

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.

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 den Käse schmelzen lassen.

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.

Tomatenvielfalt (Bunter Teller 1. - 4.)

1. Eingelegte Tomaten

4 Portionen

1 kg Tomaten
4-5 Knoblauchzehen
1 El schwarze Pfefferkörner
4-5 Lorbeerblätter
Rosmarin, Thymian (als Zweige)
3 Stückchen Bio-Zitronenschale
Rapsöl zum Auffüllen

Die Tomaten auf einem Backblech bei ca. 125°C 1 Stunde garen. Abkühlen lassen, dann die Tomaten anstechen und mit den anderen Zutaten in ein Glas (dieses vorher mit kochendem Wasser ausspülen) schichten und mit Rapsöl auffüllen. 1-2 Tage ziehen lassen.

2. Gebratene Ochsenherzen (ALTE TOMATENSORTE)

Ochsenherzen (Menge nach Belieben)
Salz
Pfeffer
Ei (verquirlt)
Paniermehl
Rapsöl

Ochsenherzen quer in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und pfeffern, in verschlagenem Ei und Paniermehl wenden. In reichlich Öl ausbraten.

Dazu Tomatencreme (s.u.) oder Petersilienpesto (s. Rezept vom 17.06.)

3. Brotsalat mit Tomaten

4 Portionen

4 dicke Scheiben altbackenes Brot
4 reife, große Tomaten
1 rote Zwiebel
1 kleine Freilandgurke
glatte Petersilie
2 El Essig
4-6 El Rapsöl
Salz
Thymianblättchen nach Geschmack

Brot in der Pfanne (oder im Backofen) rösten. Dann mit Wasser anfeuchten (nicht durchweichen). Die Salatzutaten zerteilen, in Scheiben oder Würfel schneiden, die Kräuter hacken, dazugeben und alles vermengen, mit dem Dressing aus Essig, Öl, Salz und Thymianblättchen übergießen. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

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.

4. Tomatencreme mit Ei

4 Portionen

150g Frischkäse
125 g Joghurt
Salz, Pfeffer
Thymianblättchen (oder Schnittlauch)
1 Tomate, ohne Kerne, gewürfelt
1 hartgekochtes Ei, gewürfelt

Alle Zutaten miteinander vermischen. Eignet sich auch als Brotaufstrich.

Suppe

Tomatencremesuppe

4 Portionen

1,5 kg reife Tomaten
1 Zwiebel
2 Ei Butter
1 Ei Mehl
1/2 l Gemüsebrühe
3 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer, Zucker
200g Sahne, steif geschlagen

Die Tomaten vierteln (den Stielansatz entfernen), die Zwiebeln würfeln. Die Butter erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten, mit Mehl abstäuben, unter Rühren andünsten. Die Tomaten dazu, dann die Brühe und den Thymian. Das Ganze 10min köcheln lassen. Danach die Suppe durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Vor dem Servieren mit einem Löffel Schlagsahne und einigen Thymianblättchen garnieren.

Hauptgänge

Tomaten-Schafskäse-Gratin

4 Portionen

600g Strauchtomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
300g Schafskäse
glatte Petersilie
3 Zweige Thymian
2 Ei Zitronensaft
3 Ei Öl

Die Zwiebeln in Ringe schneiden und in 1 Ei Öl andünsten. Die Kräuter und den Knoblauch fein hacken und mit Zitronensaft und Öl vermischen. Den Schafskäse und die Tomaten in Scheiben schneiden, mit den Zwiebeln abwechselnd in eine Form schichten. Mit der Kräutersoße bestreichen. Im Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) 15 min überbacken.

Focaccia mit Kirschtomaten

4 Portionen

Für den Teig:

450g Mehl
7 g frische Hefe
1 TI Salz
350 ml Wasser (handwarm)
3 El Öl

Für den Belag:

Kirschtomaten
Rosmarinzweige
Öl
1/2 Tasse Wasser (kochend)
Salz
2 TI Öl

Die Zutaten für den Teig vermengen und dann bei Zimmertemperatur mit einem Küchentuch bedeckt ca. 1 Std. gehen lassen. Dann 8-10 min gut kneten und auf ein geöltes Backblech geben. Den Teig oval ausziehen, mit den Fingerspitzen eindellen, den gezupften Rosmarin und die Kirschtomaten in die Dellen drücken. Das kochende Wasser mit einer großzügigen Portion Salz und 2 TI Öl verrühren und die Focaccia vorsichtig damit einpinseln. Nochmal mit Öl beträufeln. Im Backofen bei 200°C 25 min backen.

Dessert

Kirschmichel

4 Portionen

750 g Süßkirschen
5 Brötchen vom Vortag
1/2 l Milch
2 Eier
3 El Butter
5 El Zucker
2 gehäufte El Mehl
1 Messerspitze Backpulver

Semmelbröseln
Butterflöckchen
1 EL Zucker

Die Süßkirschen entkernen. Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in der Milch einweichen. Die Eier trennen. Das Eiweiß (mit einer Prise Salz) steif schlagen. Das Eigelb mit der Butter und dem Zucker schaumig rühren. Das Mehl, Backpulver und die eingeweichten Brötchen untermengen. Das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Eine Auflaufform einfetten, abwechselnd Kirschen und Eimasse einschichten. Zum Schluß mit Semmelbröseln bestreuen und Butterflöckchen daraufsetzen. Im Backofen bei 180°C (Umluft) 45 min backen. Zum Schluß 1 El Zucker darüber streuen.

Bohnenvielfalt (Bunte Teller 1. & 2., 3. & 4., 5. & 6.)

1. Kartoffelsalat mit dicken Bohnen

4 Portionen

800 g dicke Bohnen (netto 300 g)
1 Apfel
500 g Pellkartoffeln
1-2 Becher saure Sahneschmand
Senf nach Geschmack
Salz, Pfeffer, Essig und Rapsöl

Die Bohnen aufhülsen, 4 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und häuten, die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden, den Apfel würfeln, saure Sahne mit den Gewürzen und Senf pikant abschmecken. Dann Öl hinzufügen und alles über die Salatzutaten geben. Die Sauce sollte eine cremige Konsistenz haben.

2. Dicke Bohnenkerne mit Salz, Öl und Käse

4 Portionen

800 g dicke Bohnen (netto 300 g)
Rapsöl
Käse zum darüber raffeln

Die Bohnen aufhülsen, 4 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und häuten, Kerne mit grobem Salz und Öl würzen und würzigen Käse darüber raffeln

3. Bohnen-Tortilla

4 Portionen

800 g dicke Bohnen (netto 300 g)
4 Kartoffeln 400 g
2 feingehackte Knoblauchzehen
4 Eier
Salz, Pfeffer
Rapsöl
2 El gehackte glatte Petersilie

Die Bohnen aufhülsen, 4 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und häuten. Die Kartoffeln schälen und würfeln, in heißem Öl goldbraun braten. Dann die Bohnenkerne und den Knoblauch in die Pfanne geben, mischen und 3-4 Min. braten. Die Eier mit der Petersilie und den Gewürzen verrühren, über das Gemüse in der Pfanne geben und stocken lassen. Dann wenden oder im Backofen überbacken. (Alternativ die Pfanne mit Alufolie abdecken.)

4. Bohnenpüree

4 Portionen

1 Glas weiße Bohnen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 ml Gemüsebrühe
1 El Essig
2 El Rapsöl
Salz, Pfeffer
1 Tomate
Majoranblättchen nach Geschmack

Die Bohnen abspülen, die Zwiebeln und den Knoblauch hacken und in Öl anbraten. Die Brühe und die Bohnen hinzufügen, pürieren, mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl abschmecken. Die gewürfelte Tomate und die Majoranblättchen hinzufügen.

5. Breite Bohnen in Petersiliensauce

4 Portionen

500 g breite Bohnen
1 Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie
30 g Butter
1 El. Mehl
150 ml Gemüsebrühe
150 ml Schlagsahne
200 ml Milch
Salz, Pfeffer, Muskat
Rapsöl
Zitronensaft

Die Bohnen putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel würfeln. Die Petersilie hacken. Die Zwiebelwürfel in Butter glasig dünsten, mit Mehl abstauben, andünsten, mit Brühe, Sahne und Milch auffüllen und 5 Min. köcheln. Wichtig: Rühren!! Die Bohnen dazugeben und zugedeckt leicht köcheln lassen, öfter umrühren mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken. Die Petersilie unterheben.

6. Bohnen mit Bohnenkraut-Kürbiskernpesto

500 g grüne Bohnen
50 g geschälte Kürbiskerne
1/2 Bund Bohnenkraut
3 El. Kürbiskernöl
Salz
1 Knoblauchzehe
25 g Käse

Die Bohnen putzen, in Salzwasser garen und abschrecken. Kürbiskerne fettlos in einer Pfanne rösten, das Bohnenkraut hacken, Salz, Öl und Käse zu einer Paste vermengen, evtl. mit etwas Wasser glattrühren

Hauptgang

Nudeln mit Kartoffeln, Bohnen und Petersilienpesto

4 Portionen

Für das Petersilienpesto:

1 Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenkerne
300 ml Rapsöl (je nach Wunschkonsistenz)
Zitronensaft (nach Geschmack)

Die Petersilie grob hacken. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne kurz angerösteten. Petersilie und 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.)

Für die Nudeln:

100 g grüne Bohnen
Kartoffeln
Nudeln (z.B. Spaghetti)

Die Bohnen putzen und halbieren, die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Salzwasser in einem Topf aufkochen lassen. Die Bohnen und Kartoffeln darin 5 Min. ziehen lassen. Erneut aufkochen und die Nudeln darin al dente garen. Evtl. mit einem Löffel Kochwasser das Pesto noch geschmeidiger rühren. Das Nudel-Bohnengericht abtropfen lassen und in einer Schüssel mit dem Pesto vermischen.

Dessert

Quarkspeise mit Früchtekompott

4 Portionen

Für das Früchtekompott:

800 g frische Früchte (je nach Jahreszeit - z.B. August - Mirabellen)
250 g Zucker
1/4 Liter Wasser
(Zimtstange / Vanilleschote / Zitronenschale je nach Fruchtart - z.B. bei Mirabellen - Vanilleschote)

Den Zucker in 1/4 Liter Wasser langsam aufkochen. Die Früchte dazugeben und weichkochen. Nach Geschmack und Sorte Zimtstange, Vanilleschote, Zitronenschale etc. mitköcheln lassen.

Für die Quarkspeise:

250 g Quark (mager oder fett)
1/8 l Schlagsahne
Zitronensaft und Zucker nach Geschmack

Alle Zutaten cremig verrühren. (Tipp: Nach Geschmack kann auch ein Eigelb mit verrührt werden und das steif geschlagene Eiweiß untergehoben werden. Dann aber bitte Ruck-Zuck aufessen!)

Geröstetes Graubrot mit Zucchini-Dip

4 Portionen

1 mittelgroße Zucchini
Crème fraîche
2-3 TL Senf (vorsichtig abschmecken)
1/2 Koblachzehe gepresst
1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Graubrotsscheiben

Die Zucchini fein reiben. Mit den übrigen Zutaten vermengen und fein abschmecken. Das Graubrot in der Pfanne oder im Ofen rösten. Den Dip darauf servieren.

Zucchini-Cremesuppe

4 Portionen

2 große Zucchini und 1 Zwiebel, grob würfeln
Öl (Rapsöl)
1 große Prise Zucker
1/2 Liter Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat
Graubrotsscheiben
Kräuter Crème fraîche

Die Zucchini und die Zwiebel grob würfeln und in Öl anbraten. Den Zucker dazugeben. Dann mit der Brühe auffüllen. Alles durchköcheln lassen, dann pürieren. Das Graubrot würfeln und in der Pfanne rösten. Pro angerichtetem Teller 1 Löffel Kräuter Crème fraîche hinzugeben. Die Suppe mit den Graubrotwürfeln anrichten.

Zucchini-Möhren-Rollen

4 Portionen

2 Möhren
2 Zucchini
Zahnstocher zum zusammenstecken
1 Orange
Öl (Rapsöl)
frische Minze
Salz, Pfeffer
Zucker

Möhren und Zucchini mit dem Sparschäler der Länge nach in flache Streifen schneiden und anschließend von jeder Seite 3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1 Zucchini- und Möhrenstreifen aufeinanderlegen, aufrollen und dann mit einem Zahnstocher feststecken. Die Rollen in eine tiefe Schale legen. Von der Orange die Schale abreiben und dann auspressen. Geriebene Schale und Saft mit Öl und der gehackten Minze verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und über die Röllchen gießen. 30 Min. ziehen lassen.

Gebackene Zucchini mit Kräuterdressing

4 Portionen

8 kleine Zucchini
Öl (Rapsöl)
Meersalz, schwarzer Pfeffer
Apfelessig
1 kl. Handvoll gehackte Petersilie + Minze

Die Zucchini mit einem guten Schuß Öl, 1 kräftigen Dosis Meersalz + Pfeffer in eine ofenfeste Form geben. In Öl wenden und für 15 Min. in den Backofen (200 Grad). Die Haut muß Blasen werfen. Die gebackenen Zucchini mit ein Paar Spritzern Apfelessig, den Kräutern, Gewürzen und etwas Öl anmachen.

Zucchini gratin

4 Portionen

500 g Zucchini
2 Schalotten
1 Bund Petersilie
2 Eier
2 El. Vollkornmehl
Pfeffer, Salz
Muskat

Die Zucchini auf einer Reibe raffeln, leicht salzen und eine halbe Stunde ruhen lassen. Die Schalotten fein würfeln. Die Petersilie fein hacken. Das Wasser aus den Zucchini gründlich!! auspressen. Dann mit den Eiern, Mehl, Schalotten, Petersilie und den Gewürzen vermengen und kräftig abschmecken. Ein Blech mit Backtrennpapier auslegen, die Zucchini Masse etwa 2 cm dick darauf aufstreichen. Dann bei 200 Grad 20-25 Min. backen.

Tomatenkonfitüre (zum Zucchini-Gratin)

2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g Kirschtomaten
4 El. Rohrzucker

Die Zwiebeln und Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden und dann in Öl langsam (gar) anbraten. Die Kirschtomaten halbieren und zusammen mit dem Zucker dazugeben und zu einer klebrigen Sauce einkochen.

Zuchinialat mit Schafskäse

2 Zucchini
1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Schafskäsen
Zitronensaft, Öl
Salz, Pfeffer, Zucker

Die Zucchini grob raspeln, mit Salz bestreuen und 1/2 Stunde ziehen lassen. Die Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Den Schafskäsen würfeln. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Öl zu einer Marinade verrühren. Alles vermengen und 1 Std. kühl stellen.

Hauptgang

Zucchini-Pasta

4 Portionen

Für die Nudeln:

400 g schmale Zucchini

350 g Tagliatelle

Die Tagliatelle in Salzwasser fast al dente kochen. Ungefähr 1 Min. vor Ende der Garzeit die Zucchinistreifen dazugeben. Dann abgießen und abtropfen lassen.

Für die Sauce:

2 Knoblauchzehen

1 Bund Basilikum

1 Zweig Rosmarin

2-3 El. Zitronensaft

1 Creme fraiche

60 g geröstete Sonnenblumenkerne

40 g geraspelten Käse

Öl

Die Knoblauchzehen in schmale Streifen schneiden. Den Basilikum in Streifen schneiden (erst ganz zum Schluß!!) Die Rosmarinnadeln hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch, Rosmarin und die Sonnenblumenkerne anbraten. Das Basilikum, die Creme fraiche und den Zitronensaft zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Die fertige Pasta mit den Zucchini zur Sauce geben, erhitzen und auf Tellern anrichten. Etwas Öl darüberträufeln und etwas geraspelten Käse darübergeben.

Dessert

Hefepfannkuchen mit Holunder-Birnenkompott

4 Portionen

Für das Birnenkompott:

3/4 Liter Holundersaft
100 g Zucker
3 große Birnen
1 Zimtstange
1 El. Speisestärke
etwas Zitronensaft

Den Saft mit dem Zucker zum Kochen bringen und 10 Min. sprudelnd kochen lassen. Dann die Birnen und die Zimtstange zum Saft geben und bei milder Hitze 5-8 Min. garen. Danach die Zimtstange wieder entfernen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und den Saft damit binden. Mit Zitronensaft abschmecken.

Für den Pfannkuchen:

250 g Mehl
1/2 Würfel frische Hefe
3 El. Zucker
200 - 250 ml lauwarme Milch
2 Eier
40 g weiche Butter
Öl
Rohr- oder Puderzucker

Das Mehl sieben, die Hefe zerbröseln und mit 1 TL in etwa der Hälfte der lauwarmen Milch auflösen. Dann 15 Min. beiseite stellen. Die Hefemilch über das Mehl gießen und grob mischen. Die restliche Milch und den Zucker, die verrührten Eier und die Butter zum Mehl geben. Daraus einen zähflüssigen Teig rühren. 30 Min. zugedeckt ruhen lassen. Handtellergroße Pfannkuchen in Öl in der Pfanne backen und evtl. im Backofen warm halten.

Die Pfannkuchen mit Rohr- oder Puderzucker bestäuben und mit dem Birnenkompott anrichten.

Rote Beete Pesto

4 Portionen

500 g Rote Beete (vorgegart oder vakuumverpackt)
Salz
50 g Sonnenblumenkerne (geröstet in der Pfanne)
75 g geriebener Hartkäse
100 ml Rapsöl
Pfeffer, Salz
Graubrotsscheiben

Die Rote Beete in Würfel schneiden. Alle Zutaten mit dem Pürrierstab mittelfein pürrieren. Das Pesto sollte schön sämig sein, nochmals abschmecken und mit im Ofen gerösteten oder getoasteten Graubrotsscheiben servieren.

Rote Beete-Salat

4 Portionen

4 Rote Beete
4 Äpfel
Feldsalat
2 rote Zwiebeln
4 EL Walnusskerne (Achtung bei Allergie)

200 g Joghurt
2 EL Zitronensaft
2 TL Honig
Salz, Pfeffer
1 TL Meerrettichcreme
evtl. Öl

Die Rote Beete im Schnellkochtopf 20 Min. im Lochsieb vorgaren und dann in feine Streifen schneiden. Die Äpfel in kleine Stücke schneiden. Die roten Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. Die Walnusskerne grob hacken. Alles in einer Schüssel vermischen. Den Feldsalat separat waschen und putzen.

Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer, Meerrettichcreme und evtl. etwas Öl zu einem Dressing verrühren. Mit dem Salat vermischen. Feldsalat auf den Teller geben und den Rote Beete Salat darüber geben und servieren.

Selleriepfannkuchen mit Zitronen-Honig-Sauce

4 Portionen

Für die Pfannkuchen:

400 g Sellerie
3 EL Milch
3 Eier
40 g Dinkel- oder Weizenmehl
50 g gehackte Haselnüsse (Achtung bei Allergie)
Salz, Pfeffer, Muskat, Öl

Für die Sauce:

3 EL Zitronensaft
1 TL Salz
3 TL Honig (oder 2-3 TL Rohrzucker)
Pfeffer
1 fein gehackte Schalotte
1 Eiweiß (Eigelb aufbewahren)
9 EL Öl
Petersilie oder Schnittlauch

Den Sellerie, schälen und grob raspeln. Mit der Milch, den Eiern, dem Mehl und den gehackten Nüssen vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen abbacken. Im Backofen warm halten.

Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig (oder Rohrzucker), die fein gehackte Schalotte, das Eiweiß und das Öl in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln bis eine stabile Emulsion entstanden ist. Abschmecken und die Kräuter dazugeben. Nochmal aufschütteln und je einen Teelöffel auf die Pfannkuchen geben.

(Tipp: Die Sauce paßt gut zu Blattsalat oder Apfel-Fenchel-Salat)

Selleriegratin

4 Portionen

1 kleine Sellerieknolle
200 g Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
200 ml saure Sahne
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat
evtl. noch geriebener Käse
Öl

Die Sellerieknolle und die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Öl ausfetten und die Scheiben abwechselnd einschichten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Knoblauchzehe fein schneiden und Knoblauchscheibchen darüberstreuen. Die saure Sahne mit der Sahne mischen und gleichmäßig über die Auflaufform gießen. Evtl. noch etwas geriebenen Käse darübergeben. Im Backofen bei 160 Grad 40-45 Min. garen.

Gebackene Rote Beete mit Blue-Cheese-Dip

4 Portionen

2 Knoblauchzehen
1 TL Majoran
75 g Butter
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
8 Rote Beete - ca. 150 g

100 g Weichkäse mit Blauschimmel
100 g Creme fraiche
4-6 EL Milch

Den Knoblauch durch eine Presse drücken, mit Butter, Majoran, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Die Rote Beete schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Rote Beete-Scheiben portionsweise auf Alufolie legen, mit Buttermischung belegen. Die Päckchen verschließen und im Ofen bei Umluft bei 175 Grad 45 Min. backen.

Für den Dip Käse mit Milch, Creme fraiche, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Rote Beete aus der Folie nehmen und mit der flüssigen Butter auf Teller geben. Den Blue-Cheese-Dip dazu servieren.

Selleriesuppe mit Quitten

2 große mehlig kochende Kartoffeln
1/2 kleine Sellerie
2 kleine Petersilienwurzeln
Zucker
Butter
1/2 Liter Gemüfefond
1/2 Liter Milch
Salz, Pfeffer

1 Quitte
Schlagsahne
Butter
Honig
geschlagene Sahne

Die Kartoffeln, den Sellerie und die Petersilienwurzeln schälen, in kleine Stücke schneiden und mit einem Hauch Zucker in Butter andünsten. Dann mit dem Gemüfefond auffüllen und garen. Danach mit der Milch aufgießen und einem Pürierstab glatt pürieren. Salzen und pfeffern.

Die Quitte schälen, fein würfeln, in zerlassener Butter erwärmen und mit Honig leicht karamelisieren.

Die Suppe mit Quittenwürfeln und geschlagener Sahnehaube servieren.

Hauptgang

Graupen-Risotto mit Roter Beete

4 Portionen

250 g rote Beete
1 Schalotte
Öl
175 g Graupen
1 TL Thymian
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
700 ml Gemüsebrühe
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer
75 g Hartkäse, gerieben

Die Rote Beete schälen und sehr klein würfeln. Die fein gewürfelte Schalotte in Öl glasig dünsten. Dann die Rote Beete, die Gewürze (in einem Teei) und die Graupen hinzufügen und mit der Gemüsebrühe (vorher erhitzen) ablöschen und auffüllen. 25-30 Min. köcheln lassen. Das Teei mit den Gewürzen herausnehmen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem angerichteten Risotto Käse darüberhobeln.

Dessert

Zimtpudding mit Zwetschgenkompott

4 Portionen

Für das Zwetschgenkompott:

500 g Zwetschgen, entsteint
50 g Zucker
30 g Butter schmelzen und mit etwas Wasser aufkochen
1 Stange Zimt

Zucker und Butter im Topf schmelzen und mit etwas Wasser aufkochen lassen. Die Zwetschgen und die Zimtstange in die Flüssigkeit geben und leicht köcheln lassen. Nicht musig kochen.

Für den Pudding:

1/2 Liter Milch
40 g Speisestärke
40 g Rohrzucker
1-2 TL Zimt

6 EL Milch mit der Stärke, Zucker und Zimt glatt rühren. Die übrige Milch aufkochen und die angerührte Stärke hineingeben. Unter Rühren 1 Min. kochen lassen. Den Pudding 2 Std. kalt stellen.

Dann zu Nocken abstechen und mit dem lauwarmen Kompott servieren.

Crêpes mit Wirsingfüllung

4 Portionen

Für den Crêpesteig:

80 g Mehl
125 ml Milch
75-125 ml Wasser
1 Ei
Prise Salz
20 g zerlassene Butter

Mehl, Milch, Wasser, Ei und Salz für den Teig klümpchenfrei verrühren. Dann die zerlassene Butter hinzufügen. Alles 30 Min. ausquellen lassen.

Für die Füllung:

1 Wirsing, ca. 600 g
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
40 g Butter
100 ml Gemüsebrühe
150 g in Öl eingelegte Tomaten
100 ml Schlagsahne
1 Tl. Speisestärke
Salz, Pfeffer
Rapsöl

4 große Wirsingblätter in Salzwasser 2-3 Min. blanchieren. Dann abschrecken und abtropfen lassen. Die Mittelrippe entfernen. Den übrigen Wirsing in schmale Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und glasig dünsten. Die Kohlstreifen unterrühren und anschmoren. Die Gemüsebrühe angießen und das ganze ca. 15 Min. bei schwacher Hitze garen (Deckel drauf). Die eingelegten Tomaten abgießen, würfeln und zu dem Kohl geben. Die Sahne mit der Speisestärke verquirlen und unter das Gemüse geben. Aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne 1 Tl. Öl erhitzen, einen kleinen Crêpeteig hinein und sofort in die feuchte Oberfläche ein blanchiertes Wirsingblatt geben, leicht andrücken. Crêpeunterseite braten bis sich der Rand goldbraun färbt. Crêpe umdrehen, etwas Öl noch vom Rand her dazulaufen lassen. Die Wirsingseite genauso braten. Auf einen Teller geben. Das Wirsingblatt soll unten liegen. Auf die Hälfte jedes Crepe einen Teil des Wirsinggemüse geben. Zusammenklappen und verzieren.

Steckrübensuppe

4 Portionen

500 g Steckrübe
75 g Möhre
75 g Sellerie
75 g Zwiebel
50 ml Öl
750 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Zucker, Dill

Steckrübe, Möhre, Sellerie und Zwiebel putzen, schnippeln und in Öl anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und im Topf pürieren. Die Sahne dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und gehacktem Dill abschmecken.

Wirsingauflauf mit Blauschimmelkäse

4 Portionen

1 kg Wirsing
250 g Sahne-Blauschimmelkäse
100 g Creme fraiche
1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer
100 g Sonnenblumenkerne

Den Wirsing, putzen, achteln, den Strunk entfernen und portionsweise ca. 8 Min. blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Blauschimmelkäse zerdrücken und mit der Creme fraiche vermischen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eine feuerfeste Form ausfetten, Wirsingachtel nebeneinander legen, mit Käsemischung übergießen mit den Sonnenblumenkernen und Schnittlauch bestreuen. Salzen und Pfeffern. Den Auflauf bei 200 Grad in den Ofen schieben. 25 Min. backen bis die Oberfläche braun ist.

Steckrübengemüse mit Polenta (oder Kartoffelbrei)

4 Portionen

10 g getrocknete Steinpilze
1/8 Liter heißes Wasser
400 g Steckrübe
1 El. Butter
1 El. Öl
1 TL Zucker
50 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Die getrockneten Steinpilze in dem heißem Wasser einweichen. Die Steckrübe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Butter schmelzen und mit dem Öl mischen. Die Steckrübe darin anbraten (ca. 5 Min.). Den Zucker darüber streuen und weiterbraten. Die Pilze hacken und zu den Steckrübenscheiben geben. Das Pilzwasser und die Gemüsebrühe zu dem Gemüse geben. Ca. 6-8 Min. schmoren lassen mit Salz und Pfeffer würzen

Rahmwirsing mit Spätzle

4 Portionen

Für die Spätzle:

400 g Mehl
1 TL Salz
4 Eier
12 El Wasser

Das Mehl mit Salz, Eiern und Wasser verrühren und zwar so: Das Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken, mit den Eiern, Salz und etwas Wasser von der Mitte verrühren. Nach und nach die übrige Flüssigkeit hinzugießen. Keine Klumpen!!! Den Teig solange schlagen, bis er Blasen wirft. Dann 30 Min. ruhen lassen. Den Teig portionsweise durch den Spätzleprofi ins kochende Salzwasser streichen. Die Spätzle sind gar, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Für den Rahmwirsing:

1 Wirsing
1 Zwiebel
1 EL Butter
Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat

Den Wirsing putzen, achteln, den Strunk rausschneiden, in feine Streifen schneiden, in Salzwasser ca. 2-3 Min. blanchieren, abschrecken, abtropfen und ausdrücken. Die Zwiebel fein würfeln, in der Butter andünsten, den Wirsing dazu. Mit Sahne ablöschen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Mit den abgetropften Spätzle vermengen und servieren.

Steckrübenpüree mit Äpfeln

4 Portionen

500 g Steckrübe
2 Kartoffeln schälen
2 El. Butter
1 El. Mehl
100 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer
2 große Äpfel
2 Zwiebeln

Steckrübe und Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. Abschütten, ausdämpfen und (im Topf) sofort pürieren. Die Butter schmelzen, das Mehl hinzufügen und mitdünsten. Die Schlagsahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter das Püree geben. Die Äpfel ungeschält in dicke Schnitze schneiden. Die Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und bemehlen!

In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Apfelschnitze goldbraun braten, pfeffern. Nochmals Butter aufschäumen und die Zwiebelringe darin goldbraun braten. Püree mit Äpfeln und Zwiebeln garnieren

Wirsing-Eintopf

4 Portionen

400 g Wirsing
500 g Steckrübe
300 g Möhre
Rapsöl
1,5 Liter Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Frische Petersilie

Wirsing, Steckrübe und Möhren putzen und in mundgerechte Stücke zerteilen. In Öl anschwitzen, dann die Gemüsebrühe dazugeben und gar kochen. Salzen, Pfeffern und reichlich frisch gehackte Petersilie dazu.

Dessert

Käsekuchen vom Blech

4 Portionen

Für die Boden:

300 g Mehl
140 g Zucker
140 g Butter
1 Ei
1 Prise Salz
1 Vanillezucker,
2 TL Backpulver

Aus den Zutaten einen Mürbeteich herstellen und 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Dann ausrollen und auf den Boden einer Saftpfanne verteilen.

Für den Belag:

1 kg Quark
160 g Zucker
4 Eigelb (Eiweiß brauchen wir auch für den Baiser)
1 Tasse Öl
Saft einer Zitrone
2 Päck. Vanillepuddingpulver
3/4 l Milch

4 Eiweiß
100 g Zucker

Quark, Zucker und Eigelb verrühren. Das Öl und den Zitronensaft dazugeben. Vorsichtig das Puddingpulver unterrühren. Zuletzt die Milch dazu (Die Masse ist sehr dünn!). Auf den ausgerollten Teig in die Saftpfanne gießen und bei 160 Grad Umluft 35 Min. backen. Dann das Eiweiß zu Eischnee schlagen und den Zucker einrühren. Auf dem Kuchen verteilen und nochmal im Ofen kurz goldbraun backen.

Blitz-Schoko-Creme

4 Portionen

100 g Vollmilchschokolade
250 g Schlagsahne
1 Vanillezucker
1 TL Zimtpulver

Die Schokolade in Stücke brechen und im Wasserbad bei schwacher Hitze sanft schmelzen. Dabei immer wieder mal durchrühren, damit die Schokolade gleichmäßig schmilzt und nichts anbrennt. Auf "lauwarm" abkühlen lassen. Die Sahne mit dem Vanillezucker und Zimt steif schlagen. Etwa die Hälfte mit der Schokolade verrühren, den Rest daraufhäufen und unterheben. In kleine Gläser füllen und ca. 1,5 Std. kühlen.

Nach Geschmack z.B. in Zucker karamalisierte Nüsse als Topping verteilen.

Lauwarmer Schwarzwurzelsalat

4 Portionen

500 g Schwarzwurzeln
Saft 1/2 Zitrone
100 ml Milch
200 ml Wasser
Salz
Endiviensalat
150 ml Sauerrahm
1 EL Zitronensaft
2 EL Öl
Pfeffer, Petersilie

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und sofort in das mit Zitronensaft gemischte Wasser legen. Milch und Wasser aufkochen und die Schwarzwurzeln darin weich garen. Endiviensalat in feine Streifen schneiden. Sauerrahm, Zitronensaft, Öl, Pfeffer und Petersilie zu einem Dressing verrühren. Schwarzwurzeln mit dem Dressing mischen und auf der Endivie anrichten.

Orangen-Schwarzwurzel-Suppe

4 Portionen

500 g Schwarzwurzeln
1 Knoblauchzehe
30 g Butter
400 ml Brühe
200 ml Sahne
50 ml Crème fraîche
1 Bio-Orange
Salz, Pfeffer
Orangenschale

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und sofort in kaltes Wasser mit Milch-Mehl-Gemisch legen. Knoblauchzehe fein hacken und zusammen mit den abgespülten Schwarzwurzeln in der Butter anschwitzen, mit Brühe, Sahne und Crème fraîche auffüllen und 20 Min. köcheln. Schale der Orange abreiben, Orange filetieren und zur Suppe geben. Suppe mit Salz, Pfeffer und Orangenschale abschmecken.

Schwarzwurzeln mit Hirse überbacken

4 Portionen

1,5 kg Schwarzwurzeln
125 g Hirse
1/2 Bund Petersilie
75 g Sonnenblumenkerne
50 g geriebenen Käse
2 Eier
125 g Sahne
2 El. Creme fraiche
Salz, Pfeffer

Schwarzwurzeln unter kaltem, fließendem Wasser gründlich bürsten. In einem Topf mit reichlich Salzwasser ca. 10-15 Min. garen, in Stücke schneiden. Hirse in 250 ml Salzwasser ca. 15-20 Min. ausquellen lassen, abgießen und abkühlen. Sonnenblumenkerne in der Pfanne rösten. Petersilie, Sonnenblumenkerne, geriebenen Käse, Eier (verquirlt), Sahne, Crème fraîche, Salz, Pfeffer miteinander vermengen, Schwarzwurzeln hinzugeben und bei 180 Grad (Umluft) im Backofen ca. 25 Min überbacken.

Schwarzwurzelsalat mit Kapernsauce

8-10 Portionen

250 g Feldsalat
150 g Schalotten
1 kg Schwarzwurzeln
4 El. Öl
1 TL Zucker
150 ml Wasser
1 frische Pfefferschote
50 g Kapern
1/2 Bund Petersilie
3 EL Weißweinessig
4 EL Öl
Salz, Pfeffer, Zucker

Den Feldsalat gut waschen und putzen, die Schalotten fein würfeln. Schalotten und abgespülte Schwarzwurzeln in Öl ohne Farbe andünsten. Zucker karamelisieren lassen und mit Wasser auffüllen, zum Gemüse hinzugeben und 20 Min. zugedeckt garen lassen. Salzen, pfeffern und bei geöffnetem Topf weitergaren bis die Flüssigkeit verkocht ist. Die Pfefferschote fein schneiden, Kapern abtropfen lassen, die Petersilie hacken, mit Weißweinessig und Öl und den Schwarzwurzeln vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Auf dem Feldsalat anrichten.

Schwarzwurzeln in Sahnesauce mit Kartoffeln

4 Portionen

1000 g Schwarzwurzeln
500 ml Gemüsebrühe
1 Mangold-Staude
250 g Crème fraîche
Saft von 1-2 Zitronen
Pfeffer, Salz, Muskat
50 g Butter
10 Salzkartoffeln

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und sofort in kaltes Wasser mit Milch-Mehl-Gemisch legen. Die Schwarzwurzelstücke abspülen, in die Brühe geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. bissfest garen. Schwarzwurzeln aus dem Fond herausnehmen und den Fond auf 250 ml einkochen lassen. Crème fraîche einrühren, mit Pfeffer, Salz, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Die Mangoldstaude putzen, in Streifen schneiden und in Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Mangoldstreifen und Schwarzwurzeln in der Soße mit Butterflocken binden. Zusammen mit den Salzkartoffeln servieren.

Porree-Schwarzwurzelgemüse mit Nudeln

4 Portionen

400 g Penne
400 g Schwarzwurzeln
200 g Porree
4 EL Öl
200 ml Sahne
Pfeffer, Salz, Muskat
geriebener Käse

Penne nach Packungsanweisung garen. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, in ca. 2-3 cm lange Stücke schneiden und sofort in kaltes Wasser mit Milch-Mehl-Gemisch legen. Porree putzen und in feine Ringe schneiden. Gemüse in Öl anbraten, mit der Sahne auffüllen und bissfest garen. Falls Flüssigkeit fehlt noch mit Brühe verlängern. Mit Pfeffer, Salz, Muskat abschmecken. Die Nudeln und die Sauce mischen und mit Käse bestreut servieren.

Dessert

Pfannkuchenpastete

12 Portionen

Für den Teig:

2 Eier
150 ml Milch
1 Prise Salz
1 TL Zucker
1/2 TL geriebene Zitronenschale
130 g Mehl
Butterschmalz

Eier, Milch, Salz, Zucker, Zitronenschale und Mehl verquirlen und 15 Min. quellen lassen. In jede Mulde einer Muffinform 1/2 TL Butterschmalz geben und die Form bei 200 Grad 5 Min. in den Backofen stellen. Den Teig auf die Formen verteilen und auf mittlerer Schiene ca. 25 Min. backen (keine Umluft). Pastetchen abkühlen lassen

Für die Füllung:

200 ml Sahne
1 Päck. Vanillezucker
300 g Preiselbeerkompot (alternativ Johannisbeer- oder Kirschkonfitüre)

Sahne und Vanillezucker steif schlagen und Preiselbeerkompott unterheben, auf den Pastetchen servieren

Brotpudding mit Äpfeln und Zimt

4 Portionen

3 Äpfel
500 g trocknes Weißbrot
2 Eier
200 ml Milch
Zucker
Zimt
evtl. Mandelblättchen
Puderzucker

Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Das Weißbrot entrinden und diagonal schneiden (Rinde kann zu Bröseln verarbeitet werden!) Eier, Milch und 3 EL Zucker verquirlen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine flache Auflaufform mit Butter ausstreichen und mit 2 EL Zucker austreuen. Die halbierten Brotscheiben mit den Äpfeln in die Form legen, die Eimasse gleichmäßig über die Apfel-/Brotscheiben gießen. Mit einem EL Zucker und nach Geschmack mit Zimt und evtl. Mandelblättchen bestreuen. 30 Min. backen und dann mit Puderzucker bestäuben. (Dazu paßt auch geschlagene Sahne oder Vanillesauce.)

Sauerkraut aus der Pfanne

4 Portionen

500 g Sauerkraut
Rapsöl
3 EL Rübensirup
etwas Wasser
Pfeffer

Das Sauerkraut in Rapsöl mit 3 EL Rübensirup anbraten und ca. 10 Min. unter Zugabe von etwas Wasser (um das Braunwerden zu verhindern) garen. Mit Pfeffer pikant abschmecken.

Grünkohlsalat mit Orangen (aus frischem Grünkohl)

4 Portionen

500 g frischer Grünkohl

Für das Dressing:

2 EL Zucker
4 Orangen
1 milde, getrocknete Chilischote
2 EL Apfelessig

Den Grünkohl waschen und abzupfen, in Salzwasser 6-8 Min. blanchieren, abtropfen, ausdrücken und abkühlen lassen. Für das Dressing die 2 EL Zucker in der Pfanne karamelisieren und mit dem Saft von 3 der Orangen ablöschen. Mit der gehackten Chilischote würzen. Den Apfelessig dazugeben und einköcheln lassen. Den Grünkohl mit dem Dressing vermengen und 30 Min. ziehen lassen. Die 4. Orange filetieren und kurz vor dem Servieren untermischen. .

Apfel-Sauerkraut-Salat

4 Portionen

500 g Sauerkraut
3 Äpfel
5 EL Öl
Salz
3 EL Zitronensaft
1 EL Zucker
Pfeffer
50 g Meerrettich (frisch oder 1 EL aus dem Glas)
1/2 Bund Petersilie, gehackt

Das Sauerkraut nach Geschmack abspülen und ausdrücken, wird dann milder. Die Äpfel vierteln, entkernen, in dünne Spalten schneiden und zum Sauerkraut geben. Öl, Salz, Zitronensaft, Zucker, Pfeffer, Meerrettich und die gehackte Petersilie über den Salat geben und 30 Min. durchziehen lassen

Grünkohl (aus dem Glas) mit Aprikosen

4 Portionen

100 g getrocknete Aprikosen
150 ml Orangensaft
1 kg Grünkohl
200 g Zwiebeln
Butterschmalz
250 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Zimt, Zucker

Die getrockneten Aprikosen im Orangensaft einweichen. Den Grünkohl abzupfen, waschen, blanchieren und grob hacken. Die Zwiebeln fein schneiden und im Fett (Butterschmalz) glasig anbraten. Den Grünkohl dazugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die Aprikosen mit dem Saft dazugeben. Ca. 45 Min. schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Zucker würzen.

Sauerkrautpuffer mit Meerrettich-Preiselbeersahne

4 Portionen

Für die Sauerkrautpuffer:

700 g Kartoffeln
500 g Sauerkraut
6 El. Haferflocken
4 Eier dazugeben
Salz, Pfeffer und Muskat
Öl zum ausbraten

Dip zu den Sauerkrautpuffern:

200 g Sahne
2 Prisen Salz
2 EL Meerrettich aus dem Glas
2-3 EL Preiselbeeren aus dem Glas

Für die Sauerkrautpuffer die Kartoffeln schälen und reiben. Das Sauerkraut gut auspressen und mit den Kartoffeln vermengen. Die Haferflocken und die Eier dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Im Öl je 1 Löffel voll Teig von beiden Seiten goldgelb braten.

Für den Dip die Sahne mit 2 Prisen Salz sehr steif aufschlagen. Den Meerrettich und die Preiselbeeren unterheben und kühl stellen.

Tip: *Statt des Dips passt zu den Puffern auch Apfelmus, Schmand mit Kräutern oder die erprobte Zwiebelmarmelade.*

Grünkohlsuppe Kalabreser Art (aus frischem Grünkohl)

4 Portionen

1 kg Grünkohl
Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
Altbackene Weißbrotscheiben
Schafskäse

Den Grünkohl waschen, abzupfen, grob hacken und in Salzwasser ca. 10 Min. kochen. Gut abtropfen lassen und dann noch einige Minuten in Gemüsebrühe (nicht zu weich) garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Altbackene Weißbrotscheiben in die Suppenteller legen, die Suppe darüber anrichten und mit Schafskäse bestreuen.

Grünkohlmoussaka (mit tiefgekühlten Grünkohl)

4 Portionen

1 kg Grünkohl (tiefgekühlt)
4 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Rapsöl
4 Möhren
Salz, Pfeffer
Thymian
500 g Pellkartoffeln (vom Vortag)

Für die Crème:

2 Eier
200 g Schmand
75 g Emmentaler
Semmelbröseln
Sonnenblumenkerne

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe fein hacken und in etwas Rapsöl glasig dünsten. Die Möhren in Scheiben schneiden und dazugeben. Den Tiefkühl-Grünkohl ca. 10 Min. zugedeckt garen, mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig abschmecken. Die Pellkartoffeln in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform ausfetten, mit Kartoffelscheiben auslegen, dann die Kohlmischung und die Kartoffeln abwechselnd schichten.

Für die Crème die Eier mit dem Schmand und dem geriebenen Emmentaler verrühren und über den Auflauf geben, mit Semmelbröseln und Sonnenblumenkernen bestreuen und bei 200 Grad ca. 25 Min. im Backofen überbacken.

Dessert

Apfelkuchen

4 Portionen

200 g Butter
200 g Zucker
4 Eier
200 g Mehl
1 TL Backpulver
4-5 Äpfel
Zimt und Zucker

Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Die Eier nach und nach unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermengen und unterheben. Eine Springform (26cm Durchmesser) ausfetten und 2/3 des Teiges einfüllen. Die Äpfel schälen und in Schnitzel schneiden. Die Teigoberfläche mit Äpfeln abdecken, den Restteig darüber geben und 45 Min. bei 180 Grad (Umluft) backen. Evtl. die Oberfläche nach 30 Min. abdecken. Zum Schluß die Oberfläche mit Zimt und Zucker bestreuen.

Pumpnickelspeise

4 Portionen

1/2 Liter Milch
150 g Schokolade
3-4 EL Zucker
150 g geriebener Pumpnickel
1 Päckchen Vanillezucker
1 Eigelb
1/2 Zitrone (nur Schalenabrieb)
4 Blatt Gelatine
1/4 Liter geschlagene Sahne

3/8 l Milch mit der zerkleinerten Schokolade, Zucker und Pumpnickel unter Rühren zum Kochen bringen. Dann vom Herd nehmen und den Vanillezucker, die Zitronenschale und das Eigelb dazu geben. Den Topf zurück auf die Platte stellen und ständig !!! rühren und bis kurz vor den Kochpunkt erhitzen. Dann herunternehmen. Die in 1/8 l Milch aufgelöste Gelatine unterrühren und die Speise kühl stellen. Wenn sie anfängt zu gelieren, die Hälfte der geschlagenen Sahne unterheben. Die Speise in Glasschüsseln füllen und mit der restlichen Sahne verzieren.

Pastinakensalat

4 Portionen

Für die Marinade:

50 ml Orangensaft
25 ml Zitronensaft
1 TL Zucker
1 TL Meerrettich

Alle Zutaten vermengen.

300 g Pastinaken
2 Äpfel
1 Stange Lauch

Die Pastinaken schälen & grob raspeln. Die Äpfel entkernen und grob raspeln. SOFORT mit der Marinade vermengen, sonst wird alles braun. Den Lauch in feine Ringe schneiden und unterheben. Ca. 1/2 Stunde ziehen lassen und dann servieren.

Endiviensuppe

4 Portionen

250 g Endiviensalat
50 g Butter
1 L Gemüsebrühe
100 g Crème fraîche
2 Scheiben altbackenes Brot

Den Endiviensalat in feine Streifen schneiden und zugedeckt ca. 5 Min. in Butter andünsten. Mit der Gemüsebrühe angießen, 5 Min. köcheln lassen und dann pürieren. Die Crème fraîche einrühren, abschmecken. Das altbackene Brot entrinden, würfeln und in Butter knusprig braten. Die Suppe mit den Croutons anrichten.

Wenn die Suppe gehaltvoller werden soll, noch mit Käse bestreuen

Pastinakentaler mit Porreesauce

4 Portionen

2-3 große Pastinaken
2-3 Eier
Paniermehl
Rapsöl

Die Pastinaken schälen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. Abtropfen lassen, salzen und pfeffern. Die Eier verquirlen und die Pastinaken in Paniermehl panieren. Portionsweise im heißen Öl ausbacken auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Sauce:

2 Stangen Porree
3 EL Butter
250 ml Gemüsebrühe
200 g Frischkäse
Salz, Pfeffer
Muskat

Den Porree in Scheiben schneiden und in der Butter andünsten. Danach mit der Gemüsebrühe angießen. 10 Min. garen. Den Frischkäse dazugeben und evtl. noch etwas einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dann mit den Pastinakentalern anrichten und servieren.

Endivienkartoffelstampf

1 kg Kartoffeln
1 Kopf Endiviensalat
1 rote Zwiebel
Rapsöl
200 ml Milch
Salz, Pfeffer
Essig

Die Kartoffeln gar kochen und danach ausdämpfen lassen. Vom Endiviensalat nur das zartere Grün in feine Streifen schneiden. Die rote Zwiebel fein würfeln und in Rapsöl gar dünsten. Die Milch erwärmen. Die ausgedämpften Kartoffeln zerstampfen und mit der warmen Milch verrühren. Die Endivienstreifen unterheben. Pikant mit Salz, Pfeffer und ETWAS Essig abschmecken. Sofort servieren.

Pastinakengnocchi in Petersilienbutter

4 Portionen

750 g mehligkochende Kartoffeln
250g Pastinake
3 Eigelb
120 g Kartoffelmehl
Salz
Muskat
Butter
Petersilie, fein gehackt
Zitronenabrieb

Die mehligkochenden Kartoffeln schälen, würfeln und dann in Salzwasser 10 Min. kochen. Während dessen die Pastinake schälen, würfeln und dann noch 10 weitere Min. zu den Kartoffeln dazugeben. Danach abgießen, ausdämpfen lassen, mit einer Kartoffelpresse (oder anders) durchpressen. Dann abkühlen lassen. Das Eigelb, das Kartoffelmehl, Salz und Muskat dazugeben und zügig verkneten. Wenn der Teig noch kleben sollte, noch mehr Mehl einarbeiten. Auf einer bemehlter Fläche aus dem Teig 3 cm dicke Stränge formen und in 2-3 cm dicke Stücke zerteilen. Mit einer Gabel Rillen in die Oberfläche drücken. Dann 4-6 Min. in kochendem Salzwasser ziehen lassen. In einer Pfanne Butter zerlassen und kurz aufschäumen lassen. Die fein gehackte Petersilie und den Zitronenabrieb hinzufügen. Die Gnocchi abtropfen lassen und in der Butter schwenken.

Pastinaken-Blauschimmeltarte

Portionen: Für eine Backform 28-30cm Durchmesser

Für die Füllung:

2-3 Pastinaken
2 El. Rapsöl

Die Pastinaken schälen und grob zerteilen. Mit dem Rapsöl vermischen, auf ein Backblech geben, salzen & pfeffern. Im Backofen bei 210°C (vorheizen) 30 Min. schmoren, zwischendurch wenden. Dann den Backofen auf 180°C herunterregeln.

Für den Blitz-Tarteteig:

240 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
80 ml Rapsöl
80 ml heißes Wasser

Das Mehl, das Backpulver, das Salz und den Zucker in eine gut verschließbare Plastiktüte geben. Das Rapsöl dazugeben und das heiße Wasser dazugeben. Die Tüte verschließen und kräftig schütteln. Den Teig dann kurz mit den Händen durchkneten und sofort den Teig in die Form geben und einen 3-4 cm hohen Rand formen.

Für den Guß:

3 Eier
150 g Sahne
200 g Milch
1/2 Bund Schnittlauchröllchen
Salz & Pfeffer
100 g Blauschimmelkäse

Die Eier, die Sahne, die Milch und die Schnittlauchröllchen mit Salz & Pfeffer vermengen. Die geschmorten Pastinaken (aus dem Ofen) auf dem Teig verteilen. Den Blauschimmelkäse zerkrümeln und darüber geben. Den Guß darüber gießen. 30-35 Min. bei 180°C (s.o.) abbacken. Die Masse muß gestockt sein.

Dessert

Pastinakenmuffins

4 Portionen

350 g Pastinake
250 g Mehl
1 1/2 TL Backpulver
120 g Butter
2 Eier
200 g Magerquark
Salz
100 g Sonnenblumenkerne

Quittenkonfitüre

Die Pastinake schälen und grob raspeln. Mehl, Backpulver, Butter, Eier und Magerquark mit einer Prise Salz zu einem Teig vermengen. Die Pastinakenraspeln hinzugeben. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Teig in die Muffinformen geben und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. 20 Min. backen, abkühlen lassen, quer halbieren und mit Quittenkonfitüre bestreichen und dann wieder zusammensetzen.

Äpfel mit Karamellsauce

4 Portionen

4 feste Äpfel
Butter zum Einfetten der Formen
Zucker

Für die Sauce:

7 EL Zucker
2 Päck. Vanillezucker
2 Eier
5 EL flüssige Butter

Schlagsahne zum Servieren

Die Äpfel schälen und grob würfeln, in gefettete Formen füllen und mit Zucker bestreuen. Für die Sauce den Zucker mit Vanillezucker, Eiern und der flüssigen Butter verrühren und darübergießen. Im Backofen bei 170°C ca. 15-25 Min. erhitzen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist

Mit Schlagsahne servieren

Rhabarber-Limonade

300 g Rhabarber
1 Limette oder Zitrone
100 g Zucker
100 ml Wasser

Läuterzucker herstellen, indem man 100g Zucker mit 100ml Wasser aufkocht und 10 Min. köcheln läßt. Die Limette/ Zitrone auspressen. Den Rhabarber putzen und in Stücke schneiden. Rhabarber, 160ml Läutersaft und den Limetten-/ Zitronensaft 10 Min. köcheln und dann abkühlen lassen. In ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb geben und gut abtropfen lassen. Den Saft auffangen.

Zum Servieren einen Saftkrug zu $\frac{1}{4}$ mit dem Saft füllen, dann mit Mineralwasser auffüllen. Evtl. je Glas ein Minzeblatt zufügen.

Kräuterpaste

100 g sortenreines Kraut (z.B. Bärlauch, Knoblauchrauke, Vogelmilch, Giersch, Kapuzinerkresse, Blattpetersilie)
100 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl
 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer

Das jeweilige Kraut sowie den Knoblauch sehr fein hacken oder im Mixer mit ein wenig Öl pürieren. In einer Schüssel nach und nach mit dem Öl und Salz zu einer Paste rühren, das Salz soll sich vollständig auflösen.

Super: unter Kartoffelpüree / Risotto / Pasta / Vinaigrette heben. Die Paste ist, mit Öl abgedeckt, einige Monate haltbar.

Rhabarber-Chutney

für 500 ml

500 g Rhabarber
2 Schalotten
6 cm Ingwer (geschält und fein gewürfelt)
1 TL Senfkörner (zerstoßen)
1 Lorbeerblatt
50 ml Apfelessig
80 g Rohrzucker

Den Rhabarber putzen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die Schalotten klein schneiden und mit den restlichen Zutaten aufkochen, 5 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Dann den Rhabarber in den Sud geben und bei gelegentlichem Rühren etwa 10 Min. einköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals aufkochen.

In ein vorbereitetes Glas geben, gut verschlossen auskühlen lassen: haltbar etwa 4 Wochen. Nach Anbruch im Kühlschrank lagern und innerhalb einer Woche verbrauchen.

Wildkräutersalat mit Dressing

4 Portionen

Für den Salat:

neutraler Salat (Pflücksalat, Kopfsalat etc.)

2 geraspelte Möhren

Brennnesselspitzen

Löwenzahnblättchen und -knospen

zarte Gierschblätter

Sauerampfer

Gänseblümchenblätter und -blüten

Huflattichknospen

Für das Dressing:

200ml Buttermilch

6 EL Sahne

1 TL Honig

1 TL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Buchweizen

Butter

Die Zutaten für das Dressing vermengen und pikant abschmecken (eher etwa süßlich). Den Buchweizen in Butter anrösten, als Topping.

Rhabarbersuppe mit Eischneeklößchen

4 Portionen

700 g Rhabarber

750 ml heller Traubensaft

1 Pckg. Vanillezucker

1-2 EL Speisestärke

1 Eiweiß

1 Prise Salz

1 EL Zucker

Zitronensaft

Den Rhabarber putzen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Traubensaft und Vanillezucker aufkochen, den Rhabarber dazugeben und zugedeckt 5-6 Min. leise köcheln lassen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser verrühren und unter Rühren die Suppe damit binden. Nicht mehr kochen! Gegebenenfalls noch Zucker hinein. Eiweiß und Salz steif schlagen, 1 EL Zucker und einige Spritzer Zitronensaft unterschlagen. Wasser erhitzen (nicht kochen), Eiweißnocken abstechen und ins Wasser gleiten lassen. Deckel drauf und 5-6 Min. ziehen lassen, abtropfen und die Suppe damit anrichten.

Wildkräuter-Käsetarte

4 Portionen

Für den Teig:

150g Mehl
100g weiche Butter
1 Prise Salz

Für den Belag:

200 g feingewürfelte Zwiebeln
30 g Butter
200 g grob geschnittene Wildkräuter (nach Angebot: Bärlauch, Rauke, Brennessel, Giersch, Vogelmiere, etc.)
180 g geriebener Käse (Gouda oder Emmentaler)
20 g Mehl
150 ml Milch
3 Eier
Salz
Pfeffer
Muskat

Mit den Teigzutaten und etwas Wasser einen Teig kneten. Ihn in Folie einschlagen und bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Die Zwiebeln in der Butter andünsten. Die Kräuter dazugeben und zusammenfallen lassen. Dann die Masse abkühlen. Mehl und Milch glatt rühren. Käse, Eier und Gewürze dazugeben. Mit dem Teig eine 26er Form auslegen und am Rand hochziehen. Die Kräuter darauf verteilen und den Guß darüber gießen. Im Ofen bei 190° 5 Min., bei 140° 25 Min. backen. Eiweiß und Salz steif schlagen, 1 EL Zucker und einige Spritzer Zitronensaft unterschlagen. Wasser erhitzen (nicht kochen), Eiweißnocken abstechen und ins Wasser gleiten lassen. Deckel drauf und 5-6 Min. ziehen lassen, abtropfen und die Suppe damit anrichten.

Bärlauchknödel

4 Portionen

200 g Bärlauch
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
400 ml Milch
100 g Butter
500 g trockenes Weißbrot
5 Eier
Salz
Pfeffer
Muskat

Den Bärlauch waschen und trocknen, die Hälfte in schmale Streifen schneiden. Das Weißbrot grob würfeln. Die Schalotten fein würfeln und in 50 g Butter glasig schwitzen. Die restliche Butter mit der Milch erhitzen, den Knoblauch hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Brot in eine Schüssel geben und die Milch, die Eier, die Schalotten und die geschnittenen Bärlauchblätter zugeben. Die restlichen Bärlauchblätter in etwas Milch pürieren und zu dem Knödelteig geben. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. 10 Min. ziehen lassen. Knödel formen (etwas kleiner als ein Tennisball) und in siedendem Salzwasser etwa 15 Min. garen lassen.

Zitronenspinat mit Linsen

4 Portionen

20 g getrocknete Tomaten
150 g Linsen
500 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 Gemüsezwiebel
250 g frischer Spinat
2 EL Öl
3 TL Senf
3 TL Crème fraîche
Saft von 1-2 Zitronen (nach Geschmack)
Salz
Pfeffer

Die Tomaten einweichen. Linsen, Brühe und Lorbeer zusammen aufkochen und bei geringer Hitze 20-30 Min. köcheln lassen. Falls nötig, überschüssige Flüssigkeit abgießen, das Lorbeerblatt entfernen. Die Zwiebel würfeln, den Spinat waschen, trocknen und grob hacken. Die eingeweichten Tomaten hacken. Die Zwiebelwürfel in dem Öl anschwitzen, Tomaten und Spinat dazugeben. Wenn der Spinat zusammenfällt, die gegarten Linsen begeben. Schließlich Senf, Crème fraîche und Zitronensaft. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ravioli mit Bärlauchfüllung

4 Portionen

Für den Teig:

300 g Mehl
3 Eier
1 TL Salz
2 EL Öl

Für den Füllung:

100 g Bärlauch
250 g Quark
2 Eigelb
50 g Hartkäse
2 EL Semmelbrösel
Salz
Pfeffer

100 g Butter
2 EL Zitronensaft

Einen Teig kneten und 30 Min. ruhen lassen. Den Bärlauch waschen, trocknen, fein hacken und mit den übrigen Zutaten für die Füllung verrühren. Kräftig würzen. Den Nudelteig zu zwei dünnen Platten ausrollen. Im Abstand von 5cm die Füllung in Häufchen setzen. Die Zwischenräume mit Wasser bestreichen. Die 2. Platte auf den gefüllten Teig legen und den Teig um die Füllung herum andrücken. Die Ravioli mit einem Teigrad ausschneiden und in Salzwasser garen. Abtropfen. Die Butter zerlassen, den Zitronensaft einrühren, Salz und Pfeffer. Darin dann die Ravioli schwenken.

Dessert

Rhabarbertarte

Für den Teig:

200 g Mehl
100 g Butter
60 g Zucker
1 Prise Salz
1 Eigelb

Für den Belag:

700 g Rhabarber
200 g Crème fraîche
2 Eier
40 g Zucker

Den Teig kneten, ½ Std. in den Kühlschrank legen, dann ausrollen und in eine Springform geben. Den Rhabarber putzen, in 4cm lange Stücke schneiden und auf den Boden verteilen. Die übrigen Zutaten verrühren und über den Rhabarber geben. Bei 180° 45 Min. backen.

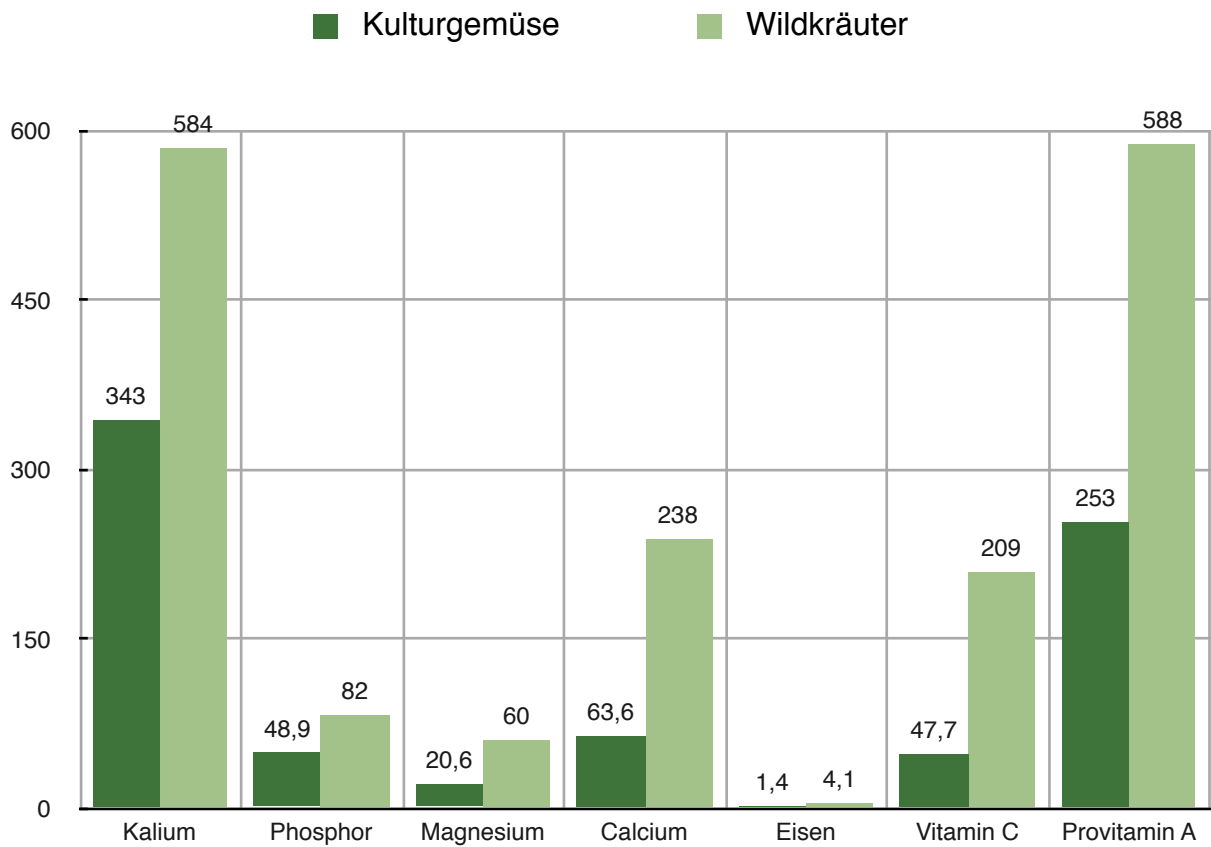
Topfencrème mit Waldmeister

4 Portionen

2 EL Topfen
2 Eier
50 g Zucker
1 unbehandelte Zitrone
1 Handvoll Waldmeister

Topfen, Eier, Zucker sorgfältig vermengen. Den Waldmeister fein hacken und zusammen mit dem Abrieb der Zitrone unter die Topfencreme heben. Anrichten.

Nährwerte (*mg / 100g) von Wildkräutern und Kulturgemüse im Vergleich



Rhabarber-Smoothie

400 g Rhabarber
5 EL Zucker
¼ ltr. Johannisbeersaft
3 EL Himbeersirup
100 g Joghurt
100 g Sahne

Den Rhabarber putzen und klein schneiden. Mit dem Zucker vermischen und langsam erhitzen. Mit dem Johannisbeersaft ablöschen und weich kochen. Dann fein pürieren und kühl stellen. Schließlich mit den restlichen Zutaten durchmischen. Mit Eiswürfeln servieren.

Glasierte Radieschen

6 Portionen

3 Bund Radieschen
3 EL Öl
30 g Butter
3 EL Honig
100 ml Wasser
Salz, Pfeffer

Die Blätter von den Radieschen entfernen, dabei etwas Grün stehen lassen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Radieschen auf kleiner Flamme anschmoren, dann Honig und Wasser dazugeben. Zugedeckt ca. 10 Min. kochen lassen. Salzen, pfeffern, abkühlen.

Gebratener grüner Spargel

4 Portionen

400 g Spargel
Öl
1 Vanilleschote
1 Knoblauchzehe
75 g geraspelter Hartkäse
Meersalz, Pfeffer

Die holzigen Enden des Spargels abschneiden. Den Spargel in Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Spargelstücke begeben, Hitze runterschalten. Vanille und Knoblauch zugeben und alles sanft, unter Aufsicht, bräunen lassen. Zehe und Schote herausnehmen. Den Spargel mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Servieren und mit Käse bestreuen.

Grünes Spargelpesto

250 g grüner Spargel
1 TL Salz
1 TL Zucker
30 g Sonnenblumenkerne
50 g Reibkäse
½ Bund Kerbel
1 Knoblauchzehe
75 ml Öl
Pfeffer

Die unteren Enden des Spargels schälen. Salz und Zucker in kochendem Wasser auflösen und den Spargel ca. 5 Min. darin köcheln lassen. Dann rausnehmen, abtropfen, abkühlen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kerbel und Knoblauch grob hacken. Spargel, Kerne, Knoblauch, Kerbel, Käse und Öl zu einer feinen Masse pürieren. Mit Pfeffer abschmecken. In ein sterilisiertes Einmachglas füllen. Hält sich im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

Radieschenblättersuppe

4 Portionen

800 g mehliges Kartoffeln
1 Zwiebel
50 g Butter
2 l Gemüsebrühe
400 g Crème fraîche
4 Bund Radieschen
Salz, Pfeffer, Meerrettich

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter anschwitzen. Dann die Kartoffeln dazugeben. Die Gemüsebrühe angießen und 10 Min. köcheln. 300 g Crème fraîche dazu, pürieren. Die Blätter der Radieschen waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. In die Suppe geben und nochmals pürieren. NICHT MEHR KOCHEN (die Farbe wechselt sonst ins Grau). Mit Salz, Pfeffer, Meerrettich abschmecken. Von einem Bund die Radieschen in feine Streifen schneiden und als Einlage in die Suppe geben. Zum Servieren auf jeden Teller noch einen Klecks Crème fraîche.

Warmer Spargelsalat mit Rhabarber-Vinaigrette

4 Portionen

Für die Vinaigrette:

3 Stangen Rhabarber
2 unbehandelte Orangen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 TL Salz
1 TL Zucker
1 EL Honig
Essig / Apfelessig
Öl

Für den Salat:

500 g weißer Spargel
Gemüsebrühe

Den Rhabarber putzen und in kleine Scheiben schneiden. Die Orangenschale abreiben, Saft auspressen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe fein würfeln und in etwas Öl anschwitzen. Mit einem guten Schuß Essig ablöschen, die anderen Zutaten zugeben und kurz köcheln, der Rhabarber sollte noch Biß haben. Pikant abschmecken.

Den Spargel putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. In Gemüsebrühe bißfest garen, abtropfen lassen und warm zusammen mit der Vinaigrette servieren.

Spargel-Quiche

4 Portionen

Für den Blitz-Tarte-Teig:

240 g Mehl
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
1 TL Backpulver
80 ml Öl
80 ml heißes Wasser

Für die Füllung:

500 g (Bruch)spargel
1 TL Zucker
1 TL Salz
1 EL Butter
3 Eier
200 g Crème fraîche
2 EL Zitronensaft
1 TL Orangenschale
1 durchgepreßte Knoblauchzehe
50 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer, Muskat

Die Teigzutaten in einer verschließbaren Schüssel gut durchschütteln, dann mit den Händen verkneten und in eine 26er Springform geben, dabei einen Rand hochziehen.

Den Spargel schälen und in Wasser mit Salz, Zucker und Butter bißfest garen, dann abtropfen lassen und auf den Teigboden verteilen. Die übrigen Zutaten vermengen und als Guß über den Spargel geben.

Bei 200° 30 Min. in den Backofen.

Eier-Spargel-Frikassee

4 Portionen

800 g grüner Spargel
4 große Kartoffeln
4 Möhren
1 ltr. Gemüsebrühe
4 Eier
100 g Sahne
1 EL Butter
Petersilie
Salz, Pfeffer,
1 Prise Zucker

Die Eier hart kochen und achteln. Die Petersilie fein hacken. Den Spargel putzen und in große Stücke schneiden. Die Köpfe mit ca. 3 cm Stange extra legen. Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln. Gemüsebrühe aufkochen, Spargelstücke, Kartoffeln, Möhren hineingeben und ca. 8 Min. köcheln lassen, dann noch 3 Min. die Spargelköpfe dazugeben. Bißfest. Das Gemüse aus der Brühe heben. Brühe mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken und mit Sahne und Butter verfeinern. Teller anrichten, mit Eiern und Petersilie garnieren.

Spargel-Frischkäse-Nudeln

4 Portionen

500 g Spargel
500 g Nudeln
½ EL Butter
600 ml Milch
150 g Frischkäse
frische gehackte Kräuter (nach Geschmack)
Salz, Pfeffer, Muskat

Den Spargel schälen, in 3cm lange Stücke schneiden und bißfest kochen. Die Nudeln kochen, abgießen, zurück in den Topf geben und mit der Butter vermengen. Die Milch zum Kochen bringen und den Frischkäse cremig einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Nudeln, Spargel und Kräuter zugeben und durchschwenken.

Dessert

Erdbeeren mit Hagelzucker

Erdbeeren
Hagelzucker

Die Erdbeeren waschen, abtupfen und das Kelchgrün entfernen. Kurz vor dem Servieren in der Hälfte durchschneiden (längs) und mit der Schnittfläche in Hagelzucker drücken. Auf dem Teller mit einer Nocke Zitronencreme (s.u.) anrichten.

Zitronencreme

6 Portionen

6 Blatt Gelatine
4 Eier
130 g Zucker
1 Prise Salz
1/8 l Zitronensaft (2-3 Zitronen)

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eier trennen. Das Eigelb mit 100 g Zucker und der Prise Salz cremig, dicklich aufschlagen. Den Zitronensaft unterrühren. Die Gelatine tropfnaß bei mittlerer Hitze in einem kleinen Topf auflösen und unterrühren. Abkühlen, bis die Masse geliert. Das Eiweiß mit 30 g Zucker zu einem steifen Eischnee schlagen. Unter die abgekühlte Masse heben. 1 Std. kalt stellen.

Holunderblütengelee-Sorbet

4 Portionen

200 g Joghurt
200 g Holunderblütengelee (Rezept s.u.)
2 TL Vanillinzucker

*Die Zutaten gründlich vermengen, in kleine Tassen oder Auflaufformen geben und 2 Std. tiefkühlen. **Tipp:** Kann mit jeder Form von Konfitüre, Gelee, Frucht- oder Schokocrème gemacht werden.)*

Holunderblütengelee (für das Sorbetezept s.o.)

20 voll aufgeblühte Dolden vom Holunder
1 l Apfelsaft
1 Zitronenscheibe
1 Päckchen Zitronensäure
Gelierzucker 2:1

Die Dolden mit dem Apfelsaft und der Zitronenscheibe in ein Gefäß geben und 24 Std. ziehen lassen. Dann abfiltern und mit der Zitronensäure und dem Gelierzucker 4 Min. sprudelnd kochen. Sofort in sterilisierte Twist-off-Gläser abfüllen und für 10 Min. auf den Kopf stellen.