

Kohlrabicremesuppe mit Schnittlauch

4 Portionen

2 große Kohlrabi (ca. 800g)
1 1/2 EL Butter
750ml Gemüsebrühe
250 ml Sahne
1 Lorbeerblatt
1 Bund Schnittlauch
evtl. 100 ml Milch
Salz
Pfeffer
Muskat

Die Kohlrabi schälen und in große Würfel schneiden. In der Butter 10 Minuten andünsten. Die Gemüsebrühe, Sahne und das Lorbeerblatt hinzugeben. 30 Min zugedeckt köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen, die Suppe pürieren, evtl. etwas Milch dazu. Salzen und pfeffern. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und auf die einzelnen Portionen geben.

Möhrentaler

4 Portionen

2 Zwiebeln
Rapsöl
200g geraspelte Möhren
250g Haferflocken
500 ml Gemüsebrühe
2 Eier
100g geriebenen Emmentaler
3 EL gehackte glatte Petersilie
Salz
Pfeffer

Die Zwiebeln fein würfeln, im Öl glasig dünsten, die geraspelten Möhren und Haferflocken zugeben und kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe angießen und 5 Min köcheln lassen. Danach abkühlen lassen. Die Masse mit den Eiern, dem geriebenen Emmentaler, der Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen. Portionsweise zu kleinen Talern (ca. 8 cm) braten.

Dazu Kräuterquark

250 g Magerquark
Mineralwasser
Rapsöl
Salz
Pfeffer
gehackte Kräuter (z:B. glatte Petersilie, Schnittlauch, Giersch, Löwenzahn o.ä.)

Den Magerquark mit etwas Mineralwasser und Rapsöl geschmeidig rühren. Dann Salz, Pfeffer und die gehackten Kräuter unterheben.

Dinkelpfannkuchen mit Gemüsefüllung

Für die Pfannkuchen:

Pro Portion
2 gehäufte EL Dinkelmehl
1 Prise Salz
Milch
1 Ei
Mineralwasser
Rapsöl

Dinkelmehl mit dem Salz mischen, mit Milch angießen, verrühren und 15 Min quellen lassen. Mit dem Ei verquirlen und die Flüssigkeit mit etwas Mineralwasser verdünnen, Ein bisschen Rapsöl in die Masse geben, dann löst sich der Pfannkuchen besser aus der Pfanne.

Für die Gemüsefüllung:

2 Zwiebeln
2 Bund Suppengrün (Möhre, Sellerie, Lauch, Frühlingszwiebeln)
Spargel (preiswerter: Bruchspargel)
Rapsöl

Die Zwiebeln fein würfeln und in der Pfanne in Öl glasig werden lassen. Beiseite stellen. Das Suppengrün würfeln und ebenfalls in der Pfanne garen. Den Spargel in Daumengröße Stücke schneiden. In Rapsöl bei mittlerer Hitze geschlossen garen. Alles zu den Zwiebeln geben, mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Warm stellen.

Den Dinkelmehlteig in der Pfanne zu Pfannkuchen ausbacken. Einmal wenden. Auf einen Teller geben, etwas Gemüsefüllung darauf geben und zusammenklappen.

Dessert

Grießbrei

1 Liter Milch
80g Zucker
1 Prise Salz
90g Grieß

Die Milch mit dem Zucker und dem Salz aufkochen und unter stetem Rühren den Grieß allmählich einrieseln lassen. 2 Minuten aufkochen, vom Herd nehmen und 10min abkühlen und quellen lassen.

Rhabarberkompott

Rhabarber
Butter
Zucker
Erdbeermarmelade (selbstgemacht)

Rhabarber putzen, schräg in Stücke schneiden, in Butter andünsten, mit Zucker karamellisieren und zugedeckt dünsten. Entweder mit frischen Erdbeeren oder Erdbeermarmelade vermengen.
