

# Rezepte für den Frühling



„Was koche ich heute?“ Sie haben frisches Gemüse bekommen und wissen nicht, was Sie damit zubereiten könnten? Für den Frühling haben wir hier unsere Lieblingsrezepte für Sie zusammengestellt.

1. Artichauts à la caillebotte / Artischockenböden mit Quark (Bretagne)
2. Bandnudeln mit Broccoli und Pecorino
3. Blumenkohlsuppe mit Porree
4. Chinakohl mit Parmesankruste
5. Rote Bete vom Grill
6. Apfel-Rettich-Carpaccio
7. Rahmrüben
8. Spargel mit Atlantik-Lachs
9. Erdbeer-Spargel-Salat mit Rucola
10. Süßkartoffeln mit Spinat
11. Bärlauchbutter mit Radieschengrün
12. Bärlauch-Rührei auf Baguette



Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit. Schauen Sie doch gerne auch zu unseren Rezeptvorschlägen für die anderen Jahreszeiten.

Ihre rollende Gemüsebox

## 1. Artichauts à la caillebotte/Artischockenböden mit Quark

### Zutaten:

Saft von 1 Zitrone  
2 Artischocken  
1 TL Mehl  
70 g Quark  
1 EL Crème fraîche  
1/2 Schalotte  
gemischte Kräuter  
(Petersilie, Kerbel,  
Estragon, Schnittlauch)  
Salatblätter zum  
Garnieren  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

In einer Schüssel etwa 1l Wasser mit dem Zitronensaft bereitstellen. Die Artischocken kalt abbrausen. Den Stiel am besten abbrechen, damit sich die harten Fasern aus dem Boden lösen. Mit einem scharfen Messer etwa zwei Drittel der Blätter glatt abschneiden. Das "Heu" mit einem scharfkantigen Teelöffel oder einem Kugelausstecher herauslösen. Die Artischockenböden sofort in das Zitronenwasser legen, sonst verfärben sie sich. In einem großen Topf etwa 2l Salzwasser zum Kochen aufsetzen. Das Mehl in einer Tasse mit Wasser verquirlen und hineingeben. Es sorgt dafür, dass die grüne Farbe kräftig bleibt. Die Artischockenböden in das kochende Wasser geben und in etwa 20 Minuten garen. In einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Inzwischen den Quark und die Crème fraîche mit dem Schneebesen verrühren, zum Schluss leicht schlagen. Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Beides mit dem Quark mischen, salzen und pfeffern. Die Artischockenböden mit dem Quark füllen. Auf Salatblättern anrichten. Kühl servieren.

Quelle: Ökokiste

## 2. Bandnudeln mit Broccoli und Pecorino

<b>Zutaten:</b> 1 Chinakohl 2 Tomaten 1 große Zwiebel 2 Knoblauchzehen 1 EL Butter Kräutersalz & Pfeffer 4 EL geriebenen Parmesan	<b>Zubereitung:</b> Den Chinakohl waschen und in 1cm breite Streifen schneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Butter erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig braten. Das Gemüse dazu geben und leicht anbraten, dann zugedeckt ca. 5 Min. dunsten. Das Gemüse mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform geben. Die Tomatenscheiben darüberlegen, mit Kräutersalz würzen und alles mit dem Parmesan bestreuen. Das Gericht im heißen Ofen (Grill) ca. 10 Minuten überbacken.  Quelle: Weiling Naturkost
--	---

## 3. Blumenkohl-Suppe mit Porree

<b>Zutaten:</b> 1 Blumenkohl ca. 300 g Porree 2 TL Asiatische Gewürzmischung 50 g Butter 1 l Gemüsebrühe Kräutersalz	<b>Zubereitung:</b> Den Blumenkohl in Röschen teilen, den Strunk in Stücke schneiden. Den Porree putzen, in Scheiben schneiden und ca. 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Die Butter in einem Topf erwärmen, die Gewürzmischung darin andünsten. Den Blumenkohl kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und die Suppe bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist. Die Suppe pürieren. Den Porree zur Suppe geben, kurz aufkochen lassen und mit Kräutersalz abschmecken.  Quelle: Weiling Naturkost
--	--

## 4. Chinakohl mit Parmesan-Kruste

<b>Zutaten:</b> 100 ml Sahne 150 ml Milch ca. 500 g Brokkoli 1 Knoblauchzehe 1 EL Olivenöl 1 EL Butter Meersalz Pfeffer 250 g Bandnudeln 30 g grob geriebener Pecorino	<b>Zubereitung:</b> Sahne und Milch bei starker Hitze einkochen. Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen und putzen. Die Stiele fein würfeln. Den Knoblauch pellen und fein hacken. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Brokkoli und Knoblauch darin andünsten. Salzen, pfeffern und 10 Minuten zugedeckt dünsten. Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente garen. Die eingekochte Sahne und 20 g geriebenen Pecorino zu dem Brokkoli geben. Die Nudeln abgießen und mit der Brokkoli-Sahne-Mischung vermengen. Den restlichen Käse extra dazu servieren.  Quelle: Weiling Naturkost (Nach: essen & trinken 2/89)
--	--



## 5. Rote Bete vom Grill

<b>Zutaten:</b> 1 Bund rote Bete 1 Bund Bundzwiebeln, 200 g Creme fraiche Salz frisch gemahlener Pfeffer	<b>Zubereitung:</b> Die rote Bete-Knollen gründlich waschen, dabei die Schale nicht verletzen. In einem Topf mit Wasser je nach Größe der Knollen ca. 20-30 Minuten kochen. Abgießen und kurz trocknen lassen. Abschließend die Knollen einzeln in Alufolie wickeln. Weitere 10 Minuten auf dem Grill fertig garen und dabei mehrmals wenden. In der Zwischenzeit die Bundzwiebeln waschen und in ganz feine Ringe schneiden. Mit der Creme fraiche mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Folie etwas öffnen, die Knollen über Kreuz einschneiden und etwas auseinanderbrechen. 1 EL Creme fraiche in die Mitte geben. Tipp: In der Grillzeit lassen sich die vorgekochten Knollen gut im Voraus vorbereiten. <small>Quelle: Ökokiste</small>
---	---

## 6. Apfel-Rettich-Carpaccio

<b>Zutaten:</b> 1 Bund rote Bete 1 Bund Bundzwiebeln, 200 g Creme fraiche Salz frisch gemahlener Pfeffer	<b>Zubereitung:</b> Rettich und Äpfel schälen. Äpfel vierteln und entkernen. Rettich und Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Sprossen in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Parmesan grob hobeln. Essig, Apfelsaft, Senf, Ahornsirup und Öl kräftig verschlagen. Rettich, Äpfel und Sprossen anrichten. Geriebenen Parmesan darüber streuen. Carpaccio mit Vinaigrette beträufeln und mit Basilikum bestreuen. <small>Quelle: Weiling Naturkost (Originalrezept aus der Greenbag-Küche)</small>
---	--

## 7. Rahmrüben

<b>Zutaten:</b> 600 g Rübchen (Navets, Mai- oder Herbstrübchen) 30 g Butter 3 EL Mehl 200 ml Rübenkochwasser 100 ml Milch 50 ml Schlagrahm Muskat Salz & Pfeffer evtl. 1 TL gemahlener Kümmel	<b>Zubereitung:</b> Die Navets gründlich waschen, putzen und in Stifte schneiden, im Dampf al dente sieden (10 Minuten). Die Butter in einer Pfanne zerlassen, das Mehl begeben, kurz anbraten, Pfanne von der Herdplatte nehmen. Das Rübenkochwasser, die Milch und den Schlagrahm in die Pfanne geben, mit Schneebesen glatt rühren und die Pfanne auf die Herdplatte zurückstellen. Unter ständigem Rühren eindicken lassen, würzen, die Rüben begeben und auf sehr kleiner Hitze 10 Minuten mit geschlossenem Pfannendeckel ziehen lassen. Dazu passen Reis, Nudeln oder Pellkartoffeln. <small>Quelle: Ökokiste</small>
---	--

## 8. Spargel mit Atlantik-Lachs

<b>Zutaten:</b> 1 kg Spargel 1 kg Frühkartoffeln etwas Salz und Vollrohrzucker 1 Zitrone 100 g Butter 200 g Atlantik-Lachs	<b>Zubereitung:</b> Den Spargel schälen und von den Enden ca. 2 cm abschneiden. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser 20-25 Minuten garen. Den Spargel in kochendes Wasser geben und mit Salz, Zucker und einer halben Zitrone abschmecken. Den Spargel 15-20 Minuten nicht zu weichkochen lassen. Danach aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen. Butter bei schwacher Hitze in einer Pfanne zerlassen. Den Lachs mit den Kartoffeln und dem Spargel auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die zerlassene Butter dazu reichen. <small>Quelle: Weiling Naturkost (Originalrezept aus der Greenbag-Küche)</small>
--	--

## 9. Erdbeer-Spargel-Salat mit Rucola

### Zutaten:

500 g grüner Spargel  
250 g Erdbeeren  
100 g Rucola  
50 g Parmesan  
1 EL Butter  
4 EL Olivenöl  
1 EL Balsamico  
2 TL flüssiger Honig oder Agavendicksaft  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer oder 1 TL zerstoßene Pfefferkörner  
Ciabatta oder Baguette als Beilage

### Zubereitung:

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, anschließend schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Erdbeeren vorsichtig waschen, halbieren oder vierteln. Rucola waschen und abtropfen lassen, Parmesan grob reiben, Pfefferkörner mit einem Mörser zerstoßen (geht auch auf einem Brettchen mit der flachen Schneide eines breiten Messers mit etwas Druck). In einer Pfanne Butter und 2 EL Olivenöl zerlassen und Spargel darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Schwenken etwa 10 Minuten bissfest anbraten. In der Zwischenzeit Rucola auf den Tellern anrichten und eine Sauce aus 2 EL Öl, Balsamico, Honig und Salz zusammenrühren. Wer mehr von der leckeren Sauce mag, kann die Menge auch verdoppeln – Saucenreste auf dem Teller schmecken herrlich zum Ciabatta oder Baguette. Spargel auf den Tellern verteilen, Erdbeeren und Parmesan darüber dekorieren. Mit Salatsauce beträufeln, zerstoßene Pfefferkörner oder frisch gemahlener Pfeffer darüber streuen. Ciabatta oder Baguette dazu reichen, die Scheiben evtl. in 1 EL Butter in der Pfanne goldbraun anrösten.

**Tipp:** Dazu schmecken auch geröstete Pinienkerne, die man über den Salat streut. Der Salat schmeckt warm und kalt.

Quelle: Ökokiste

## 10. Süßkartoffeln mit Spinat

### Zutaten:

2 große Süßkartoffeln  
gleiche Menge mehlig kochende Kartoffeln  
Meersalz & Pfeffer  
1 Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
2 TL Currypulver  
1-2 Msp. Chilipulver  
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 TL gemahlener Koriander  
2-3 EL Kokosmilch  
ca. 200-300 g Spinat

### Zubereitung:

Die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln, die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln in Salzwasser halbgar kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomatenmark mit den Gewürzen (Curry, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver) vermischen. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauchwürfel und dann die Gewürzpaste darin andünsten. Süßkartoffeln dazugeben, kurz anbraten und mit wenig Wasser ablöschen. Den Ingwer schälen und fein würfeln, mit den halbgegartenen Kartoffeln zu den Süßkartoffeln geben. Die Kokosmilch und den Spinat zufügen und ca. 15 Minuten unter Zugabe von wenig Wasser köcheln lassen. Die Süßkartoffeln sollen nicht zu sehr verkochen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu scharf geraten? Mit Kokosmilch abmildern. Dazu schmeck Basmatireis.

Quelle: Weiling Naturkost (Originalrezept aus der Greenbag-Küche)



## 11. Bärlauch-Butter mit Radieschengrün

### Zutaten:

50 g Bärlauch  
1 Bund Radieschen  
250 g zimmerwarme Butter  
Abrieb einer Zitrone  
2 EL Zitronenöl oder Rapsöl  
½ TL Salz  
frisches, knuspriges Brot  
grobes Meersalz

### Zubereitung:

Radieschenblätter von den Radieschen schneiden. Bärlauch und Radieschenblätter waschen und trockenschütteln. Beides mit einem scharfen Messer klein schneiden und zusammen mit Butter, Zitronenabrieb, Salz und Öl mit einem Pürierstab in einem Gefäß zu einer cremigen Masse verarbeiten. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden. Die Butter in einer passenden Schale mit dem Meersalz und den Pfefferkörnern nach Belieben dekorieren und zusammen mit frischem Brot und Radieschenscheiben servieren.

**Tipps:** Die Butter schmeckt nicht nur zu Brot, sondern auch zu Gegrilltem oder Spaghetti, die man in der zerlassenen Butter schwenkt. Sie hält sich im Kühlschrank bis zu einer Woche. Sie kann in einem Eiswürfelbehälter portionsweise eingefroren und nach Bedarf aufgetaut werden.

Quelle: Ökokiste



## 12. Bärlauch-Rührei auf Baguette

### Zutaten:

½ Bund Bärlauch  
1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
½ Baguettebrot  
3 Eier  
100 ml Milch  
Kräutersalz & Pfeffer  
1 EL Butter

### Zubereitung:

Backofen auf 200°, Umluft 180°, Gas Stufe 4 vorheizen. Bärlauch mit warmem Wasser gründlich abspülen, trocken schütteln und der Länge nach in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Hälfte der Bärlauchstreifen in Olivenöl kurz braten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Restlichen Bärlauch beiseitestellen. Baguette in Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Im Backofen in etwa 5 Min. goldbraun rösten. Inzwischen Eier und Milch verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelwürfel in heißer Butter glasig dünsten. Eiermilch zugießen und restliche rohe Bärlauchstreifen zugeben. Die Masse unter leichtem Rühren stocken lassen. Rührei auf die Baguettescheiben verteilen und mit gerösteten Bärlauchstreifen belegen. Sofort servieren.

Quelle: Brigitte 8/2005