

Frühlingsrezepte

Kohlrabi-Suppe

Spinatpfannkuchen

Hähnchenteile vom Blech

Frühlings-Pasta

Bulgurtaler mit Harissa-Joghurt

Rhabarber-Tiramisu

Kohlrabi-Suppe

Zutaten für 4 Personen

400 g Kohlrabi

1 Zwiebel

1 große Kartoffel (200g)

2 EL Öl

800 ml Gemüsebrühe

200 g Schlagsahne

150 g Zuckerschoten

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Kohlrabi und Zwiebeln schälen und grob würfeln. Kartoffel waschen, schälen, grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Kohlrabi-, Zwiebel-, und Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten dünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen. 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Zuckerschoten waschen und längs in dünne Streifen schneiden.

Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Zuckerschotenstreifen in die Suppe geben und ca. 3 Minuten garen.

Anmerkung: Als Einlage schmecken Croutons oder auch gebratene Garnelen.

Spinatpfannkuchen

Zutaten für 4 Portionen

125 ml Milch

2 Eier

100 g Mehl

½ TL Salz

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Butter

450 g TK-Blattspinat

100 ml Schlagsahne

Muskatnuss
3 EL Öl
200 g geriebener Gouda
2 Bund Radieschen
½ Bund Petersilie
2 EL Weißweinessig
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer
4 EL Öl

Zubereitung

Aus Milch, Eiern, Mehl und Salz einen Pfannkuchenteig rühren und 10 Minuten quellen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Aufgetauten Blattspinat gut ausdrücken und 1 Minute mitdünsten. Sahne zugießen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Beiseitestellen.

Aus dem Teig in einer kleinen Pfanne mit 3-4 EL ÖL nacheinander 8 Pfannkuchen backen. Die Pfannkuchen nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, den Spinat mittig darauf verteilen und einrollen. Pfannkuchenrollen in eine gefettete Auflaufform geben. Mit dem geriebenen Gouda bestreuen und im heißen Ofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene überbacken.

Inzwischen für den Salat die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Blättchen von ½ Bund Petersilie abzupfen und zugeben. Weißweinessig, Zucker, Salz, Pfeffer und Öl kräftig verrühren. Radieschenscheiben und Petersilie mit dem Dressing vermischen und mit den Pfannkuchen servieren.

Hähnchenteile vom Blech

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenkeulen
Salz, Pfeffer
150 g Schalotten
3 Knoblauchzehen
300 g Möhren
500 g kleine Kartoffeln
8 Stiele Thymian
7 EL Olivenöl
50 ml Weißwein
250 ml Geflügelbrühe
200 g Zuckerschoten

Zubereitung

Die Hähnchenkeulen im Gelenk teilen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotten pellen und die größeren halbieren. Knoblauch pellen. Möhren schälen längs halbieren und in schräge Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, gegebenenfalls halbieren.

Thymianblättchen abzupfen und hacken, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Hähnchenteile, Möhren, Kartoffeln, Schalotten und Knoblauch in das Kräuteröl geben und gut durchmischen. Alles auf einem Backblech verteilen. Weißwein und Geflügelbrühe zugießen. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 45 Minuten braten.

Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Nach 40 Minuten mit auf das Backblech geben.

Frühlings-Pasta

Zutaten für 4 Portionen

300 g schlanke Möhren
500 g Brokkoli
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
2rote Chilischoten
200 g Kochschinken in Scheiben
400 g Nudeln z.B. Penne rigate
Salz
30 g Butter
200 ml Schlagsahne
100 g Parmesan gerieben

Zubereitung

Möhren schälen, putzen und schräg ½ cm dicke Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen, Stiel schälen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und das Hellgrüne und Weiße schräg in ½ cm dicke Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Chilischote mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Schinken 2 cm groß würfeln.

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen. Butter in einer großen Pfanne zerlassen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten, Sahne zugeben und aufkochen. Pfanne beiseitestellen. 4 Minuten vor Ende der Nudelgarzeit Möhren und Brokkoli zugeben, aufkochen und zusammen zu Ende garen.

Gemüse-Nudeln abgießen, dabei 200ml Nudelwasser auffangen. Sahne erneut aufkochen, Schinken und Gemüse-Nudeln untermischen. Die Hälfte des Käses und 150ml Nudelwasser untermischen. Eventuell weiters Nudelwasser untermischen. Frühlings-Pasta mit dem restlichen Käse bestreut servieren.

Wer es gerne weniger scharf möchte, entkernt die Chilischoten.

Bulgurtaler mit Harissa- Joghurt

Zutaten für 4 Portionen

150 g Bulgur
75 g Frühlingszwiebeln
3 Stiele Minze
½ Bund glatte Petersilie
200 g Fetakäse
4 Eier
100 g Mehl
250 ml Buttermilch
50 g Rosinen
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
Salz
1 Salatgurke
1 rote Zwiebel
300 g Tomaten
3-5 EL Zitronensaft
Pfeffer
8-10 EL Olivenöl
75 g Rauke
250 g griechischer Sahnejoghurt
1-2 EL Harissa (Paprikapaste)

Zubereitung

Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen in sehr dünne Ringe schneiden. Die Hälfte der Minze und Petersilie fein schneiden. Feta abtropfen lassen und fein zerbröckeln. Alles mit Bulgur, Rosinen, Kreuzkümmel und Salz mischen. Eier, Mehl und Buttermilch verquirlen, Bulgur- Mix unterrühren.

Gurke schälen und entkernen. Gurke, Zwiebel und Tomaten fein würfeln. Übrige Kräuter hacken, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 4 EL Öl vermischen. Rauke grob zerschneiden und kurz vor dem Servieren mit den Gemüswürfeln und dem Dressing vermischen.

Joghurt mit etwas Salz verrühren, Harissa nur kurz unterrühren, sodass ein Marmormuster entsteht.

Den Bulgurteig portionsweise (je 2EL) im übrigen Öl von beiden Seiten solange braten, bis die Taler goldbraun sind. Die Bulgurtaler noch warm mit dem Salat und dem Harissa-Joghurt servieren.

Rhabarber-Tiramisu

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rhabarber
5 EL Vanillezucker
100 g Löffelbiskuits
2 EL Puderzucker
250 g Mascapone
300 g Sahnejoghurt

Zubereitung

Rhabarber putzen, in 5 cm große Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben. Mit Vanillezucker bestreuen und im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 25 Minuten garen. Vollständig abkühlen lassen.

Inzwischen die Löffelbiskuits in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Stieltopf oder Nudelholz grob zerstoßen. Auf einem mit Backpapier belegtes Blech geben und mit Puderzucker bestreuen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 5-10 Minuten goldgelb rösten. Abkühlen lassen.

Mascapone und Joghurt miteinander verrühren. Auf den abgekühlten Rhabarber geben und mit den Biskuitbröseln bestreuen. Sofort servieren.