

Kräuterlimonade

500 ml Apfelsaft
150 ml Agavendicksaft
1 EL Wachholderbeeren
8 Zweige Zitronenthymian
12 Zweige Zitronenmelisse
1 Zweig Salbei (Ananassalbei)
2 Zitronen
750 ml eisgekühltes Mineralwasser

Apfelsaft und Agavendicksaft aufkochen. Wachholderbeeren zerstoßen, Kräuter waschen, Zitronen auspressen. Alles zum heißen Apfelsaft geben, vom Herd ziehen und zugedeckt 15 Min. ziehen lassen. Den Sud durch ein Haarsieb abgießen, abkühlen lassen und kalt stellen. Zum Servieren Kräutersud und Mineralwasser mischen und vielleicht noch frische Kräuter zufügen.

Spargel-Erdbeersalat

4 Portionen

1 kg grüner Spargel
500 g Erdbeeren
Salz
Zucker
1 Kopf Salat
1/2 Bd Zitronenmelisse
2 TL abgeriebene Zitronenschale
3 EL Himbeeressig
Pfeffer
4 EL Öl

Den Spargel nur im unteren Drittel schälen, in Stücke schneiden, in kochendem Wasser, gewürzt mit Salz und Zucker, ca. 8 Minuten garen. Dann im Topf stehen lassen. Erdbeeren, Salat, Melisse waschen, trockentupfen und jeweils halbieren, zerpflücken und hacken. Für das Dressing den Essig, Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker, Melisse und Öl verschlagen und pikant abschmecken. Den Spargel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in die Marinade geben. Den Salat auf den Tellern anrichten, den marinierten Spargel darauf und dann die Erdbeeren.

Buttermilchsuppe mit Kerbel

4 Portionen

80 g Zwiebeln, fein gewürfelt
300 g Kartoffeln, mehligkochend
20 g Butter
500 ml Gemüsebrühe
500 ml Buttermilch
Salz, Pfeffer
1 TL abgeriebene Zitronenschale
1/2 Bund Kerbel

Die fein gewürfelte Zwiebel in der Butter glasig dünsten. Geschälte und gewürfelte Kartoffeln dazugeben und mit der Brühe auffüllen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse danach sehr fein pürieren. Buttermilch dazugießen. NICHT MEHR KOCHEN! Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Kerbel zupfen und nach dem Anrichten auf die Suppe geben.

Erdbeeren und Ziegenkäse-Toast

4 Portionen

8 Scheiben Toastbrot
250 g Erdbeeren
200 g Ziegenkäserolle
1-2 TL Honig
1 EL Rosmarinnadeln
Pfeffer

Die Erdbeeren waschen, putzen und trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden. Toast rösten, mit den Erdbeeren belegen. Den Käse in Scheiben schneiden, je 1 Scheibe auf den Toast legen und mit Pfeffer würzen. Zur Garnitur noch mit einer Erdbeerscheibe garnieren, mit Honig beträufeln und ca. 2 Minuten unter dem Grill überbacken. Der Käse sollte goldbraun sein. Mit Rosmarinspitzen würzen und sofort servieren.

Kartoffelpüree mit Wildkräutern

4 Portionen

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
300 ml heiße Milch
50 g Butter
1 TL Salz
Muskatnuss
50-100 g Wildkräuter (Giersch, Brennnessel, Spitzwegerich)

Die Kartoffeln mit der Schale kochen. In der Zwischenzeit die Kräuter fein hacken. Die Kartoffeln pellen und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Milch, Butter und Gewürze unterrühren, evtl. mehr Milch zugeben. Zum Schluß die Kräuter unterrühren.

Spargelrisotto mit Gartenmelde

4 Portionen

75 g rote Gartenmelde, grob geschnitten
2 Zwiebeln, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
20 g Butter
300 g Risottoreis
1,5 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
250 g grüner Spargel
30 g gehobelter Parmesan
10 g Butter

In der geschmolzenen Butter die Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen, den Reis hinzufügen und unter Rühren glasig dünsten. Kochend heiße Brühe hinzufügen, der Reis soll bedeckt sein. Ohne Topfdeckel ca. 15 Minuten leise köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, immer heiße Brühe nachgießen. Nach 15 Minuten die, in grobe Streifen geschnittene Melde zugeben. Den Spargel am unteren Ende schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest blanchieren, abgießen, abtropfen lassen. Restliche Butter in einer Pfanne aufschäumen und den Spargel darin schwenken. Das Risotto abschmecken, auf dem Teller anrichten, mit dem Spargel garnieren und mit dem Parmesan bestreuen.

Spargeltarte mit Estragon-Dip

4 Portionen

250 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
1 Prise Zucker
1/4 TL Salz
100 ml lauwarmes Wasser
300 g weißer Spargel
300 g grüner Spargel
2 Eier
200 g Frischkäse
200 ml Milch
Pfeffer
Muskatnuss
50 g geriebener Parmesan
Backtrennpapier
Springform 26 cm

Für den Dip:

1/2 Bund Estragon, gehackt
1 TL mittelscharfer Senf
150 g Magerquark
1 TL Zitronensaft
1 EL Orangensaft

Für die Tarte: Einen Teig aus Hefe, Mehl, Wasser, Salz und Zucker herstellen, verkneten und gut 30 Minuten gehen lassen. Dann ausrollen und in eine, mit Backtrennpapier ausgekleidete Springform geben. Dabei einen 3 cm hohen Rand formen. Beide Spargelsorten, nach Bedarf schälen und in Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen, halbieren und abwechselnd nach Farbe auf den Teigboden legen. Eier, Frischkäse, Milch, Pfeffer und Muskat verquirlen, über den Spargel gießen, mit dem geriebenen Parmesan bestreuen. Im Backofen bei 160 Grad (Umluft) 40 Minuten backen.

Für den Dip: Den gehackten Estragon mit Senf, Quark und den Säften verrühren.

Holunder-Spargel in Folie gegart

4 Portionen

1 kg weißer Spargel
6 EL Holunderblütensirup
8 Holunderblüten
200 g Frischkäse
150 g Joghurt
Salz, Pfeffer
1/2 Bund Minze
Butter

Den Backofen auf Umluft 140° vorheizen. Eine Auflaufform ausbuttern. Den Spargel schälen, in die Form legen, mit dem Sirup beträufeln und mit etwas Salz würzen. Die Holunderblüten auf den Spargel legen. Die Form fest mit Alufolie verschließen und in der Mitte des Ofens 45 Min. garen. Frischkäse und Joghurt miteinander verrühren, mit Salz & Pfeffer würzen. Die Minze waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Minze unter den Frischkäse heben & zu dem Spargel servieren.

Dessert:

Möhrenkuchen mit Frischkäse

Für 4 Portionen:

6 Eier
375 g Rohrzucker
300 ml Sonnenblumenöl
375 g Weizenmehl
3 TL Backpulver
3 TL Zimt
400 g Möhren, geraspelt
75 g Kokosraspeln
75 g Walnüsse, gehackt
60 g Butter
240 g Frischkäse
100 g Puderzucker
3 TL Zitronensaft
abgeriebene Schale einer Zitrone

Für den Teig Eier und Zucker schaumig rühren. Das Öl und die anderen Zutaten (Mehl, Backpulver, Zimt, Möhren, Kokosraspeln und Nüsse) unterrühren und auf ein Backblech streichen. Ofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen, dann ca. 25 Minuten backen. Den Kuchen auskühlen lassen und dann aus der Butter, Frischkäse, Puderzucker, Zitronensaft- und Abrieb eine Creme rühren und auf dem Kuchen verstreichen.