

Kohlrabi-Apfelsalat

4 Portionen

500 g Kohlrabi (geschält, in dünne breite Streifen schneiden)
2 säuerliche Äpfel (in zarte, feine Streifen schneiden)
3 Frühlingszwiebeln (in feine Ringe schneiden)

Für das Dressing:

200 g Naturjoghurt
2 EL Rapsöl
Zitronensaft, nach Geschmack
Salz
Pfeffer
Zucker
frischer Thymian (ca. 4 Zweige, die Blättchen abzupfen)

Alle Zutaten miteinander vermischen und durchziehen lassen.

Malfatti (Spinatklößchen)

4 Portionen

700 g Blattspinat
150 g Frischkäse
3 Eigelb
60 g Mehl
Pfeffer
Salz
Muskatnuss
Butter (zum Ausfetten einer Backform und Butterflöckchen)
etwas Käse zum reiben

Den Blattspinat waschen, putzen und tropfnass in einem Kochtopf auf dem Herd unter Rühren zusammenfallen lassen. Dann abtropfen und in einem Sieb trocken ausdrücken und fein hacken. Den Frischkäse, die Eigelb und das Mehl in einer Schüssel vermengen und den Spinat dazugeben und vermengen. Mit Pfeffer, Salz und frisch geriebener Muskanuss abschmecken.

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der Spinatmasse mit dem Löffel kleine Klöße formen und ins Wasser geben. 10 min ziehen lassen bis sie hochsteigen. Danach abtropfen lassen und in eine gefettet Form geben. Butterflöckchen darüber geben und geriebenen Käse darüber verstreuen. Unter dem Grill im Ofen ca. 3 min überbacken bis der Käse schmilzt.

Möhrensuppe mit Petersilienpesto

Für die Suppe:

4 Portionen

500 g Möhren
2 rote Zwiebeln
2 Tomaten
Zitronensaft (nach Geschmack)
Rapsöl
Zucker
1,5 l Gemüsebrühe
4 EL Sahne
2 EL Crème fraîche
1-2 EL Butter
etwas altes Weißbrot für Croûtons

Die Möhren, Die Zwiebeln und die Tomaten würfeln, in etwas Rapsöl anbraten, Zitronensaft und etwas Zucker dazu. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 10min kochen. Dann mit einem Pürierstab pürieren. Die Sahne, Crème Fraîche und die Butter dazugeben. Salzen und Pfeffern.

Suppeneinlage: Aus dem alten Weißbrot Croûtons (Würfel) schneiden und in Öl oder Butter in der Pfanne knusprig braten)

Für das Petersilienpesto:

1 Bund glatte Petersilie
4-5 Stengel Minze
Salz
Pfeffer
1-2 EL Sonnenblumenkerne
150-250 ml Rapsöl (je nach Wunschkonsistenz)
Zitronensaft (nach Geschmack)

Die Petersilie und die Minze grob hacken. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne kurz angerösteten. Petersilie, Minze, Sonnenblumenkerne mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und dann mit dem Pürierstab unter tröpfchenweiser Zugabe des Öls im Mixbecher mit dem Pürierstab zu einer Pesto pürieren.

(Tipp: Passt auch super zu Backkartoffeln, als Dip zu Gemüse oder als Pastasauce.)

Das Petersilienpesto in die servierte Möhrensuppe träufeln.

Makkaroni-Spinatauflauf

4 Portionen

700 g Spinat
2 Zwiebeln
2 EL Butter
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
250g Makkaroni
200 g kräftiger Käse (gerieben)
4 EL Sonnenblumenkerne

Béchamelsauce:

1 1/2 EL Butter
2 1/2 EL Mehl
1/2 L Milch
100 g geriebener Käse (nach eigenem Geschmack von Blauschimmel bis Gouda)

Den Spinat waschen, putzen, hacken. Die Zwiebeln fein würfeln. Die Butter zerlassen. Die Knoblauchzehe fein hacken. Alles zusammen im Topf andünsten. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Makkaroni kochen.

Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf auf dem Herd zerlassen, mit dem Mehl abbinden, verrühren und dann mit der Milch ablöschen und bei kleiner Hitze 15 min köcheln lassen. Dann den geriebenen Käse unterrühren und gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte der Makkaroni in eine Auflaufform geben, dann die Hälfte der Sauce darüber verteilen. Über jede Schicht jeweils Sonnenblumenkerne verstreuen. Den Spinat darüber verteilen, dann die restlichen Makkaroni, darüber die restliche Sauce. Die restlichen Sonnenblumenkerne über jede Schicht verstreuen. Darüber den geriebenen Käse verstreuen. Im Backofen bei Umluft (180°) auf der zweiten Schiene von unten 25min backen.

Dessert

Vanillecrème (mit Beeren der Saison)

4 Portionen

500 ml Milch
1/2 Vanilleschote
2 1/2 EL Zucker
3 Eier
25 g Speisestärke
Beeren der Saison

Die Eier trennen. Das Eiweiß (mit einer Prise Salz) steif schlagen. Das Eigelb mit etwas Milch und der Speisestärke glatt verrühren. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark auskratzen. In einem Topf die übrige Milch mit dem Zucker, dem ausgekratzten Vanillemark und der Vanilleschote aufkochen. Die angerührte Eigelb-Stärkemischung einrühren und unter Rühren kurz durchkochen. Die Vanilleschote entfernen. Die Crème in eine Schüssel füllen, etwas abkühlen lassen und den Eischnee mit einem Schneebesen locker unterheben. Crème weiter abkühlen lassen, dabei immer wieder mal kräftig durchrühren (verhindert die Hautbildung).

Die Crème passt zu jeder Beerensorte. Diese vorher evtl. leicht zuckern.