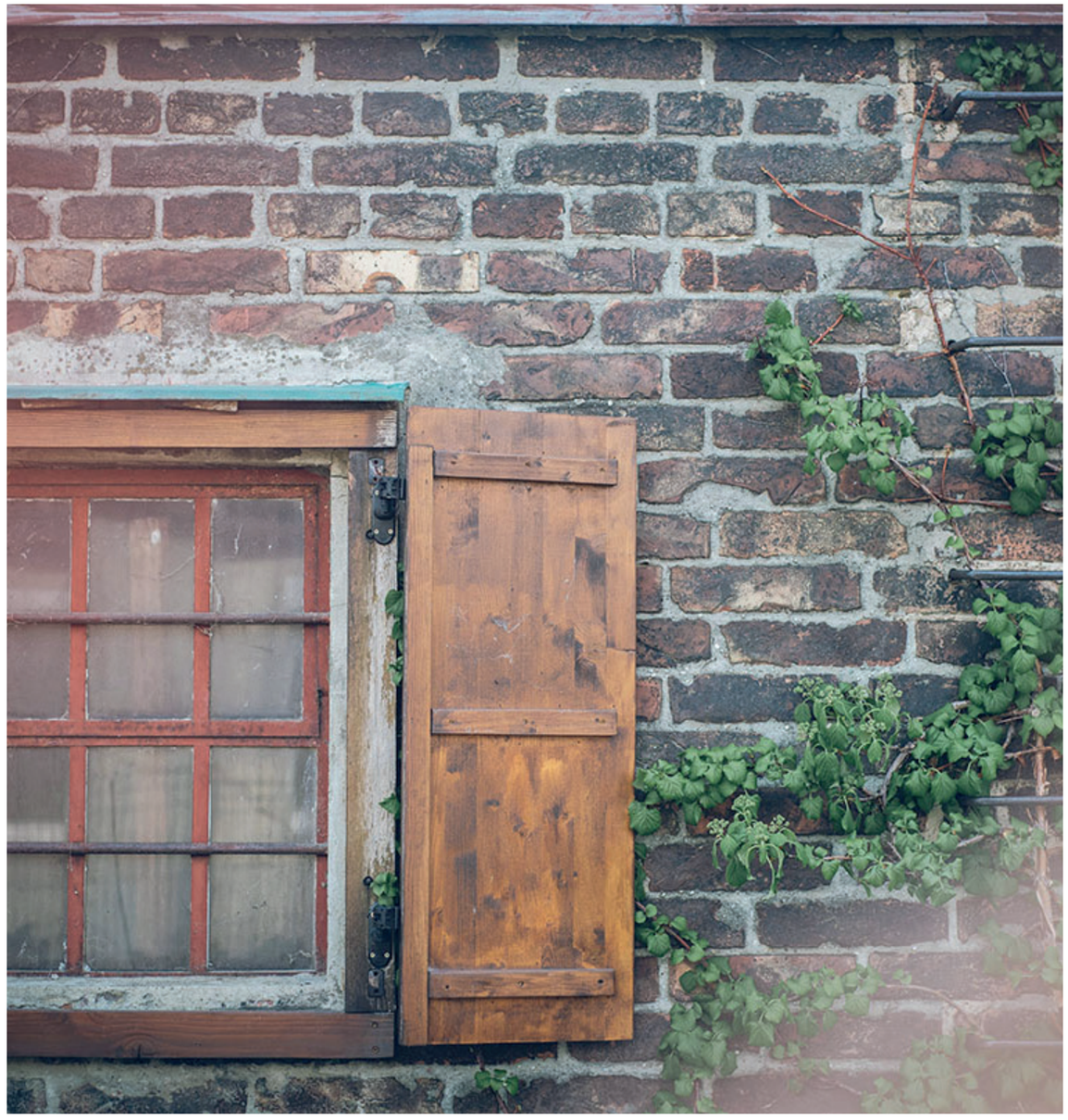
FRÜHLING

- 2023 -

·DAS KOCHEN IST EIN WENIG WIE KINO. WAS ZÄHLT, IST DAS GEFÜHL·

(Anne-Sophie Pic / Chefköchin "Maison Pic")

Credit Cover & erste Seite : Amélie Chapalain



Credit: Amélie Chapalain

„Man kann nicht gut kochen, wenn man die Leute nicht gern hat"-
Joël Robuchon

Frühling 2023

Redaktion, Rezepte & Fotos (sofern nicht anders angegeben) //
Impressum: Eva Kamper-Grachegg @2020 www.meiliabstespeis.at
Verantwortlich für journalistisch-redaktionelle Inhalte gem. § 55 II
RstV: Eva Kamper-Grachegg, eva@meiliabstespeis.com

Frühling

·Der Frühling zeigt uns, dass aus jedem Ende auch ein neuer Anfang erwachsen kann·

Im Frühling erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf und es beginnt neues Wachstum und Leben. Die Bäume bekommen frische Blätter, die Pflanzen treiben ihre Triebe aus, als würden sie sich mit ihren Händen nach der Sonne strecken. Die ersten Blüten zeigen sich, und in vielen Wäldern und Feldern beginnt ein farbenfrohes Blütenmeer zu erblühen.

Es ist eine Zeit des Aufbruchs, des Wachstums und der Erneuerung. Eine wunderschöne Jahreszeit, die uns zeigt, dass das Leben immer wieder von Neuem beginnt und uns dazu einlädt, die Schönheit und Vielfalt der Natur zu entdecken.

Auch die Marktstände werden wieder bunter und vielfältiger. Die ersten heimischen Obst und Gemüsesorten können geerntet werden. Von Radieschen bis Rhabarber, Rucola und Erbsen. Vom Rosa ins Grün zum Knallorange.

Dieses kleine Büchlein soll anregen beim Einkauf zweimal auf die Herkunft zu achten, bewusst Köstliches aus der eigenen Region zu entdecken. Und einfach fantastisch zu kochen.

Kocht gut, seid gut - und startet gut in diese Jahreszeit, Eure

Eva

IM RHYTHMUS DER JAHRESZEITEN

WAS JETZT WÄCHST

Der Frühling ist ein neues Anfangen.

Auf unseren Tellern finden jetzt Platz: Spargel, Radieschen, Rucola, Feldsalat, Spinat, Karotte, Erbsen, Brokkoli und Karfiol. Äpfel, Rhabarber, Erdbeeren und im Juni sogar erste Kirschen.

EINFACHE REZEPTE

Die Rezepte und Inspirationen sind so einfach wie möglich und so aufwändig wie nötig gestaltet.

FRÜHJAHR

Die Zutaten in den Rezepten sind im Frühjar verfügbar. Mehr Inspirationen und Informationen, was jetzt wächst, findet ihr im digitalen Saisonkalender:

WWW.MEILIABSTESPEIS.AT/SAISONKALENDER/

Was im Vorratsschrank nicht fehlen darf

WAS SATT MACHT UND GUT SCHMECKT·

GETREIDE

Mehl
Nudeln
Reis
Polenta
Couscous
Hirse
Quinoa
Knäckebrot / Pumpernickel
Haferflocken

HÜLSENFRÜCHTE

Kichererbsen
Linsen
verschiedene Bohnensorten

KONSERVEN / GLÄSER

Pesto
Oliven
getrocknete Tomaten
Kapern
Mais
Erbsen
Essig-Gurken
Nussmus
Apfelmus / Marmelade
Karotten
Pilze

NÜSSE / TROCKENFRÜCHTE

Erdnüsse
Walnüsse
Haselnüsse
Rosinen / Datteln

ÖLE / FETTE / ESSIG

Rapsöl
Olivenöl
Sonnenblumenöl
Balsamico
Apfelessig

GEWÜRZE

Salz
Pfeffer
getrocknete Gemüsebrühe
getrocknete Kräuter (Rosmarin, Thymian, Oregano)
Knoblauchpulver
Currypulver
Korianderpulver
Muskatnuss
Paprikapulver
Zimt
Kakaopulver
Gewürzmischungen

TIEFKÜHLER

Butter
Käse

HALTBARE MILCHPRODUKTE

H-Milch
Pflanzenmilch

NATURPRODUKTE

Honig

EXTRAS

Zucker
Schokolade

VORRATSHALTUNG IST KEIN NEUER TREND. SIE UNTERSTÜTZT UNS, SCHNELL UND EINFACH DIE TOLLSTEN SPEISEN AUF DEN TISCH ZU ZAUBERN.

TIROLER RADIESCHENSUPPE

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Herd	35 Minuten	4 Portionen	Leicht

ZUTATEN

300 g Radieschen, Blätter nicht wegwerfen (!)

1 Frühlingszwiebel alternativ Zwiebel

2 El Butter

60 g Speck, würfelig geschnitten

1 Tl Honig

800 ml Gemüsesuppe

200 ml Buttermilch

etwas gehackte Radieschen, -blätter und Frühlingszwiebel zum Garnieren

Salz, Pfeffer

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1
Radieschen waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen, fein schneiden und gemeinsam mit dem Speck in Butter hellbraun anschwitzen.

SCHRITT 2
Honig einrühren, Radieschen zugeben, kurz mit braten und die Suppe zugießen. Für 20 Minuten leicht simmern (ab und an steigen Bläschen auf) lassen.

SCHRITT 3
Danach den Herd so runter drehen, dass nichts mehr kocht – die Buttermilch zugeben und erhitzen, aber nicht mehr kochen (!!), sonst flockt sie aus. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

SCHRITT 4
Mit den Radieschen, den Blättern und fein geschnittenen Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Der perfekte Begleiter ist kross geröstetes Bauernbrot.

CAPONATA MIT GRÜNEM SPARGEL UND BURRATA

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Ofen	35 Minuten	4 Portionen	Leicht

ZUTATEN

2 Melanzani (Auberginen)
10 Stangen Spargel, grün
1 Zwiebel, rot
1 Paprika, rot
500 g Paradeiser (Tomaten), reif
1-2 Selleriestangen
2 Handvoll Oliven (grüne und schwarze), entkernt
1 Handvoll Kapern, eingelegt
1 TL Honig
2 EL Balsamico Essig alternativ Weißweinessig
Salz
frische Kräuter (Basilikum, Petersilie etc.)
Reichlich Olivenöl, nativ

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1
Den Ofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Das Gemüse waschen und putzen, die Enden der Melanzani (Aubgerinen) abschneiden und die Paprika entkernen. Das Gemüse in möglichst gleich große (ca. 1-2 cm) große Stücke schneiden und in eine Ofen feste Form geben.

SCHRITT 2
Reichlich (etwa 10 EL) Olivenöl über das Gemüse geben, mit den Händen durchmischen und mit Meersalz und einem Tl Honig und einem Spritzer Balscamico Essig würzen. Gemüse auf der mittleren Schiene des Ofens für 20 Minuten garen – gelegentlich umrühren.

SCHRITT 3
Die frischen Kräuter wie Basilikum oder Petersilie waschen und trocken schütteln hacken. Das Gemüse etwas überkühlen lassen, kosten und ggf. noch mit Balsamico Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHRITT 4
Die Caponata mit den frischen Kräutern bestreuen und mit frischem Weißbrot sowie eventuell einer Burrata servieren.

Die Caponata lässt sich ab dem späten Frühling bis Ende des Herbstes mit saisonalem Gemüse zubereiten.

FRUCHTIGER LAUCH-APFEL-SALAT MIT KNUSPER

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Schüssel	15 Minuten	4 Portionen	Leicht

ZUTATEN

1 Stange Lauch (Porree)

1 – 2 Äpfel, säuerlich

2 El Olivenöl, kalt gepresst

100 ml griechisches Joghurt

1 – 2 El Créme fraîche

1 – 2 El Mayonnaise (optional selbstgemachte Mayonnaise)

1 – 2 El Apfelessig (optional Zitronensaft)

Salz, Pfeffer nach Geschmack

frischer Thymian, nach Geschmack

100 g Schafskäse (Feta)

Karamellisierte Walnüsse

1 – 2 Hand voll Walnüsse (optional andere Nüsse nach Geschmack)

1 – 2 El Zucker

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Den Lauch mit Wasser von Erdresten befreien und in dünne Ringe schneiden. Äpfel waschen und in kleine Würfel schneiden. Gemeinsam mit dem Lauch in eine Schüssel geben.

SCHRITT 2

Für das Dressing das Joghurt, Creme Fraiche und die Mayonnaise* vermengen – mit Olivenöl und Apfelessig abschmecken. Den Schafkäse (Feta) dazu bröseln und mit frischem Thymian würzen. Die Blüten vom Thymian sehen dabei besonders hübsch aus. Ganz zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken – dabei Vorsicht walten lassen, denn der Schafkäse ist schon recht salzig.

SCHRITT 3

Die Lauch-Apfel-Mischung mit dem Joghurt-Dressing vermengen und für mindestens eine Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

SCHRITT 4

Für die karamellisierten Nüsse die Walnüsse in einer heißen Pfanne (ohne Fett!) kurz anrösten. Mit dem Zucker bestreuen – sobald dieser zu schmelzen beginnt, umrühren, so dass die Nüsse vom Zucker überzogen werden. Alles auf Backpapier gießen und überkühlen lassen (dauert nur 1 – 2 Minuten). Den fruchtigen Lauch-Apfel-Salat in saubere Gläser mit Drehverschluss abfüllen – die karamellisierten Nüsse und frischen Thymian als Topping verwenden.

Unser fruchtiger Lauch-Apfelsalat mit Knusper passt nicht nur zum Radausflug oder Picknick, sondern schmeckt auch herrlich erfrischend als Beilage zum Grillen.

SPARGEL CORDON BLEU

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Herd	15 Minuten	4 Portionen	Leicht

ZUTATEN

4 Stangen Solo-Spargel, pro Person

Prise Salz

Prise Zucker

50 g Butter

Wasser zum Kochen

1 Scheibe Käse pro Cordon Bleu

1 Scheibe Beinschinken pro Cordon Bleu

Mehl zum Panieren (2 Hand voll)

4 Eier zum Panieren

Semmelbrösel zum Panieren / Panko

Salz

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1
Die Spargelstangen schälen und im bereits angesetzten Spargelfond oder alternativ in Wasser mit Zucker, Salz und Butter etwa 10-15 leise köcheln.

SCHRITT 2
Die Eier versprudeln und eine Panierstraße vorbereiten. Dafür in tiefen Tellern zuerst Mehl, dann die versprudelten Eier mit etwas Salz und zum Schluss die Semmelbrösel herrichten.

SCHRITT 3
Den gekochten Spargel gut abtrocknen und zunächst mit einer Scheibe Käse und dann einer Scheibe Schinken umwickeln. Dann zunächst im Mehl, den Eiern und den Semmelbröseln wälzen.

SCHRITT 4
Inzwischen in einer Pfanne neutrales Pflanzenöl auf mittlerer Hitze heiß machen – ein paar Semmelbrösel zur Probe zugeben, wenn sie Blasen schlagen, dann ist das Öl heiß genug. Es darf keinesfalls rauchen! Dann nach und nach die Spargel Cordon Bleu goldbraun braten. Auf einer Küchenrolle abtropfen lassen und mit einer Sauce Hollandaise, Bozner Sauce oder einem kleinen Gartensalat servieren.

Die klassische Sauce Hollandaise kann mit etwas Joghurt „verlängert“ und damit etwas leichter gemacht werden.

WEISSER SPARGEL MIT BOZNER SAUCE UND MANGOLD

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Herd	35 Minuten	4 Portionen	Leicht

ZUTATEN

500 g weisser Spargel
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
400 g Mangold, gewaschen und geschnitten
1 kleine Zwiebel optional Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer nach Geschmack
150 ml Gemüsebrühe
50 ml Schlagobers (Sahne)
3 Eier, gekocht
1 Tl Senf, scharf
150 ml Pflanzenöl, neutral (bspw. Sonnenblumenöl)
1 Frühlingszwiebel optional Schnittlauch
1 Essiggurkerl
Spritzer Zitrone optional Apfelessig
100 ml Joghurt 3,6%

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1
Eier im wallenden Wasser etwa 10 Minuten hart kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Beiseite stellen.

SCHRITT 2
Inzwischen Wasser in einem grossen (hohen) Topf mit dem Salz und Zucker zum kochen bringen. Den weissen Spargel von den zarten Köpfen weg schälen, die Enden abschneiden. Im leicht wallenden, nicht stark kochenden, Wasser für etwa 10 Minuten kochen.

SCHRITT 3
Den Mangold waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden. Die Zwiebel oder Frühlingszwiebel für das Mangold-Gemüse klein schneiden. Ebenso die Knoblauchzehe klein schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen – die Zwiebel andünsten, den Knoblauch zugeben und mit dünsten. Den Mangold zugeben, warten bis er zusammengefallen ist, dann die Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten lassen. Mit dem Schlagobers verrühren und auf kleiner Flamme nochmals 5 Minuten dünsten.

SCHRITT 4
Inzwischen die Eier schälen. Das Eigelb mit dem Zauberstab oder durch ein Sieb passieren und mit 2 El vom Joghurt und dem Senf vermischen. Nun ähnlich wie bei der Mayonnaise das Öl im dünnen Strahl unter Rühren mit dem Mixer einlaufen lassen, so dass eine Bindung entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eiweiße mit dem Messer in kleine Stücke hacken und unterrühren. Den weissen Spargel abseihen und mit dem Mangold-Gemüse und der Bozner Sauce servieren. Frische Wildkräuter sind nicht obligatorisch, aber machen was her.

Wer mag reicht dazu gekochte Erdäpfel (Kartoffel), sind aber kein Muss.

CREMIGE MANGOLD-PASTA (VEGAN)

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Herd	25 Minuten	4 Portionen	Leicht

ZUTATEN

500 g Mangold, frisch

1 – 2 El Olivenöl

1 Zwiebel, klein

2-3 Knoblauchzehen, gepresst

100 g Mandelmus optional anderes mildes Nussmus

150 ml Wasser optional Gemüsebrühe

1 Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer nach Geschmack

70 g Pasta / Person optional 150 g frische Pasta / Person

Geröstete Nüsse optional

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1
Den Mangold vom Strunk befreien, in Stücke schneiden und kurz waschen. Vorsichtig trocknen.

SCHRITT 2
Einen großen Topf mit Wasser aufstellen – salzen und zum Kochen bringen. Die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen.

SCHRITT 3
In der Zwischenzeit die Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig schwitzen. Den Knoblauch zugeben und kurz mit rösten. Den gewaschenen Mangold zugeben – und warten bis er etwas in sich zusammen fällt. Das Mandelmus zugeben und mit etwa 150 ml Wasser (optional Gemüsenbrühe) aufgießen.

SCHRITT 4
Zum Schluss die Zitronenschale abreiben und etwa 1/2 Teelöffel zugeben. Umrühren. Den Saft der halben Zitrone (optional nach Geschmack) noch zugeben, nochmals alles verrühren und bei geschlossenem Decke etwa 5 Minuten fertig dünsten. Die gekochten Spaghetti mit etwas vom Kochwasser in die Sauce heben und alles verrühren. Mit Salz, frischem Pfeffer und Zitronenabrieb servieren.

Wer mag streut noch geröstete Nüsse über die Pasta.

PILZ BOURGUIGNON

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Herd	65 Minuten	4 Portionen	Leicht

ZUTATEN

6 EL Olivenöl

700 g Pilze (z.B. braune Champignons oder Kräuterseitlinge)

1 Hand voll Steinpilze, getrocknet

2 Zwiebeln, rot

2 Karotten

1 kleine Lauchstange

1 Selleriestange

3 Knoblauchzehen

2 EL Tomatenmark

2 EL Mehl

350 ml Rotwein (am besten aus dem Burgund)

350ml Gemüsebrühe

frischer Thymian

1-2 Lorbeerblätter

Salz, Pfeffer

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Die Pilze säubern und vierteln. Die getrockneten Steinpilze in etwas warmem Wasser einweichen, so dass sie bedeckt sind. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Karotten säubern und in kleine Würfel schneiden, ebenso den Lauch in feine Ringe schneiden sowie die Selleriestange klein würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Alles zur Seite stellen.

SCHRITT 2

Das Olivenöl in einen großen schweren Topf langsam erhitzen. Die Pilze und Zwiebeln scharf darin anbraten. Den Herd runter drehen und das restliche Gemüse zugeben und mitbraten – zum Schluss die eingelegten Steinpilze zugeben (das Wasser nicht wegschütten!). Das Tomatenmark zugeben kurt mit rösten, mit dem Mehl bestäuben und alles mit dem Steinpilz-Wasser und dem Rotwein ablöschen. Etwa 10 Minuten leicht blubbernd einkochen.

SCHRITT 3

Mit der Gemüsebrühe aufgießen, die Kräuter zugeben und 40 Minuten zugedeckt leise köcheln lassen.
Hollandaise, Bozner Sauce oder einem kleinen Gartensalat servieren.

Dazu schmeckt ein Kartoffelpüree oder eine cremige Polenta.

FRÜHLINGS-CURRY MIT ERBSEN UND SPARGEL

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Herd	35 Minuten	4 Portionen	Leicht

ZUTATEN

2-3 Erdäpfel, gekocht
1 El Butterschmalz (alternativ Pflanzenöl)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (daumengroß)
1 TL Curry-Paste, gelb
1 TL Chili
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Kurkuma, gemahlen
2 TL Garam Masala
1 TL Salz
1-2 El Erdnussbutter (alternativ ein anderes Nuss-Mus)
200 ml Kokos-Milch
150 g Crème fraîche (alternativ Sauerrahm)
150 g Erbsen (TK)
5-10 Spargelstangen, grün
1 Hand voll Cocktail-Paradeiser (Tomaten)
1 Hand voll Feta zum Bestreuen
Basilikum zum Dekorieren
Reis & Nüsse

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1
Die Erdäpfel, falls noch nicht gekocht, im Wasser gar kochen, schälen und zur Seite stellen.

SCHRITT 2
In einem schweren Topf das Butterschmalz zerlassen und die Zwiebel fein schneiden. Im Topf auf kleiner Flamme andünsten. Die Knoblauchzehe und das Ingwerstück schälen und ebenso fein schneiden und zur Zwiebel geben – kurz mitschmurgeln.

SCHRITT 3
Die Curry-Paste und Gewürze zugeben und kurz mitbraten. Die Erdnussbutter oder das Nuss-Mus ebenso zugeben, alles kräftig umrühren und mit Kokosmilch aufgießen. Alles ein paar Minuten einkochen lassen. Die Sauce mit dem Zauberstab glatt pürieren – es sollte sich eine sämige Sauce ergeben.

SCHRITT 4
Zum Schluss das Créme Fraiche einrühren, die Erbsen und den frischen, grünen Spargel zugeben und die Erdäpfel (Kartoffeln) in Würfel schneiden und ebenso zugeben. Für etwa 5 – 10 Minuten leise köcheln lassen. Beim Servieren frische Basilikum Blätter und die Cocktail-Tomaten darüber geben.

Dazu passt Reis in etwas Gemüsebrühe gegart und gerösteten Nüssen gemischt serviert. Dieses Gericht ist bei uns das ideale #zerowaste Rezept, da ich für die unteren Enden meines grünen Spargels verwende.

ZUCCHINI-TACOS MIT TSATSIKI AUS DEM GARTEN

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Herd	45 Minuten	4 Portionen	Leicht

ZUTATEN

Zucchini-Tacos

1 kleine Zucchini

1 Ei, Größe M

80 g Parmesan, gerieben

40 g Mehl (eventuell etwas mehr zum Binden)

Salz, Pfeffer

1 Feldgurke, grob gerieben

2-3 Heurige (diesjährige Erdäüfel / Kartoffeln)

Frühlingszwiebel

1-2 Knoblauchzehen

Salz

200 g griechisches Joghurt

Cocktail-Tomaten nach Geschmack

Gelber Paprika

Basilikum nach Geschmack

1 Hand voll Spinatblätter zum Füllen

Olivenöl und Salzflocken zum Servieren

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Für das Garten-Tsatsiki die Heurigen (Erdäpfel / Kartoffeln) im kalten Wasser zustellen und gar kochen. Abseihen und kurz überkühlen lassen.

SCHRITT 2

Inzwischen die Gurke waschen und grob reiben. Kräftig salzen und für mindestens 10 Minuten stehen lassen, damit die Gurke ihr Wasser verliert. Danach fest mit den Händen ausdrücken. Das Gemüse klein schneiden und die Gurken mit den restlichen Zutaten und klein geschnittenen Kartoffeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank ziehen lassen.

SCHRITT 3

Für die Zucchini-Tacos die Zucchini grob reiben, das Ei, den geriebenen Parmesan und das Mehl mit dem Kochlöffel verrühren.

SCHRITT 4

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-Tacos portionsweise ausbacken. Auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller stapeln bis alle fertig sind. Die Zucchini-Tacos mit frisch gewaschenen Spinatbättern belegen – mit Garten-Tsatsiki füllen. Mit ein paar Tropfen Olivenöl und Salzflocken servieren.

Unsere Zucchini-Tacos lassen sich hervorragend vorbereiten und schmecken selbst am nächsten Tag noch wunderbar. Am besten separat aufbewahren und kurz vor dem Essen zusammen bauen, so weichen sie nicht auf.

EINFACHES BROKKOLI-GRATIN AUS DEM OFEN

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Ofen	35 Minuten	4 Portionen	Leicht

ZUTATEN

1 Brokkoli-Kopf

1 El Butter

1 Zwiebel

Gewürzmischung: 1/2 Tl Curry, 1/2 Tl Fenchelsamen, 1/2 Tl Fenchelsamen, Chiliflocken nach Geschmack

100 ml Schlagobers

100 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

150 g Cheddar, gerieben

1 Hand voll Semmelbrösel (besonders knusprig wird es mit Panko aus dem Asialaden)

1 Hand voll Petersilie, frisch

Olivenöl zum Beträufeln

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Den Brokkoli vom Strunk befreien – die Röschen trennen und den Strunk klein schneiden. Entweder in wallendem Salzwasser 3 Minuten kochen (blanchieren) lassen, abseihen und in Eiswasser abkühlen lassen oder 5 Minuten im Dampfgarer vor garen. Den Ofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

SCHRITT 2

Inzwischen in einem Bräter die Butter schmelzen, die Zwiebel fein hacken und goldbraun darin bei kleiner Flamme anschwitzen. Die Gewürzmischung zugeben und eine Minute mit rösten lassen.

SCHRITT 3

Mit dem Schlagobers und der Brühe aufgießen – 100 g vom geriebenen Käse zugeben und schmelzen lassen. Kurz einkochen bis der Käse geschmolzen ist – mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Brokkoli-Stücke zugeben und vorsichtig umrühren.

SCHRITT 4

Den restlichen Käse mit den Semmelbröseln und der gehackten Petersilie vermischen und über den Brokkoli streuen. Im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen – dann auf Grillstufe umschalten und bei höchster Stufe goldbraun gratinieren.

Mit Reis oder gekochten Erdäpfeln reicht uns dieses Brokkoli-Gratin auch als vollständige Mahlzeit. Natürlich passt es aber auch als Beilage zu Steak oder anderem Fleisch.

VEGETARISCHE ENCHILADAS MIT BRÖSELTOPFEN

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Ofen	30 Minuten	4 Portionen	Leicht

ZUTATEN

1 Pkt. Tortilla-Fladen (ich habe die Vollkorn-Variante verwendet)

1-2 Frühlingszwiebel

1 Zucchini

1 Paprika, rot

1 Erdapfel, gekocht (optional)

1 Hand voll Erbsen

1 Pkg. Bröseltopfen von den Wilhelmsburger Hoflieferanten

1 – 2 El Sauerrahm (mehr zum Servieren)

Salz, Pfeffer

50 g Gouda, gerieben alternativ ein anderer Käse nach eurem Geschmack

Parmesan zum Bestreuen

Olivenöl zum Beträufeln

Extra Sauerrahm zum Servieren

Frische Kräuter (zB Petersilie)

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Für die Füllung der vegetarischen Enchiladas das Gemüse beginnend bei der Frühlingszwiebel klein würfeln. Ich finde es wichtig, sie nicht zu grob zu schneiden, weil ich das Mundgefühl der Füllung dann lieber mag. Aber im Grunde könnt ihr es so machen, wie es euch beliebt.

SCHRITT 2

Den Ofen auf 190 grad Ober- Unterhitze vorheizen. Eine kleine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und das gewürfelte Gemüse kurz anschmurgeln. Hier geht es mehr um die Röstaromen, als dass das Gemüse durchgebraten sein muss. Schließlich kommt alles nochmals in den Ofen.

SCHRITT 3

Das gebratene Gemüse mit dem Bröseltopfen, dem geriebenem Käse und dem Sauerrahm verrühren – salzen und pfeffern – und die Tortilla-Fladen damit füllen, so dass sie sich noch wickeln und in eine mit Olivenöl beträufelte Ofenform schlichten lassen.

SCHRITT 4

Mit Parmesan bestreuen, nochmals mit Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen etwa 20 Minuten goldbraun und knusprig gratinieren. Heiß servieren.

Die vegetarischen Enchiladas lassen sich statt Bröseltopfen auch mit normalen Topfen (Quark) oder Magertopfen und/oder Feta füllen. Der Fantasie sind auch beim Gemüse keine Grenzen gesetzt.

TARTE TATIN MIT ZUCCHINI, SPARGEL UND PISTAZIEN

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Ofen	35 Minuten	4 Portionen	Leicht

ZUTATEN

25 g Butter

5-6 Spargelstangen, weiß

2 Karotten

1 Zucchini (optional)

2 Hand voll Pistazien

Prise Salz

Blätterteig, frisch (gekauft oder selbst gemacht)

Parmesan

Grüner Salat

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Den Ofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

SCHRITT 2

Die Butter in einer heißen Edelstahl-Pfanne (das ist wichtig, weil sie nachher so in den Ofen kommt) erhitzen bis sie schäumt – inzwischen den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Zur Butter geben. Karotten halbieren, die Enden abschneiden und zugeben. Zucchhini in breite Scheiben schneiden und ebenso zugeben. Das Gemüse auf kleiner Flamme schmurgeln lassen.

SCHRITT 3

Die Pistazien hacken und zum Gemüse streuen. Alles mit etwas Puderzucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Meersalz würzen.

SCHRITT 4

Den Blätterteig kreisrund auf die Größe der Pfanne ausschneiden und direkt auf das Gemüse in der Pfanne legen – in den Ofen stellen und 20 Minuten goldbraun backen. Einen Teller mindestens in der Größe der Pfanne vorbereiten und direkt nach dem Backen auf die Pfanne legen. Die Pfanne schnell wenden, so dass die Tarte Tatin auf den Teller „stürzt“.

Das Rezept ist wunderbar wandelbar – wer bspw. noch Erdbeeren übrig hat, kann sie dazu geben oder den Rhabarber sogar ersetzen.

13

ERDBEERKUCHEN VOM BLECH

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Herd	50 Minuten	4 Portionen	Leicht

ZUTATEN

Teig

300 g Butter, weich

220 g Feinkristall-Zucker

1 El Vanillezucker

1 Prise Salz

5 Eier, M

250 g Mehl, glatt

3 TL Backpulver

3 El Milch (ca. 45 ml)

Vanillepudding

850 ml Milch

2 Pck. Vanillepudding-Pulver

6 El Zucker (mehr nach Geschmack)

Topping

1/2 kg Erdbeeren

1 Pkt. Tortenguss, klar zum Bepinseln

1 EL Zucker

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Ein Backblech mit höherem Rand mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

SCHRITT 2

Für den Teig die weiche Butter mit Zucker, Vanillezucker und der Prise Salz weiß schaumig aufschlagen. Nach und nach die Eier zugeben und mixen. Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Auf das Blech streichen und ca. 20-25 Min. backe.

SCHRITT 3

Die Milch in einem hohen Topf geben. 4 El von der Milch abnehmen und in einer kleinen Schüssel mit dem Vanillepuddingpulver und dem Zucker glatt rühren. Die Milch im Topf einmal zum Kochen bringen, das angerührte Vanillepuddingpulver langsam einrühren und unter rühren etwa 1 Minuten sehr leise kochen. In eine Schüssel umfüllen und mit Klarsichtfolie bedeckt auskühlen lassen. Die Erdbeeren waschen und eventuell halbieren.

SCHRITT 4

Den gebackenen Kuchen in einen Backrahmen oder große Form mit höherem Rand geben und die Ränder so zurecht schneiden, dass der Kuchen genau hinein passt. Den Kuchen mit Holundersirup oder Erdbeermarmelade bestreichen. Die Vanillepuddingcreme glatt rühren und auf den Kuchen streichen. Mit den Erdbeeren belegen. Den Tortenguss nach Packungsanweisung vorbereiten – also mit Zucker und Wasser aufkochen und etwas überkühlen lassen. Statt den Kuchen damit zu übergießen (das finde ich immer zu viel), bepinsele ich die Erdbeeren, damit sie schön glänzen und geschützt sind. Warten bis die Glasur trocken ist.

Dieser Kuchenklassiker schmeckt auch mit Himbeeren oder Kirschen wunderbar – am besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

ERDBEER-RHABARBER-STREUSELKUCHEN

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Herd	75 Minuten	4 Portionen	Leicht

ZUTATEN

Mürbeteig

250 g Mehl

80 – 110 g Zucker, fein

125 g Butter (kalt)

1 Ei (Größe Medium)

Prise Salz

Vanillefüllung

500 ml Milch

1 Vanilleschote (inkl. ausgekratztes Mark)

4 El Zucker, fein

40 g Speisestärke

125 g Sauerrahm

4 Rhabarber-Stangen

500 g Erdbeeren, geviertelt

Streusel

80 g Butter, geschmolzen

100 g Mehl

100 g Nüsse, gerieben

100 g Zucker, braun

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Die Zutaten für den Mürbeteig mit einem Buttermesser rasch verbröseln – dann mit den Fingern nacharbeiten und zu einem glatten Teig kneten. Ausrollen und direkt in die mit Backpapier ausgekleidete Backform legen. Den Rand etwas hochziehen, damit die Füllung später nicht ausrinnt. In den Kühlschrank stellen und inzwischen die Füllung vorbereiten.

SCHRITT 2

Für den Vanillepudding die Milch am Herd aufkochen. Die Stärke und den Zucker mit 5 El der heißen Milch verrühren und langsam in die heiße Milch einrühren. Aufkochen und dabei immer weiter rühren bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Herd abdrehen und beiseite stellen. Wenn der Vanillepudding erkaltet ist, den Sauerrahm einrühren.

SCHRITT 3

Den Rhabarber schälen und eventuell die Enden kürzen, wo sie holzig sind. In 5 cm große Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen, vierteln und mit trocken tupfen. Vorsichtig unter den Vanillepudding heben.

SCHRITT 4

Den Ofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.Die Butter für die Streusel schmelzen und über die Zutaten gießen – mit den Fingern zu groben Streuseln bröseln. Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank holen und den Vanillepudding in die Form gießen und glatt streichen. Die Streusel darüber bröseln und den Erdbeer-Rhabarber-Streuselkuchen im Ofen etwa 40 – 50 Minuten goldbraun backen.

Den Kuchen vollständig, am besten über Nacht im Kühlschrank, auskühlen lassen. Zum Servieren mit Erdbeeren garnieren.

RHABARBER-BUTTERMILCHKUCHEN

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Ofen	30 Minuten	4 Portionen	Leicht

ZUTATEN

500 g Rharbarber, in gleich große Stücke
geschnitten
Streusel
30 g Butter
80 g Zucker
40 g Mehl
Kuchen
110 g Butter
2 Tl Backpulver
180 g Mehl
100 g Zucker
2 Eier
Mark einer halben Vanilleschote alternativ
Vanillezucker
180 ml Buttermilch

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1
Für die Streusel die 30 g Butter schmelzen. Mit den 80 g Zucker und den 40 g Mehl vermengen – mit den Fingern verbröseln. Zur Seite stellen

SCHRITT 2
Den Ofen auf Umluft 160 Grad vorheizen. Die 110 g Butter für den Teig bei Zimmertemperatur weich werden lassen, mit dem Backpulver, den 180 g Mehl und den 100 g Zucker verkrümeln. Die Eier mit der Buttermilch und der Vanille verrühren und langsam zu der Mehlmischung geben, solange rühren, bis ein glatter Rührteig entstanden ist.

SCHRITT 3
Die Auflaufform ausbuttern oder mit Backpapier auslegen, den Kuchenteig einfüllen und mit dem Rhabarber belegen – die Streusel zuletzt. Den Kuchen bei 160 Grad Umluft etwa 55 Min backen.

SCHRITT 4
Mit Parmesan bestreuen, nochmals mit Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen etwa 20 Minuten goldbraun und knusprig gratinieren. Heiß servieren.

Das Rezept ist wunderbar wandelbar – wer bspw. noch Erdbeeren übrig hat, kann sie dazu geben oder den Rhabarber sogar ersetzen.

NICECREAM MIT ROTEN FRÜCHTEN UND JOGHURT

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Mixer	30 Minuten	4 Portionen	Leicht

ZUTATEN

200 g rote Beeren (TK)

1 Becher Natur-Joghurt (bspw. von den Wilhelmsburger Hoflieferanten)

1-2 El Honig alternativ anderes Süßungsmittel

frische Beeren

Honig als Topping

Zitronen-Verbene als Topping

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1
Die tiefgekühlten Beeren etwas antauen lassen und in ein hohes Gefäß schütten.

SCHRITT 2
Das Joghurt und den Honig zugeben.

SCHRITT 3
Alles mit einem Pürierstab oder in einem starken Küchengerät mixen bis eine Creme entstanden ist.

SCHRITT 4
Mit Topping versehen und sofort servieren.

Wer die Nicecream nicht sofort verzehren mag, kann sie auch in kleine Förmchen oder Becher gießen und tiefkühlen. Auch die „pure“ Variante aus Joghurt und Honig schmeckt bspw. mi gerösteten Walnüssen hervorragend.

RHABARBER-CHEESECAKE TARTE

METHODE	ZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT
Kühlschrank	55 Minuten	1 Tarte	Leicht

ZUTATEN

250 g Rhabarber

5 El Puderzucker

1 Tl Vanillezucker

1/8 l Wasser

65 g Butter

75 g Schokoladenkekse (optional Butter- oder Haferkekse)

4 Blatt Gelatine

125 g griechisches Joghurt

125 g Doppelfrischkäse

100 ml Schlagobers (Sahne)

1 – 2 Tl Vanillezucker (nach Geschmack)

ARBEITSSCHRITTE

SCHRITT 1

Den Rhabarber an den Enden abschneiden, eventuell schälen (bei den ganz jungen Stangen nicht notwendig) und in kleine Stücke schneiden. Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen und den Rhabarber in eine ofenfeste Form geben. Mit Puderzucker und Wasser vermischen und etwa 30 Minuten backen. Auskühlen lassen.

SCHRITT 2

Für den Boden der Rhabarber-Cheesecake Tarte die Kekse in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelwalker oä. oder in der Küchenmaschine zerbröseln.

SCHRITT 3

Butter schmelzen und mit den Fingern unter die Brösel mengen. In die mit Backpapier ausgelegte Tortenform pressen. In den Kühlschrank stellen. Danach Gelatine im kalten Wasser einweichen. In einer Schüssel das Joghurt mit dem Doppelfrischkäse verrühren – nur so lange bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. 125 ml von dem ausgekühlten Rhabarber-Sirup (dafür den Rhabarber abseihen) aus dem Ofen abgießen und zur Doppelfrischkäse-Joghurt Masse einrühren. Den Rest des Rhabarbers wieder in den Kühlschrank stellen.

SCHRITT 4

Die Gelatine Blätter vom kalten Wasser mit den Händen auswringen und in einem Topf über ganz schwacher Flamme auflösen (es darf nicht aufkochen!). Etwas von der Rhabarber-Cheesecake Masse abnehmen und mit der Gelatine verrühren, dass sich die Temperatur der Masse angleicht – dann zur restlichen Masse geben und verrühren. In den Kühlschrank stellen und kurz anziehen (abkühlen) lassen, so dass die Masse nicht mehr so flüssig ist und ganz leicht angeliert – bei mir hat das etwa 20 Minuten gedauert. Den Schlagobers (Sahne) kalt aus dem Kühlschrank cremig aufschlagen und unter die Rhabarber-Cheesecake Masse heben. Alles auf den Tortenboden gießen und das fertige Rhabarber-Cheesecake Tarte für weitere drei Stunden kalt stellen.

Das Törtchen lässt sich ideal am Vortag vorbereiten.

·ES GIBT NICHTS GUTES,
AUSSER MAN TUT ES·

"DER FRÜHLING IST DIE ZEIT, UM DIE ERSTEN ZARTEN GRÜSSE DER NATUR ZU KOSTEN."