

## FRÜHLINGSREZEPTE

### Frühlingsbrot mit Radieschen (1 Person)

1 Scheibe Vollkornbrot	Vollkornbrot mit Butter bestreichen, Ei in Scheiben schneiden und auf das Butterbrot legen.
1 gekochtes Ei	
10 g Butter	Radieschen gründlich unter fließendem Wasser waschen, mit Küchenpapier trockentupfen, in Scheiben schneiden und auf dem Eibrot verteilen.
Radieschen	
einige Stängel Schnittlauch (daraus sollen 1 EL Schnittlauchröllchen werden)	Zum Schluss den Schnittlauch waschen, trockentupfen, in Röllchen schneiden und über das Ei-Radieschenbrot geben.

### Radieschensalat mit geräuchertem Schinken (4 Personen)

300 g Radieschen	Radieschen und Frühlingszwiebeln waschen und in feine Scheiben schneiden.
2 Frühlingszwiebeln	
1 haselnussgroßes Stück frischen Ingwer	Für die Sauce den Ingwer schälen, in winzige Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten mischen.
Jodsatz	Den Schinken auf einen Teller anrichten, die Radieschen mit den Frühlingszwiebeln mischen und daneben anhäufen. Mit der Sauce beträufeln.
2 EL Essig	
100 g geräucherten Schinken	

### Apfel-Kohlrabi-Salat (4 Personen)

200 g Rettich	Kohlrabi und Rettich schälen, Gurke und Äpfel waschen, Äpfel entkernen. Kohlrabi in Stifte, Rettich und Gurke in Scheiben, Apfel in Spalten und Schinken in Streifen schneiden. Alles mischen und mit Salatblättern anrichten.
500 g Kohlrabi	
3 (ca. 450 g) Äpfel, z.B. Jonagold	Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden, mit Dickmilch, Schmand, Honig und Meerrettich verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Unter den Salat mischen.
200 g Salatgurke	Besonders gut schmeckt der Salat, wenn er eine Stunde durchziehen kann.
200 g Katenschinken	
einige Salatblätter	
1 Bund Schnittlauch	
300 g Sahnedickmilch	
1 EL Schmand	
1 TL flüssiger Honig	
2-3 EL frisch geriebener Meerrettich	
Jodsatz, Pfeffer	

### Kohlrabi mit Hackfleisch (4 Pers.)

800 g Kartoffeln	Kartoffeln waschen, schälen, ggf. halbieren oder vierteln und in wenig – 2 Finger breit – Salzwasser ca. 20 Min. garen.
4 mittelgroße Kohlrabi	Kohlrabi waschen, zarte Blätter entfernen, in feine Streifen schneiden. Knolle schälen und in dünne Scheiben schneiden.
1 Zwiebel	Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und anschließend im erhitzten Öl andünsten.
2 Knoblauchzehen	Hackfleisch hinzufügen, anbraten, würzen, dann den Kohlrabi dazu geben.
1 EL Rapsöl	Hitze herunterstellen, mit Mehl bestäuben und mit Brühe löschen.
400 g Hackfleisch, halb u. halb	Zugedeckt etwa 20 Min. köcheln lassen. Gegen Ende Sahne hinzugeben. Nochmals abschmecken und mit den Kartoffeln servieren.
1 EL Mehl	
300 ml Gemüsebrühe	
100 ml Sahne oder 50 ml Milch/50 ml Sahne (fettärmer)	
Jodsatz, Pfeffer	
Gewürzpaprika	

## **Kohlrabiauflauf**

1 Kohlrabi mit Blattgrün  
80 g Pistazienkerne  
3 EL Joghurt  
1 TL frischen Ingwer (fein gehackt)  
1 Prise Jodsalz  
1 Prise Pfeffer

Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden bzw. raspeln. Die Blätter waschen und hacken. Pistazienkerne klein hacken und mit Joghurt und Kohlrabiblättern zu einer glatten Masse rühren. Mit Ingwer, Pfeffer und Salz abschmecken.

*Tipp: Der Kohlrabiauflauf schmeckt lecker zu Vollkornbrot.*

## **Spargelgratin mit Käse - geht ganz schnell (4 Personen)**

600 g weißer Spargel  
Blauschimmelkäse  
2 EL Sonnenblumenkerne  
Jodsalz  
½ Zitrone  
Pfeffer  
Zucker

Wasser im Kochtopf mit etwas Salz zum Kochen bringen. Etwas Zucker, den Saft der Zitrone und Spargel hineingeben und bei mittlerer Einstellung bissfest garen. Spargelwasser abgießen.

Blauschimmelkäse zerbröseln, über den Spargel geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Im vorgeheizten Backofen bei 240°C etwa 5 Minuten braten. Vor dem Servieren mit Sonnenblumenkerne bestreuen.

## **RESTEVERWERTUNG**

### **Kartoffel-Spargel-Schinken-Auflauf mit Pellkartoffeln von gestern (4 Personen)**

1 rote Paprika  
2 mittelgroße Tomaten  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Rapsöl  
1 EL Mehl  
250 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne  
Pfeffer, Zucker  
Jodsalz

Paprika waschen, mit einem Papiertuch trockenreiben und würfeln.

Tomaten waschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln.

Öl erhitzen, Knoblauch, Zwiebel, Paprika andünsten, dann Tomaten hinzufügen und ebenfalls andünsten, alles mit Mehl bestäuben. Brühe unterrühren, mit Pfeffer und Zucker würzen. 10 Min. köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Zum Schluss Sahne hinzugeben.

600 g grüner Spargel

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen und in 4 cm lange Stücke schneiden.

In reichlich kochendem Salzwasser etwa 3 Min. garen.

400 g Kartoffeln vom Vortag  
150 g gekochten Schinken  
100 g Hartkäse  
2 Zweige Thymian

Kartoffeln (ggf. pellen) und würfeln, ebenso Schinken würfeln, Backofen vorheizen.

Eine Auflaufform einfetten, Kartoffel-Schinkenwürfel, Spargelstücke einfüllen.

Thymian waschen mit einem Papiertuch trockentupfen. Nadeln abzupfen und grob zerkleinern.

Kartoffeln, Schinken, Spargel damit bestreuen.

Paprika-Tomaten-Gemüse ebenfalls in die Auflaufform geben. Alles mit geriebenem Käse bestreuen und bei 220°C auf mittlerer Schiene etwa 20 Min. überbacken.

## Spargel mit Schweinefilet (4 Personen)

2 EL Butter  
300 ml Gemüsebrühe  
1500 g weißer Spargel  
Jodsalz, Pfeffer

Butter in einem Topf zerlassen und 50 ml Gemüsebrühe unterrühren. Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden entfernen. In 4 Portionen teilen und jede Portion auf ein mit der Buttermischung bestrichenen Boden Alufolie legen – glänzende Seite nach oben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Folie mit Spargel zu einem Paket verpacken.

Backofen vorheizen.

Spargelpäckchen auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200°C auf mittlerer Schiene etwa 20 Min. backen, bei dicken Stangen etwas länger.

2 Kartoffeln  
1 Zwiebel  
300 g Schweinefilet  
1 EL Rapsöl  
1 Topf Basilikum  
75 g Frischkäse  
3 EL Milch

Kartoffeln, waschen, schälen und würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls würfen. Beides mit 200 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen und anschließend 20 Minuten köcheln lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Schweinefilet mit einem Papiertuch abtupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend von beiden Seiten anbraten und bei kleiner Hitze fertiggaren.

Basilikum waschen, trockentupfen, in feine Streifen schneiden und mit der Milch unter den Frischkäse rühren.

Kartoffel-Zwiebel-Mischung vom Herd nehmen, pürieren und zur Käse-Basilikum-Masse hinzufügen. Von der Gemüsebrühe so viel hinzufügen, wie für eine sämige Sauce notwendig ist.

Fleisch nach dem Garen auf einem Schneidebrett in Scheiben schneiden.

Die 4 Portionen Spargel auf 4 Teller geben. Fleisch und Sauce dazugeben. Mit einigen Basilikumblättchen garnieren.