

FRÜHLING

Röhrlsalat mit Datteln

Zutaten für 4 Portionen

- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Wasser
- 1 Prise Kräutersalz
- 1 TL Senf
- 3 EL Rapsöl, nativ
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Datteln
- 300 g zarte Röhrlsalatblätter (Löwenzahn)

Zitronensaft, Wasser, Kräutersalz, Senf und Rapsöl in einer Schüssel cremig schlagen. Knoblauch schälen und pressen, Datteln halbieren, Kern entfernen, in hauchdünne Scheiben schneiden. Beides unter das Dressing mischen. Den Röhrlsalat gründlich waschen, trockenschleudern, fein schneiden und mit dem Dressing marinieren.

Tipp: Wem Röhrlsalat zu bitter schmeckt, kann die Hälfte durch junge Spinatblätter ersetzen.

Kartoffel-Schafkäse-Päckchen

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg kleinere festkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebel
- 8 eingelegte grüne Peperoni
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 100 g schwarze Oliven
- 4 Stück Feta Käse (á 140 g)
- 4 TL getrockneter Oregano
- 4 Stiele Minze
- ½ TL Chilliflocken

Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zwiebel in Streifen schneiden. Peperoni erst längs, dann quer halbieren. Backrohr mit Backblech auf mittlerer Schiene auf 200 ° C vorheizen.

Für 4 Päckchen je zwei Bögen Backpapier übereinanderlegen. Mittig mit je 1/2 EL

Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Kartoffeln gleichmäßig auf die 4 Päckchen verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Peperoni, Oliven und Schafkäse auf den Päckchen aufteilen. Mit je 1 TL Oregano bestreuen und mit je 1/2 EL Olivenöl beträufeln. Papier jeweils über dem Gemüse zusammenfallen, gut verschließen, indem die Enden mit Küchengarn zusammengebunden werden. Päckchen auf das heiße Backblech legen und im Backrohr 25-30 Minuten garen. Minzblättchen abzupfen. Päckchen aus dem Rohr nehmen und öffnen. Mit Minze und Chilliflocken bestreut servieren.

Rhabarber-Bananen Creme

- 250 g Rhabarber
- 400 g Bananen
- 50 g Walnüsse
- 1-2 EL Honig
- ½ TL Zitronenabrieb
- ½ TL Zimt
- 1 Messerspitze Vanille
- ½ Messerspitze Nelken
- 125 ml Schlagobers

Rhabarber und Banane schälen, zerkleinern und im Mixer pürieren.

Walnüsse hacken, mit Honig und Gewürzen unter das pürierte Obst rühren. Obers schlagen und unter die Creme heben.

Tipp: Rhabarber hat einen hohen Gehalt an Oxalsäure, welche die Aufnahme von Eisen hemmt. Auf einen gesunden, erwachsenen Menschen hat das keine Auswirkung, nur Kinder und Nierenkranke sollten Vorsicht walten lassen. Schälen, kochen oder backen des Rhabarbers reduziert den Oxalsäuregehalt. Nach dem 24. Juni sollte man der Rhabarber-Pflanze Zeit zum Regenerieren lassen und nicht mehr ernten.

SOMMER

Zucchini-Suppe

Zutaten für 4 Portionen

125 g Zucchini
1 kleine Zwiebel
300 ml Gemüsebrühe
1 Teelöffel Butterschmalz
200 ml Milch
1 kleine Zwiebel
80 g Kartoffeln
Stein- oder jodiertes Meersalz
50 ml Sauerrahm
Pfeffer, Muskat

Kartoffeln kochen, schälen und würfeln.
Zwiebel und Zucchini würfeln, im Butterschmalz anbraten, die Kartoffeln dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen, 5 Minuten köcheln lassen und dann pürieren. Die Milch unterrühren, würzen, abschmecken. Einen Teil der Kresse in die Suppe rühren, den Rest auf die Suppe streuen und mit einem Klecks Sauerrahm garnieren.

Brokkoli Quiche

Für eine Springform:

Teig:

250 g Weizenvollkorn- oder Dinkelmehl
70 g Butter
70 g Topfen
1 TL Salz
1 Ei
etwas Mineralwasser

Belag:

500 g Brokkoli
2 Frühlingszwiebeln
2 Eier
200 g Sauerrahm
50 g geriebener Hartkäse
Salz, Pfeffer, Muskatnuss nach Geschmack
Rapsöl zum Anbraten

Teigzutaten rasch miteinander verkneten, ausrollen, in eine Springform geben, 30 Minuten kühl stellen. Anschließend bei 200° 10 Minuten vorbacken.

Brokkoli in Röschen teilen, Zwiebel mit Grün in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anbraten, Brokkoli zugeben, ca. 8 Minuten mitdünsten, würzen. Eier und Sauerrahm gut verrühren, salzen, Gemüse und Käse unterrühren. Die Masse auf den vorgebackenen Boden streichen und bei 200° ca. 30 Minuten backen.

Hirsepudding mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Portionen

200 g Hirse gemahlen
ca. 600 ml Milch
100-150 g Vollrohrzucker
abgeriebene Zitronenschale
2 Packerl Naturvanillezucker
2 Eier
400 ml Schlagobers
250 ml Rotwein oder roter Saft
3 Teelöffel Maisstärke
4 Esslöffel Vollrohrzucker
500 g Erdbeeren oder andere Früchte

Hirsemehl in die kalte Milch einrühren, langsam unterrühren aufkochen lassen und etwas quellen lassen. Zucker, Zitronenschale, Vanillezucker und Eigelb unterrühren. Etwas abkühlen lassen. Das Eiweiß steif schlagen, unterziehen und kalt werden lassen. Schlagobers steif schlagen und unter die abgekühlte Creme heben, etwas zur Garnitur übriglassen. 1 EL vom Wein/Saft mit Maisstärke verrühren, den restlichen Wein/Saft mit 4 EL Zucker aufkochen und die Beeren zugeben. Abkühlen lassen und über den Hirsepudding gießen.

Tipp: Hirse ist glutenfrei und sehr nährstoffreich. Sie ist eine nachhaltige alternative zu Reis, dessen Anbau sehr wasserintensiv ist.

HERBST

Fenchel-Apfel-Salat

Zutaten für 4 Portionen

2 Fenchelknollen

2 Äpfel

1 Banane

100 g Walnüsse

½ Zitrone

1 Orange

Soße: 150 ml Sauermilch

2 EL Sauerrahm

Saft ½ Orange

Kräutersalz, Pfeffer

1 Pr Vollrohrzucker

2 Stängel Petersilie

Fenchelknollen halbieren, den Kern entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Banane in dünne Scheiben, Äpfel in dünne Spalten schneiden. Von der Zitrone und Orange jeweils die Hälfte der Schale raspeln, die Orange anschließend schälen, die Filets herauslösen. Von der Zitrone eine Hälfte entsaften, über Obst und Gemüse geben und alles vorsichtig miteinander mischen. Von den Walnüssen einige Hälften zurücklegen, den Rest grob hacken.

Aus den Soßenzutaten eine Marinade rühren, unter den Salat heben, mit Petersilienblättchen und Walnüssen garnieren.

Karotten-Kohlrabi-Strudel

Zutaten für 4 Portionen

1 Pkg Strudelteig

2-3 Frühlingszwiebeln

400 g Karotten

500 g Kohlrabi

Weißweinessig

Ca. 50 g Butter

Salz, Pfeffer

1 EL Kümmel

Karotten und Kohlrabi putzen, waschen und schälen. In der Küchenmaschine oder

händisch sehr fein schneiden. Die Frühlingszwiebel fein hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Karotten und Kohlrabi dazugeben etwa 5 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und einem Schuss Weißweinessig abschmecken. Masse abkühlen lassen. Den Strudelteig aus der Packung nehmen und entrollen. Gemüse Mischung auf dem unteren Viertel verteilen. Anschließend vorsichtig aufrollen. Auf einem Backblech im vorgeheizten Backrohr bei 200 C° auf mittlerer Schiene für ca. 30 Min. backen.

Sellerie- Frittata

Zutaten für 4 Portionen

800 g Knollensellerie, geschält

Salz, Pfeffer

25 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan, Grana Padano)

6 Eier

50 ml Schlagobers

2 Zweige Salbei

1 EL Olivenöl

Sellerie in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und mit Küchenpapier trocken tupfen. Käse fein reiben. Eier, Obers, Salz, Pfeffer und 20 g Käse verquirlen. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen.

Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Selleriescheiben darin von beiden Seiten hellbraun anbraten. Salbei zugeben, kurz mitbraten. Eier mit Obers vermischen, über die Selleriescheiben gießen. Im vorgeheizten Backrohr bei 220 °C auf der zweiten Schiene von unten ca. 15 Minuten garen. Frittata aus dem Backrohr nehmen, mit dem restlichen Käse bestreut servieren.

Tip: Knollensellerie ist gut lagerfähig und daher ganzjährig erhältlich. Knollensellerie hat mit 19 kcal/100 g einen niedrigen Kaloriengehalt. Insbesondere der Gehalt an den Mineralstoffen Kalium, Eisen und Kalzium macht ihn zu einem wertvollen Gemüse.

WINTER

Grünkernsuppe mit Walnüssen

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
80 g Grünkernschrot
50 g gemahlene Walnüsse
1 L Gemüsebrühe
50 g Walnüsse
200 g Zucchini
100 g Champignons
1 EL Rapsöl
1 Prise Salz
1 Bund Petersilie
100 g Crème fraîche

Zwiebel fein würfeln und in Rapsöl glasig dünsten. Grünkernschrot unterrühren und anrösten. Die gemahlene Walnüsse unterrühren, mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt 10 Minuten leicht köcheln lassen. Die restlichen Walnüsse grob zerbrechen. Zucchini und Champignon waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Gemüse in Öl anbraten, zerbrochene Walnüsse hinzufügen, salzen, warmhalten. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Zusammen mit Crème fraîche unter die Suppe ziehen. Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen, die Gemüse-Nuss-Mischung in die Mitte geben. Sofort servieren.

Tipp: Täglich sollten ca. 30 g Nüsse in naturbelassener Form gegessen werden. Sie enthalten reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Der regelmäßige Verzehr kann sich günstig auf die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken.

Geschmorter Rotkraut-Nudel-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

250 g kurze Nudeln (z.B. Fusilli, Penne, Farfalle)
Ein Schuss Olivenöl
50 g Butter

1 Zwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 EL frischer Thymian gehackt
450 g Rotkraut, gehackt
75 g Sultaninen
50 g geröstete Sonnenblumenkerne
Salz und Pfeffer, frisch gemahlen
175 g reifer Cheddar gerieben

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Nudeln zusammen mit einem Schuss Olivenöl hineinschütten. Nudeln laut Packungsangaben bissfest kochen. Abgießen und beiseitestellen. Das Backrohr auf 200°C vorheizen. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und darin Knoblauch und Zwiebel anbraten. Das gehackte Rotkraut, die Sultaninen und Sonnenblumenkerne hinzufügen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zugedeckt 10 Minuten dünsten, bis das Kraut gar ist, dabei gelegentlich umrühren. Rotkrautmischung mit den Nudeln mischen und in eine feuerfeste Form füllen. Den geriebenen Cheddar darüber streuen und 20 Minuten goldgelb backen.

Rote Rüben-Feta-Aufstrich

120 g gekochte Rote Rüben
1 Knoblauchzehe
100 g Schafkäse
½ TL Vollrohrzucker
70 g Frischkäse
1 Prise Zimt
1 Bio Orange
Salz, Pfeffer n. Geschmack
1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL kalt gepresstes Olivenöl

Rote Rüben in Würfel schneiden, Knoblauch fein würfeln. Im Öl anbraten, Rote Rüben-Würfel zugeben. Mit Zucker, Salz, Pfeffer würzen, Orangensaft auspressen und 2 EL dazugeben, alles weichdünsten. Pürieren. Das Püree mit beiden Käsesorten verrühren, abschmecken. Mit Schnittlauch garnieren.