

AUSGABE 7

FRÜHLING 2022

Einladung

ZUM ESSEN

ERDBEERE

Die Königin des Gartens
hat wieder Saison

SPARGEL

Feine Gemüseküche

LEICHTE FRÜHLINGSKÜCHE

Gerichte für die warme Jahreszeit

32

einfache Rezepte aus
meiner vegetarischen
Küche. Mahlzeit!

Liebe LeserInnen!

Kaum ist der Osterhase durch die Gärten gehoppelt, befinden wir uns heuer bereits mitten in der warmen Jahreszeit. Die Tage sind merklich länger und das Abendessen kann durchaus noch von Sonnenstrahlen begleitet werden.

In dieser wunderbaren Jahreszeit haben zwei königliche Gewächse Saison: die Erdbeere und der Spargel. Warum königlich? Die Erdbeere wird wegen ihrer leuchtend roten Farbe und des süßen Geschmacks oft auch "Königin des Gartens" genannt. Sie sind übrigens auch wahre Vitamin- und Mineralstoffbomben! Spargel galt schon vor einigen hundert Jahren in aristokratischen Kreisen als teure Delikatesse. Heute hat er seinen "noblen" Beigeschmack weniger wegen des Preises sondern eher wegen seinem unverkennbaren Geschmack. Nicht umsonst ist er ein beliebter Begleiter anderer hochwertiger Zutaten oder gar der Hauptdarsteller der Gerichte - zu Recht!

Ich wünsche euch viel Freude mit den Rezepten, Beiträgen und Fotos!

**Eure Bernadette
Einladung zum Essen**





*Es gibt etwa 1000 verschiedene Erdbeersorten.
Als besondere Sorte ist vielen die kleine
Walderdbeere bekannt. Die Erdbeere gibt es also
in unterschiedlichsten Formen und Größen. Auch
die Farbe kann besonders sein: es gibt mehrere
weiße Sorten der Erdbeere.*

Joghurtmousse

mit Thymian-Erdbeeren

Erdbeere und Joghurt ist ein beliebtes Pärchen und die gesunde Alternative zum Klassiker Erdbeere und Schlagobers. Weniger bekannt ist, dass Thymian und Erdbeere sich wunderbar ergänzen und eine ganz tolle Kombination für raffinierte Desserts sind.

ZUTATEN (2-3 GLÄSER)

- 250 g Joghurt
- 1 EL Agar Agar
- 150 ml Schlagobers
- 1 EL Honig
- 2 Spritzer Zitronensaft
- 1 großer Thymianzweig
- 100 g Erdbeeren
- 1 großer Thymianzweig

ZUBEREITUNG

- Die Hälfte des Obers mit dem Thymianzweig, dem Honig und dem Agar in einen Topf geben und langsam erhitzen, bis sich der Honig gut unterrühren lässt.
- Zum Kochen bringen und 2-3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Dann vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
- Das restliche Obers steif schlagen.
- Wenn das Obers nur noch lauwarm ist, den Thymianzweig entfernen und das Joghurt sowie das geschlagene Obers und einen Schuss Zitronensaft unterrühren. Die Masse in Gläser füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.
- In der Zwischenzeit den Erdbeersalat anrichten: dazu die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel mit wiederum einem Schuss Zitronensaft und dem vom Zweig abgerebelten Thymian vermischen. Durchziehen lassen, bis das Joghurtmousse serviert wird.
- Zum Servieren den Erdbeersalat auf dem Joghurtmousse anrichten und nochmals mit frischem Thymian garnieren.





Erdbeer-Prosecco-Marmelade

mit Hollunder

Prosecco geht immer, oder? Auch für die herrlich klassische Erdbeermarmelade ist der Sprudel eine tolle Ergänzung. So wird die Erdbeermarmelade zu einer Besonderheit, die auch als Geschenk ganz toll geeignet ist. Der Hollunder gibt noch ein Tüpfelchen im Geschmack.

ZUTATEN

- 350 g Erdbeeren
- 150 ml Prosecco
- ein Spritzer Limettensaft
- 500 g Gelierzucker 1:1
- 2 EL Hollunderblüten

ZUBEREITUNG

- Erdbeeren waschen und entstielen. Im Standmixer mit dem Limettensaft pürieren.
- Den Prosecco zum Püree geben und den Gelierzucker einrühren.
- Einige Minuten aufkochen lassen und die Hollunderblüten dazugeben. Achtung: Einen großen Topf verwenden, da der Prosecco aufschläumt und die Marmelade sonst überkocht.
- Heiß in Gläser füllen, zuschrauben und umgedreht zum Auskühlen aufstellen.



Erdbeer-Rhabarber-Marmelade

als fruchtiger Aufstrich

Verliebt, verlobt, verheiratet... und nie wieder auseinanderzubringen! Besser könnte man die Kombination aus Erdbeere und Rhabarber nicht beschreiben. Wo auch immer die beiden zusammen auftreten, ist das ein Erfolg. So auch in diesen Marmeladegläsern.

ZUTATEN

- 300 g Erdbeeren entstielt
- 200 g Rhabarber geschält
- 170 g Gelierzucker 3:1
- 1 Msp. Vanillemark
- 1 Msp. Zitronensäure
- 1 TL Amaretto
- 4 cl Wasser

ZUBEREITUNG

- Erdbeeren halbieren, den geschälten Rhabarber (die „fasrige“ Außenhaut abziehen) in löffelgroße Stücke schneiden.
- mit dem Wasser in einen Topf geben und köcheln lassen, bis Erdbeeren und Rhabarber weich sind und zu zerfallen beginnen. Das beigelegte Wasser verdampft beim Köcheln wieder.
- Die Früchte pürieren, den Amaretto und die Zitronensäure dazugeben.
- Den Gelierzucker mit dem Schneebesen einrühren und mehrere Minuten sprudelnd kochen lassen.
- Die Gläser und die Verschlussdeckel mit kochendem Wasser übergießen. Die Marmelade noch heiß in die Gläser füllen und sofort verschließen.

Erdbeerpudding

mit Anis verfeinert

Erdbeerpudding ist für viele eine wunderbar herzerwärmende Kindheitserinnerung.

Selbstgekocht ist er allerdings eine Seltenheit und etwas ganz Besonderes. Wann habt ihr zuletzt Pudding selbst gekocht? Es lohnt sich!

ZUTATEN (3-4 PORTIONEN)

- 250 ml Milch (gerne Pflanzenmilch, ich habe Sojamilch verwendet)
- 200 g Erdbeeren
- 1 EL Kristallzucker
- 1 Msp. gemahlener Anis
- 2 EL Speisestärke
- 2 Dotter
- geschlagenes Obers zum Garnieren
- frische Erdbeeren zum Garnieren
- Anissamen zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- Die Erdbeeren putzen und im Standmixer pürieren.
- Das Erdbeerpuree mit 200 ml der Milch, dem Anis und dem Zucker in einen Topf geben und verrühren.
- Die restliche Milch in einem Glas mit den Dottern und der Stärke glatt rühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.
- Die Erdbeermilch aufkochen - wenn sie zu kochen beginnt, unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen nach und nach die Eimischung eingießen.
- Ständig mit dem Schneebesen weiterrühren, bis der Pudding eindickt. Entweder gleich oder erst nach dem Auskühlen in kleine Gläser füllen. Wer ihn gleich einfüllt, wird durch das Erkalten eine dünne „Haut“ auf dem Pudding haben - von manchen geliebt, von manchen gehasst.
- Den Pudding vor dem Servieren mit einem kleinen Sahnehäubchen, geviertelten Erdbeeren und Anis garnieren.

Tarte mit Vanillecreme

und frischen Erdbeeren

Tartes mit knusprigem Mürbteigboden und herrlich frischer Füllung sind eine beliebte Bäckerei im Frühling und Sommer.

ZUTATEN

- 80g Staubzucker
- 150 g kalte Butter
- 300 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- Mehl zum Ausrollen

Für die Creme:

- 200 g Topfen
- 125 g Mascarpone
- 200 ml Schlagobers
- 1 Vanilleschote
- ein Spritzer Zitronensaft
- 50 g Staubzucker
- 300 g frische Erdbeeren zum Belegen
- 3 EL Pistazien gehackt
- frische Minzeblätter

ZUBEREITUNG

- Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank 30 Minuten rasten lassen.
- Den Teig mit etwas Mehl grob ausrollen (ca. 5 mm dick) und in eine Tarteform legen. Er soll Boden und Ränder gleichmäßig auskleiden. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.
- Den Teig mit Backpapier belegen und Hülsenfrüchte zum Blindbacken einfüllen. Bei 180 Grad 20 Minuten goldbraun backen.
- In der Zwischenzeit die Creme zubereiten: dazu 60 ml vom Schlagobers in einem Topf zusammen mit dem Mark der ausgekratzten Vanilleschote und auch den Schotenhälfte wenige Minuten aufkochen, danach 20 Minuten ziehen lassen.
- Die restliche Sahne steif schlagen und mit dem Topfen und der Mascarpone zu einer glatten Creme rühren. Die ausgekühlte Vanillesahne unterrühren. Mit Zitronensaft und dem Staubzucker abschmecken.
- Den Tarteboeden aus dem Ofen holen und auskühlen lassen. Vanillecreme einfüllen und glatt streichen.
- Die Tarte mit geschnittenen Erdbeeren belegen und mit gehackten Pistazien, Minzeblättern und Staubzucker garnieren.



Kokos-Schmarren

mit frischen Beeren

Nach Art des österreichischen Traditionsgerechts

Kaiserschmarren gibt es hier einen Kokosschmarren. Gebacken wird mit einem Anteil Kokosmehl, und als Topping kommt anstelle von Staubzucker ebenfalls geraspelter Kokos zum Einsatz. Die Süße bringen die frischen Beeren!

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 25 g Kokosmehl
- 150 ml Kokosmilch
- 2 Stk Eier
- 75 g Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- 2 Handvoll Beeren
- 2 EL Kokosflocken
- 3 EL Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG

- Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Die Kokosmilch dazugeben und mit dem Schneebesen gut durchrühren.
- Das Mehl mit dem Kokosmehl und dem Backpulver vermischen.
- Die Mehlmischung zum Ei-Milch-Gemisch geben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren.
- 2 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne (ca. 22 cm Durchmesser) erhitzen und den Teig einfüllen.
- Die Hitze auf halbe Stärke zurücknehmen und so lange backen lassen, bis der Teig so fest geworden ist, dass man ihn mit dem Pfannenwender anheben kann. Wenn er unten auch schon etwas Farbe angenommen hat, ist es der perfekte Zeitpunkt, um den Teig zu wenden.
- Auch von der anderen Seite bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Mit zwei Gabeln grob in Stücke reißen.
- Noch einmal etwas Öl in die Pfanne geben und die Stücke unter Rühren etwas anbraten. Hierzu auch die kleingeschnittenen Beeren dazugeben und diese kurz mitrösten.
- Mit Kokosraspeln bestreuen.



Erdbeer-Rhabarber-Clafoutis

fruchtig und leicht

Clafoutis ist eine französische Süßspeise. Sie kann mit verschiedensten Früchten zubereitet werden. Da als Hauptzutaten Eier und Topfen verwendet werden, ist Clafoutis ein ganz klassisches Low Carb Dessert mit hohem Proteingehalt.

ZUTATEN (PRO PORTIONEN)

- 4 Eier
- 70 g Kristallzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 50 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- 75 ml Milch
- 100 g Magertopfen
- Obst: ca. 150 g Rhabarber und eine Handvoll Erdbeeren

ZUBEREITUNG

- Eier und Zucker schaumig mixen.
- Alle restlichen Zutaten dazugeben und gut durchmixen. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Form (ca. 25x20 cm oder eine Tarteform) gießen - das sollte dann 2-3 cm hoch sein.
- Rhabarber schälen und Erdbeeren entstielen. Das Obst in kleine, mundgerechte Stücke schneiden und auf der Teigmasse verteilen.
- Bei 200 Grad 40-45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen!

Honig-Mandel-Porridge

mit Erdbeeren



Porridge als warmes Frühstück ist nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund! Die Haferflocken machen lange satt und geben Power für einen guten Start in den Tag. Die Kombination aus Honig, Mandel und Erdbeere ist eine saisonale Leckerei.

ZUTATEN (PRO PORTION)

- 80 g Haferflocken
- 2 gehäufte EL Mandeln gerieben
- 250-300 ml Milch (gerne auch Pflanzenmilch)
- 1-2 EL Honig
- einige frische Erdbeeren

ZUBEREITUNG

- Die Milch in einem Topf erhitzen und die Haferflocken dazugeben. Kurz köcheln lassen, dann vom Herd ziehen.
- Die Mandeln und den Honig untermischen und ziehen lassen, bis die Haferflocken die Milch aufgenommen haben. Mehrmals umrühren.
- Bei Bedarf noch mehr Milch zugeben – je nachdem, wie flüssig oder fest ihr das Porridge gerne mögt.
- Das Porridge warm servieren und mit einigen geviertelten Erdbeeren garnieren. Wer möchte, träufelt noch mehr Honig über die Erdbeeren oder das Porridge selbst.



Kokosmilch Panna Cotta

mit Erdbeersauce

Panna Cotta ist wohl eines der einfachsten und auch klassischsten Desserts der italienischen Küche. Das Original wird mit Sahne zubereitet, aber auch eine vegane Alternative mit Kokosmilch ist möglich! Gebunden wird mit Agar Agar.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 250 ml Kokosmilch
- 1 EL Zucker
- 1 Pkg. Agar Agar (für 500 ml)
- frische Erdbeeren

ZUBEREITUNG

- Milch mit dem Zucker und dem Agar Agar aufkochen. Mit dem Schneebesen ständig rühren und ca. 3 Minuten kochen.
- Etwas abkühlen lassen und in Muffinsformen füllen. Im Kühlschrank mindestens 4 Stunden kalt stellen.
- Auf ein Teller stürzen. Geviertelte Erdbeeren rundherum legen. Ein paar Erdbeeren im Standmixer pürieren und mit dem Püree noch den Teller verzieren.

Schoko-Tartelettes

mit Erdbeeren

Etwas Bärlauchcremesuppe ist übrig? Kein Problem! Suppe kann wunderbar zu einer cremigen Sauce für Nudeln weiterverwertet werden! Pastagerichte sind schließlich immer beliebt - vom Frühling bis zum Winter!

ZUTATEN (3-4 TARTELETTES)

- Flammkuchenteig
- 100 g dunkle Schokolade (ersatzweise bzw. mischbar mit Schokoladeresten, zB. Osterfiguren)
- 50 ml Schlagobers
- eine Handvoll Erdbeeren

ZUBEREITUNG

- Den Teig ausrollen. Die Tartelettformen vorsichtig anzeichnen und Kreise mit jeweils noch ca. 2 cm Rand ausschneiden. Die Kreise in die Tarteletteformen drücken. Alternativ kann man natürlich auch ein großes Teigstück zB. in eine rechteckige Form drücken. Wichtig ist, dass ca. 2 cm Rand nach Oben sind.
- Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und bei 200 Grad ca. 10 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit die Schokolade mit dem Obers in einem Topf schmelzen und mit dem Schneebesen gut verrühren.
- Teigböden aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Schokolademasse in die Tartelettes füllen und mit den frischen Erdbeeren garnieren!



Naked Cake

mit Erdbeeren

Kaum ein Kuchen ist frühlingshafter und hübscher als ein Naked Cake mit frischen Früchten. Ein Naked Cake trägt einen bewusst unperfekten Look - er hat keine gleichmäßige Glasur, sondern man sieht sein Innenleben.

ZUTATEN (18 CM SPRINGFORM)

- 250 g Feinkristallzucker
- 5 Eier
- 250 g Mehl
- 1/2 Pkg Backpulver
- 1/8 Liter Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 1/8 Liter lauwarmes Wasser
- ca. 4 EL Kakaopulver

Füllung:

- 250 g Mascarpone
- 250 ml Schlagobers
- 250 g Topfen
- Saft einer kleinen Zitrone
- 2 Pkg Vanillezucker+ 2 EL Kristallzucker
- 1 Glas Erdbeermarmelade

ZUBEREITUNG

- Zucker mit den Dottern schaumig rühren. Dann der Reihe nach dazugeben: Das Öl-Wasser-Gemisch, die (inzwischen zu Schnee geschlagenen) Eiklar, das Mehl und das Backpulver, und den Kakao.
- Gut durchrühren und in die befettete Springform füllen. Ca. 50 Minuten backen (Stäbchenprobe!)
- Auskühlen lassen und in der Zwischenzeit die Creme zubereiten: Schlagobers steif schlagen und die restlichen Zutaten dazumixen. Die Erdbeeren waschen, entstielen und halbieren oder dritteln, je nach Größe.
- Den Kuchen teilen und drei ebene Böden herstellen.
- Beginnend beim ersten Boden goßzügig zuerst Marmelade, dann Creme verteilen. Die Erdbeerstücke darauf legen und evtl. noch etwas Creme zwischen die Erdbeeren füllen, damit es schön eben für den nächsten Boden ist - diesen aufsetzen und wiederholen.
- Der Deckel wird etwas dünner mit Creme bestrichen und die Erdbeeren werden dekorativ in die Mitte gelegt. Mit Staubzucker und Minzeblättern garnieren.



Erdbeer-Buttermilch-Eis

mit Limette



Es geht doch nichts über die erste Kugel Eis im Frühjahr! Heuer ist sie selbstgemacht. So weiß man nicht nur genau, was drin ist, sondern kann auch noch gut portionieren und die gewünschte Menge zubereiten.

ZUTATEN (CA. 4 KUGELN)

- 1 Handvoll kleingeschnittene Erdbeeren
- 1/4 Liter Buttermilch
- Saft einer halben Limette
- ein Schuss Honig

ZUBEREITUNG

- Die gefrorenen Erdbeerstücke in den Standmixer geben.
- Die gefrorene Buttermilch (ich hab sie zum Einfrieren in ein eher weites Kunststoff-Geschirr gefüllt) etwas antauen lassen und mit einem Messer in kleine Stücke stechen.
- Limettensaft und Honig dazugeben.
- Um dem Mixer die Arbeit etwas zu erleichtern noch einen Schuss frische Buttermilch (ersatzweise kann man auch Wasser oder frisches Obst, in meinem Fall Erdbeeren, nehmen) dazugegeben. Sieht man beim Mixen, dass die Masse zu "eisig" und zu wenig cremig wird, einfach noch mehr Frisches reingeben.

Erdbeer-Mojito

als fruchtige Erfrischung

Der Mojito ist ähnlich wie Caipirinha ein Longdrink, der auf keiner Barkarte fehlen darf. Mojito wird aus Rum, Limette und Minze gemixt. Im Sommer sind fruchtige Variationen davon ein echtes Highlight. Der Drink ist einfach zu mixen und damit perfekt, wenn du Gäste hast.

ZUTATEN (PRO DRINK)

- 5 cl weißer Bacardi
- 1/2 Limette
- 1 großer Minzezweig
- 1 EL Staubzucker
- 4-5 Erdbeeren
- einige Körner schwarzer Pfeffer
- Soda zum Aufgießen
- Eis

ZUBEREITUNG

- Erdbeeren waschen, entstielen und vierteln.
- Von der Limette die Enden abschneiden und ebenfalls in Stücke teilen.
- Bacardi, Limette, Staubzucker, die Hälfte der Erdbeerstücke, Minze und den Pfeffer in ein Glas geben.
- Mit dem Stößel gut drücken und quetschen.
- Die Eiswürfel und die restlichen Erdbeeren ins Glas geben. Mit Soda auffüllen.
- Mit frischer Minze und Staubzucker garnieren.

Die Saison des heimischen Spargels hat wieder begonnen. Weißer Spargel wird gerne ganz klassisch gedämpft und mit Sauce Hollandaise gegessen - grüner Spargel holt die Kreativität in die Küche und kann besonders vielseitig zubereitet und kombiniert werden.





Sauce Hollandaise

Der Klassiker selbst gerührt

Sauce Hollandaise kann in wenigen Minuten ganz frisch gerührt werden und schmeckt einfach herrlich. Dass die Sauce in die Kategorie "nur vom Profikoch" fällt, ist also alles andere als wahr. Probiert es aus, ihr werdet es lieben!

ZUTATEN

- 4 EL Weißwein
- 2 Eidotter
- 110 g Butter
- 1 EL frischer Zitronensaft (nach Geschmack auch mehr)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Weisswein mit den Eidottern über dem Wasserbad mit dem Schneebesen aufschlagen. Ideal ist, es einfach mit etwas Abstand über den Spargelkochtopf zu halten, während dieser gekocht hat. Es entsteht lockerer Schaum, ähnlich wie recht flüssiger Milchschaum.
- Dann nach und nach in ganz kleinen Portionen ca. 100-120 g Butter einrühren. So wird aus der schaumigen Konsistenz eine cremige Sauce.
- Mit Salz, Pfeffer und frischem Zitronensaft abschmecken - man kann so eine leichtere, zitronigere oder mit weniger Zitronensaft eine deftigere Sauce machen.

Ihr könnt übrigens auch wunderbar nach Belieben experimentieren: Orangensaft statt Zitronensaft ist zum Beispiel eine ganz tolle Variation.

Asia-Spargelbrote

mit gerösteten Erdnüssen

Wenn ein toller, etwas ausgefallener Snack in der Spargelzeit gefragt ist, dann ist das hier genau das Richtige. Spargel harmoniert ganz toll mit asiatischen Geschmacksnoten und auch mit Erdnüssen. Eine empfehlenswerte Kombi für Experimentierfreudige!

ZUTATEN (PRO PORTION)

- 1-2 Scheiben Schwarzbrot
- 100 g Natur-Hummus
- 1/2 Limette
- 1/2 TL Sojasauce
- 1 Prise brauner Zucker
- ca. 8 Stangen grüner Spargel
- 2 EL Erdnüsse
- Salz und Pfeffer
- Sonnenblumenöl zum Braten

ZUBEREITUNG

- Die Schwarzbrotscheiben entweder in einer befetteten Pfanne, im Backofen oder auf dem Grill kurz antoasten.
- Den Hummus mit dem Saft eines Stücks Limette und verrühren.
- Vom Spargel die Enden (ca. 2 cm) abschneiden und die Stangen erst der Länge nach halbieren.
- Die Erdnüsse in etwas Sonnenblumenöl kurz anrösten. Aus dem restlichen Limettensaft, der Sojasauce, Salz, Pfeffer und Zucker eine Marinade rühren und die Erdnüsse darin einlegen.
- Den Spargel in der Pfanne wiederum mit etwas Öl 2-3 Minuten scharf anbraten.
- Den Hummus auf die warmen Brote streichen. Den Spargel darauf legen, nochmal mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erdnüsse auf dem Brot verteilen.

Asia-Spaghetti

mit grünem Spargel

Wie auf der vorangegangenen Seite schon angesprochen, harmoniert Spargel besonders gut mit asiatischen Aromen, was durchaus als absolut empfehlenswerter Geheimtipp bezeichnet werden kann!

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 100-150 g Spaghettinudeln
- 1 mittelgroßer Pak Choi
- 1 kleiner gelber Paprika
- ca. 12 Stangen grüner Spargel
- 1 Limette
- 4 cl Sojasauce
- 4 cl Sonnenblumenöl
- 2 EL gemischte Nüsse (Erdnüsse, Cashewkerne, Mandeln)
- 1 TL Sesam
- Salz, Pfeffer
- Sonnenblumenöl zum Braten

ZUBEREITUNG

- Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen und beiseite stellen.
- Die Limette auspressen. Ihren Saft mit der Sojasauce und dem Sonnenblumenöl zu einer Marinade rühren.
- Den Pak Choi in Streifen schneiden, den Paprika in kleine Stücke schneiden, den Spargel von den Enden befreien sowie der Länge und der Breite nach halbieren.
- In einer Pfanne etwas Sonnenblumenöl erhitzen. Das Gemüse braten: zunächst den Pak Choi und die Paprikastücke – beides dann zu den Nudeln in den Kochtopf geben und durchrühren.
- Den Spargel in der Pfanne wiederum mit etwas Öl kurz und scharf anbraten. Nach wenigen Minuten den Sesam dazugeben, kurz mitsrösten, wiederum beiseitestellen und warmhalten.
- Als letztes werden die Nüsse in der Pfanne kurz angeröstet – ebenso mit etwa einem halben Teelöffel der Marinade.
- Die restliche Marinade wird über die Spaghetti gegossen, diese noch einmal kurz aufwärmen.
- Zum Anrichten die Spaghetti in tiefe Teller geben. Den Spargel und die Nüsse als Topping daraufsetzen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.



Frühlings-Paella

mit Spargel

Paella ist ein traditionell spanisches Pfannengericht. Ihre besondere, intensiv gelbe Farbe erhält die Paella vom Safran, der auch für einen unvergleichlichen und typischen Geschmack sorgt. Anstelle von Meeresfrüchten verfeinern wir die Paella mit Spargel!

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 250 g Langkornreis
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Pkg. Safran
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 80 g Erbsen
- 1 Stange Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- einige Oliven
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- frische Petersilie zum Garnieren
- 250 g grüner Spargel

ZUBEREITUNG

- Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl anrösten.
- Den Reis zugeben und diesen ebenso mehrere Minuten unter ständigem Rühren anschwitzen.
- Mit der Suppe ablöschen und den Safran und das Paprikapulver zugeben. Rund 30 Minuten köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In einer separaten Pfanne das Gemüse anschwitzen: dazu die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und den Spargel von den Enden (ca. 3 cm) abschneiden und dritteln. Auch die Tomaten und die Erbsen kurz mitrösten.
- Den Großteil des Gemüses unter die Paella heben, der Rest wird dekorativ auf die fertige Paella gesetzt. Zum Schluss kommt auch die in Spalten geschnittene Zitrone und einige Oliven auf das servierfertige Gericht.

Spargel-Cordon-Bleu

Saltimbocca Art

Die beliebten Spargel-Cordon-Bleus können selbstverständlich auch vegetarisch zubereitet werden. Der Schinken wird keinesfalls fehlen, denn für einen besonders würzigen Geschmack werden *a la italienischer Saltimbocca* Salbeiblätter in den Mantel eingewickelt.

ZUTATEN (PRO PORTION)

- 4-5 Stangen weißer Spargel
- jeweils dazu ein dünn geschnittenes, nicht zu kleines Blatt würziger Käse (zB. Emmentaler, Bergkäse)
- ca. 10 Blätter frischer Salbei
- 1 Ei
- 80 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- eine Handvoll kleine Kartoffeln
- frische Petersilie
- Sonnenblumenöl zum Herausbacken
- frische Zitrone

ZUBEREITUNG

- Vom Spargel die Enden abschneiden und im unteren Drittel schälen. Die Kartoffeln schälen.
- In einem breiten Topf bzw. Wok Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln und die Spargelstangen hineingeben und 3-4 Minuten kochen lassen. Den Spargel herausnehmen, die Kartoffeln weiter kochen, bis sie bissfest gegart sind.
- Die Spargelstangen mit Käse und den Salbeiblättern umwickeln, danach der Reihe nach in Mehl, verquirltem Ei und Semmelbrösel panieren.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstangen goldbraun herausbacken. Danach auf Küchenpapier entfetten und mit Salz und Pfeffer großzügig würzen.
- Die Kartoffeln mit Salz und frischer, klein gehackter Petersilie würzen.
- Den gebackenen Spargel mit den Kartoffeln und Zitrone servieren.

Weißer Spargel

mit Erdbeer-Tomaten-Salsa

Eine wunderbare Salsa aus Kirschtomate und Erdbeere gesellt sich hier zu den weißen Spargelstangen. Für den Crunch sorgen dunkle Brotwürfel, die in der Kombination an italienischen Brotsalat, auch Panzanella genannt, erinnern.

ZUTATEN

- 12-15 Stangen weißer Spargel
- einige Kirschtomaten
- einige Erdbeeren
- 1 Chilischote
- 1 Scheibe Schwarzbrot
- 5 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- frische Sprossen zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- Von den Spargelstangen die Enden abschneiden und im unteren Drittel schälen. Der Länge nach halbieren und mit etwas Olivenöl bestreichen.
- Im Ofen oder auf dem Grill ca. 10 Minuten bei hoher Hitze (ca. 220 Grad) garen.
- In der Zwischenzeit Tomaten, Erdbeeren und Chili in klein würfeln und in einer Schüssel mit dem Olivenöl verrühren.
- Das Brot in Würfel schneiden und in einer Pfanne wiederum mit Olivenöl gut anrösten.
- Den Spargel auf Tellern anrichten und die Salsa darauf verteilen, ebenso die gerösteten Brotwürfel. Mit frischen Sprossen garnieren und mit Salz und Pfeffer großzügig würzen.

Spargel-Frittata

als herhaftes Frühstück

Eierspeise oder Omelette mal anders! Dieses leckere gebackene Eiergericht passt entweder als herhaftes Frühstück, zum Brunch oder natürlich auch als Hauptgericht toll an jedem Frühlingstag.

ZUTATEN (1 FRITTATA FÜR 2 PERSONEN)

- 4 Eier
- 3 Stangen grünen Spargel
- mehrere Kirschtomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 3 EL geriebenen Parmesan
- Salz, Pfeffer
- ein Schuss Olivenöl
- frische Kräuter (zB. Salbei, Thymian, Basilikum)

ZUBEREITUNG

- Eier aufschlagen und verquirlen.
- Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel häuten und ebenfalls klein schneiden. Die Kirschtomaten halbieren.
- Eimasse, Gemüse und Parmesan gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die kleingehackten Kräuter untermischen.
- Eine Springform oder Tarteform mit etwas Olivenöl ausstreichen und die Masse einfüllen. Bei 220 Grad im Ofen 15 Minuten backen.



Spargel auf Orangen-Hummus

mit Spiegelei

Ein Spargelgericht für Liebhaber*innen der kreativen Küche! Spargel gesellt sich hier zu cremigem Hummus mit Fruchtnote, dazu ein frisch gebratenes Spiegelei. Try it out!

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 12-14 Stangen grüner Spargel
- 250 g Hummus
- 1 Orange
- 2 EL Olivenöl
- Chiliflocken aus der Mühle
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- einige frische Minzeblätter

ZUBEREITUNG

- Hummus mit dem Saft der Orange und einen Schuss Olivenöl glatt rühren. Jeweils einen großen Klecks auf die Teller geben und mit einem Löffel verstreichen.
- Vom Spargel die Enden abschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstangen darin einige Minuten braten.
- Den Spargel aus der Pfanne nehmen, kurz beiseite stellen und warmhalten.
- In die heiße Pfanne die Eier schlagen und die geschnittene Kornbaguette in die Pfanne dazulegen und die Scheiben kurz beidseitig anrösten.
- Spargelstangen auf dem Hummus verteilen, jeweils ein Spiegelei darauflegen und mit der Salz-, Pfeffer- und Chilimühle über den Teller mahlen. Einige Minzeblätter darüberstreuen.



Spargel-Galette

italienischer Art

Galettes sind eine französische Spezialität und werden im Original aus Buchweizenteig gemacht. Ganz klassisch sind die eingeschlagenen Ränder. Für die schnelle Küche verwenden wir hier Flammkuchenteig, auch Pizzateig oder Blätterteig ist natürlich möglich.

ZUTATEN

- 1 Pkg. Flammkuchenteig
- 200 ml passierte Tomaten
- ca. 15 Stangen grünen Spargel
- je eine Prise Salz und Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 50 g Parmesan
- frisches Basilikum

ZUBEREITUNG

- Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Flammkuchenteig ausrollen und zwei Kreise mit je ca. 15-20 cm Durchmesser plus 3-4 cm Rand ausschneiden.
- Die passierten Tomaten auf den Kreisen (Rand aussparen) verteilen.
- Den Spargel waschen und die Enden abschneiden, auf die Galetten legen. Die Ränder einschlagen.
- Alle Spargelstangen mit etwas Zucker bestreuen und in den Ofen schieben - ca. 20 Minuten backen, bis die Teigränder braun und knusprig sind.
- Aus dem Ofen holen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Frischen Parmesan darüberhobeln und mit frischem Basilikum servieren!



Spargel-Burger

mit gebratenem Halloumi

Burger können in den unterschiedlichsten Variationen daherkommen! Hier eine gesunde, schnelle und vegetarische Variante: ein Vollkornbrötchen wird mit Spargel und Grillkäse gefüllt.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 2 kleine Brötchen (am Besten Vollkorn)
- einige Salatblätter
- 8-10 Stangen grüner Spargel
- eine Handvoll Kirschtomaten
- 2 zentimeterdicke Scheiben Halloumikäse oder anderer Grillkäse
- Chili, Salz und Pfeffer aus der Mühle
- etwas Olivenöl

ZUBEREITUNG

- Vom Spargel die Enden abschneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Spargelstangen sowie die Grillkäsescheiben einige Minuten anbraten. Sowohl die Spargelstangen als auch den Käse ein paar Mal wenden.
- Die Tomaten achteln und mit Chili aus der Mühle würzen.
- Die Brötchen aufschneiden, mit Salatblättern belegen. Darauf die Spargelstangen legen, dann jeweils eine Käsescheibe und einige Tomatenstücke. Den Brötchen-Deckel darauflegen und mit einem Holzspieß fixieren.



Spargel-Kartoffel-Strudel

mit Kräuterdip

Mittagessen für den Sonntagstisch deluxe! Hier kommt eine Portion deftige Hausmannskost, frisch und knusprig aus dem Ofen. Dazu wird ein leckerer Kräuterdip serviert.

ZUTATEN

- 1 Pkg. Blätterteig
- 5 große Kartoffeln
- ca. 8 Stangen grünen Spargel
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 150 g Sauerrahm
- 150 g Joghurt
- eine Handvoll Schnittlauch und/oder Petersilie

ZUBEREITUNG

- Kartoffeln schälen und in gekochtem Wasser sehr weich dünsten. Dann abseihen, mit einer Gabel gut zerdrücken und auskühlen lassen.
- Den Blätterteig ausrollen und die ausgekühlten, zerdrückten Kartoffeln darauf verteilen (auf allen Seiten 4 cm Rand freilassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- Vom Spargel die Enden (ca. 2 cm) abschneiden und die Spargelstangen der langen Seite nach auf der Kartoffelmasse verteilen.
- Vorsichtig einrollen und die Ränder gut andrücken, sodass der Strudel geschlossen bleibt. Die Ränder links und rechts einschlagen. Wenn möglich, rollt den Strudel 1/2 Mal herum, sodass die Naht unten ist.
- Das Ei verquirlen und den Strudel damit bestreichen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Bei 210 Grad ca. 20 Minuten backen, bis der Strudel außen knusprig und goldbraun ist.
- Aus Sauerrahm, Joghurt und den kleingehackten Kräutern einen Dip rühren. Den Strudel aufschneiden und mit dem Dip servieren!

Natürlich hat die leichte Frühlingsküche noch einiges mehr als Spargel und Erdbeere zu bieten – Frühling ist vor allem auch die Zeit, in der die Kräuter sprießen. Auch der Muttertag ist ein Fixpunkt im Mai.





Asiatisches Frühlingsgemüse

mit Curryreis

Frühling in all seinen Farben! Hier kommt ein tolles, vitaminreiches Pfannengericht auf den Teller. Dazu gibt es würzigen Reis - gerne auch als Resteverwertung. Alternativ können auch Nudeln oder anderes Getreide verwendet werden.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- eine Handvoll Erbsenschoten
- eine kleine rote Zwiebel
- 1/2 gelbe Paprika
- 1/4 Zucchini
- 2-3 Radieschen
- ca. 100 g (je nach Hunger) gekochter Reis
- Salz, Pfeffer, Chili aus der Mühle
- 1 TL Curry
- 1/2 TL Rohrzucker
- 2 EL Sojasauce
- Sonnenblumenöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

- Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse (außer die Radieschen) scharf anbraten. Nach ca. 2 Minuten die Hitze zurücknehmen und auf mittlerer Stufe weitergaren, immer wieder umrühren.
- In einer zweiten Pfanne wieder etwas Öl erhitzen und den Reis darin bei geringer Hitze anbraten. Gleich auch das Currysypulver dazugeben und gut durchrühren, sodass der Reis gleichmäßig gelb gefärbt wird. 3-4 Minuten braten und immer wieder umrühren.
- Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chili würzen. Die geschnittenen Radieschen dazugeben und noch ca. 1 Minute mitrösten.
- Das Gemüse auf einem Teller anrichten, mit Sojasauce beträufeln. Den Reis dazu servieren.



Flammkuchen

mit Spinat und Brennnessel

Flammkuchen ist eine schnelle und einfache Variante für belegte Teige. Es ist nämlich kein Germ (Hefe) notwendig und der Teig kann quasi direkt belegt und gebacken werden.

ZUTATEN (FÜR 1 FLAMMKUCHEN)

- 150 g Mehl
- 100 ml Wasser
- 1/2 TL Salz

Für den Belag:

- 200 g Sauerrahm
- 50 g würziger Bergkäse
- 4-5 Kirschtomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Handvoll junge Spinatblätter
- 1 Handvoll junge Brennnesselblätter
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

ZUBEREITUNG

- Das Mehl mit dem Wasser und dem Salz in einer Schüssel grob verrühren und verkneten.
- Ruhen lassen, es macht nichts wenn der Teig noch klebrig und etwas klumpig ist. In der Zwischenzeit die Zwiebel in Scheiben schneiden, die Kirschtomaten ebenso. Den Käse reiben.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spinat- und Brennnesselblätter kurz darin anschwitzen und - schwenken.
- Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- Den Teig nocheinmal gut durchkneten und mit reichlich Mehl auf einem Stück Backpapier ca. 2-3 mm dünn ausrollen.
- Den Sauerrahm mit dem geriebenen Käse vermengen und auf dem Teig verteilen.
- Tomatenstücke, Zwiebelscheiben und angegartes Spinat-Brennnessel-Gemüse darauf verteilen.
- In den Backofen schieben und ca. 20 Minuten goldbraun backen. Hat der Flammkuchen dann noch keine Farbe angenommen, die Temperatur für die letzten Minuten um ca. 30 Grad erhöhen.
- Zum Servieren mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Farinata mit Spinat

und Gewürzen

Farinata ist eine Spezialität aus Oberitalien. Aus Kichererbsenmehl und Wasser wird eine Masse gerührt, die im Ofen gebacken wird. Man reicht sie gerne mit Oliven und einem guten Glas Wein. Hier ist sie orientalisch gewürzt.

ZUTATEN (1 STK, CA 25 CM)

- 150 g Kichererbsenmehl
- 450 ml Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Koriandersamen
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl

Für den Belag:

- ca. 150 g frische Spinatblätter
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1/2 Chilischote
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

- Kichererbsenmehl und Wasser (lauwarm) mit einem Schneebesen verrühren, sodass keine Klümpchen sichtbar sind.
- Den Koriander im Mörser oder mit einem Messer grob zerstampfen, mit dem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zur Mehl-Wasser-Mischung geben.
- Mindestens eine Stunde ruhen lassen, gerne auch über Nacht.
- 1 EL Öl unterrühren, mit dem restlichen Öl eine Pfanne bzw. eine Auflaufform gut befetten.
- Den Backofen auf 220 Grad vorheizen und den Teig in die Form geben. 25 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit den Spinat waschen, die Knoblauchzehen klein hacken.
- Beides in einer Pfanne in Olivenöl anrösten.
- Die Farinata aus dem Ofen holen, wenn gewünscht noch einmal mit etwas Olivenöl beträufeln und den Spinat darauf anrichten.
- Mit frisch gehackter Chili bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Kräuter-Risotto

mit Zitrusfrüchten

Frühlingszeit ist Kräuterzeit! Schließlich sprießen nun endlich wieder mediterrane und heimische Kräuter in unseren Beeten und Balkontöpfen. Die Kräuter geben dem Risotto einen tollen Geschmack, der an Urlaub erinnert.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 2 Kaffeetassen Risottoreis
- 1/2 weiße Zwiebel
- 50 ml Weißwein
- ca. 750 ml kräftige Gemüsebrühe
- 1 Handvoll gemischte Kräuter: Basilikum, Rosmarin, Thymian, Petersilie
- 1 große Orange
- 1/2 Zitrone
- 4 EL geriebener Parmesan
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- ein Schuss Olivenöl

ZUBEREITUNG

- Die Zwiebel fein hacken. Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen und die Zwiebelwürfel und auch den Reis unter Rühren mehrere Minuten glasig anschwitzen.
- Mit dem Weißwein ablöschen und mit einem ersten großzügigen Schuss Brühe aufgießen.
- Bei geringer Hitze leicht weiterköcheln lassen. Immer wieder mit einem Schuss Brühe aufgießen und einkochen lassen, etwa 30 Minuten lang, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist und der Reis nur noch innen etwas „Biss“ hat.
- Die Orange halbieren und die Filets herausschneiden – beiseite stellen.
- Mit dem Saft der halben Zitrone und der „übrigen“ Orange ein letztes Mal aufgießen, die kleingehackten Kräuter zugeben.
- Parmesan und Butter einröhren, um das Risotto noch cremiger zu bekommen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Risotto in tiefen Tellern anrichten, mit frischem Parmesan bestreuen und mit den Orangenfilets belegen.

Vanille-Gnocchi

mit Salbei

Kaum etwas schmeckt besser als selbstgemachter

Teig, egal ob für Brot, Knödel, Nocken oder Gnocchi. Dieser Kartoffelteig wird mit einem Hauch Vanille verfeinert - abgerundet wird das Ganze durch den leicht herben Salbei. Ein Gedicht!

ZUTATEN (2-3 PORTIONEN)

- 300 g Kartoffeln mehlig
- 1 Ei
- 130 g Mehl
- eine Prise Salz
- Mark einer halben Vanilleschote
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- einige Salbeiblätter
- 30 g Butter

ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln schälen und weich dämpfen.
- Noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken, dann etwas ausdampfen lassen.
- Mit dem Ei, dem Mehl, dem Salz und der Vanille rasch zu einem Teig verkneten
- Zu Strängen formen und von diesen jeweils 2 Zentimeter große Stücke abschneiden. Mit einer Gabel kann man, wenn gewünscht das typische Gnocchimuster eindrücken bzw. können die Gnocchi durch Rollen in den Handflächen vorab auch noch schön rund gerollt werden.
- Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi darin kochen, bis sie an die Oberfläche schwimmen.
- In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Butter sanft erhitzen und die Kirschtomaten sowie den Salbei darin schwenken.
- Die fertigen Gnocchi aus dem Kochwasser heben und in der Salbeibutter schwenken. Auf Tellern anrichten.
-



Semi Naked Cake

mit Topfencreme und Mangofüllung

Ob zum Muttertag, als Dankeschön für jemanden oder als Geschenk an euch selbst: Der Semi Naked Cake mit fruchtiger Mangofüllung kann locker mit einer Torte mithalten und kann auch von Back-Einsteiger*innen so wunderschön auf den Teller gezaubert werden.

ZUTATEN (1 CAKE, 20 CM)

- 4 Eier
- 200 g Kristallzucker
- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 100 ml neutrales Öl + 100 ml lauwarmes Wasser

Für die Topfencreme:

- 500 g Topfen mager
- 1 Espressotasse Joghurt
- 200 g Frischkäse natur
- 4 EL Staubzucker
- Saft einer Zitronenspalte

Für das Mangopüree:

- 2 Dosen Mango
- 1 EL Agar Agar oder Vegatine
- Deko: Physalis und Kokoschips

ZUBEREITUNG

- Die Eier trennen und die Eiklar steif schlagen.
- Dotter und Zucker Schaumig mixen.
- Wasser und Öl zur Dottermasse geben, dann das Mehl (vermischt mit Backpulver), zugleich den Eischnee.
- Alles vorsichtig mixen, bis ein homogener Teig entsteht.
- In eine befettete und bemehlte Springform geben und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad ca. 45 Minuten backen. Auskühlen lassen.
- In der Zwischenzeit die Füllungen zubereiten: für die Topfencreme Topfen, Frischkäse, Joghurt, Staubzucker und Zitrone glatt röhren - kalt stellen.
- Für das Mangopüree die Mangos abseihen und pürieren. Das Püree in einem Topf aufkochen. Mehrere Esslöffel davon entnehmen und mit dem Agar Agar glatt röhren. Diese Masse zurück in den Topf geben und ein paar Minuten sprudelnd kochen, immer wieder umrühren. Auskühlen lassen.
- Den Kuchen in drei gleich dicke Böden teilen.
- Die Topfencreme in eine Spritztülle füllen. Außen auf zwei Böden einen Ring aus Topfencreme aufspritzen, auch in die Mitte. Dazwischen kommt Mangomasse.
- Die beiden dekorierten Böden aufeinandersetzen und mit dem dritten, undekorierten Boden abschließen.
- Mit der übrigen Topfencreme das Törtchen oben und seitlich einstreichen. Die Oberseite mit restlicher Creme, Physalis und Kokoschips dekorieren.

Grießpudding

mit Safran und Himbeeren

Eine ganz herrliche orientalisch anmutende Köstlichkeit im Glas! Safran ist übrigens das teuerste Gewürz der Welt - er wird aus dem Blütenstempel der Krokus gewonnen. Der Geschmack ist unvergleichbar fein.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 250 ml Pflanzenmilch
- 50 g Griess
- 1 TL Honig
- ca. 12 Safranfäden (1/3 Briefchen)
- 1 Msp. Kardamom gemahlen
- 1 Espressotasse Himbeeren (frisch oder TK)

ZUBEREITUNG

- Die Milch in einen Topf geben und erhitzen.
- Den Safran in eine Tasse geben und mit einem Löffel etwas zerdrücken und zermahlen.
- Safran in die warme Milch geben und zum Kochen bringen.
- Den Grieß einrühren und auf kleiner Flamme weiterköcheln, bis die Masse eindickt.
- Mit Honig und Kardamom verfeinern.
- Den dickflüssigen Grießbrei in Gläser füllen und entweder zwischendrin oder obenauf die Himbeeren großzügig platzieren.
- Warm oder kalt genießen.





Gin-Cocktail

mit Grapefruit und Gurke

Ein Hoch auf alle, die sich mütterlich um jemanden oder etwas kümmern! Dieser herrliche Drink passt also nicht nur für den Muttertag im engsten Sinne, sondern für alle die sich so ein lecker(erfrischendes Gläschen verdient haben.
Cheers!

ZUTATEN (PRO DRINK)

- 2cl Gin
- 4 cl Grapefruitsaft
- 4 cl Tonic
- 2 Gurkenscheiben
- 1 Limettenspalte
- Eis
- optional zum Garnieren: Kristallzucker, getrocknete Blüten

ZUBEREITUNG

- Für den Zuckerrand das Glas ganz kurz ca. 2 mm in eine Schale mit ein wenig Wasser tauchen, danach in eine Schale mit Kristallzucker.Eis & Gurke und in die Gläser geben, dann den Gin und dann Saft & Tonic.
- Einmal kurz umrühren, fertig!



EINLADUNGZUMESSEN



EINLADUNGZUMESSEN

In der nächsten Ausgabe dreht sich alles um die
Grillsaison, herrliche Grillgerichte, Saucen und Dips!

