

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Frühling

Frühstück / Jause

Brot mit Gänseblümchenaufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Handvoll Gänseblümchen
- 1 Packung Topfen
- 1 EL Sauerrahm
- ½ Zitrone (Schale zum Verzehr geeignet)
- 1 TL Honig
- 1 Prise Salz



© martin ziegler/shutterstock.com

Zubereitung:

Gänseblümchen pflücken und sorgfältig waschen. Die Blütenblätter abzupfen. Topfen mit dem Sauerrahm glattrühren. Die Zitrone heiß waschen, trocken rubbeln und von einer Hälfte die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Aufstrich mit Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft und Honig vermischen. Zum Schluss die Gänseblümchen untermengen und mit Salz abschmecken. Den Aufstrich mit einem Stück Vollkornbrot genießen.

Knäckebrot mit Hummus und Kresse

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Glas gekochte Kichererbsen
- 100 ml eiskaltes Wasser
- Saft von 1 Zitrone
- ½ TL Salz
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- 100 g Tahini (Sesammus, ungesalzen)
- 1 – 2 EL Olivenöl
- 8 Stück Knäckebrot
- Kresse



© GFP Steiermark / shutterstock.com

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Frühling

Zubereitung:

Die Kichererbsen aus dem Glas durch ein Sieb abgießen. Dabei 50 ml Kichererbsenwasser auffangen und ein paar Kichererbsen als Deko aufbewahren. Alles beiseitestellen.

Den Saft von einer Zitrone, Tahini, Knoblauch und Salz in den Mixer geben und glatt mixen. Langsam das kalte Wasser und das Kichererbsenwasser zugießen. Zuletzt die Kichererbsen, Olivenöl und Kreuzkümmel zugeben und weitermixen bis eine cremige, zarte Masse entsteht. Mit Salz abschmecken. Sollte der Hummus zu dick geraten sein, noch etwas kaltes Wasser untermixen.

Hummus auf das Knäckebrötchen streichen und mit abgeschnittener Kresse bestreuen.

Suppe

Bunte Frühlingssuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Karotten
- 2 Stück Jungzwiebel
- 1 kleiner Kohlrabi
- 200 g Erbsen frisch oder tiefgekühlt
- 1 Liebstöckelzweig
- ½ Bund Petersilie
- 1 EL Rapsöl
- 1 Liter Wasser
- Salz, Pfeffer



© shutterstock.com

Zubereitung:

Das Gemüse gründlich waschen und würfelig schneiden. Die zarten mittleren Kohlrabiblätter, Liebstöckel und Petersilie hacken. Zwiebeln im Öl goldgelb anbraten. Das geschnittene Gemüse, das Wasser und die Gewürze hinzugeben und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Die Erbsen und den gehackten Liebstöckel hinzufügen und weitere 10 Minuten fertig garen. Abschließend die gehackten Kohlrabiblätter sowie die gehackte Petersilie unterheben, die Suppe noch einmal abschmecken und servieren.

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Frühling

Snack

Birgit's superleckere Haferflockenriegel

Das Rezept zu Birgit Koglers Haferflockenriegel. Für alle, die die leckeren Riegel lieber nach dem herkömmlichen Rezept genießen möchten, packt die Autorin Birgit Kogler das Originalrezept immer mit dazu.

Birgit's Zutaten:

- 150 g Haferflocken
- 50 g geriebene Walnüsse
- 20 ml Rapsöl
- 100 g ungesüßtes Apfelmus
- 10 g Honig
- 1 Prise Salz

Klassische Zutaten:

- 150 g Haferflocken
- 50 g geriebene Walnüsse
- 60 g Butter oder Margarine
- 100 g Honig
- 1 Prise Salz



© Birgit Kogler

Birgits Tipp: Wer es gerne schokoladig mag, kann die Riegel nach dem Auskühlen mit zerlassener Schokolade verzieren und mit gehackten oder geriebenen Nüssen bestreuen.



Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
3. Haferflocken in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer oder in einer Küchenmaschine zu grobkörnigem Mehl vermahlen.
4. Alle Zutaten zu einer klebrigen Masse verrühren.
5. Die Müslimasse auf das vorbereitete Backblech geben und quadratisch aufstreichen (circa 5 mm dick, wenn du sie knusprig magst – ansonsten dicker).
6. Müslimasse 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
7. Backblech aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und die Masse noch lauwarm in gleichmäßige Riegel schneiden.



Buchtip: Das Rezept stammt aus dem Backbuch „Süß und gesund?! Birgit backt's“ von der Diätologin Birgit Kogler.



Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Frühling

Hauptspeisen

Frühlingslasagne

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Kohlrabi
- 3 Karotten
- 1 handvoll Brokkoli
- 1 Bund Bärlauch
- 200 ml Gemüsesuppe
- 1 EL Öl
- 1 EL Mehl
- 250 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 150 g geriebener Gouda
- 100 g tiefkühl Erbsen
- 12 Vollkorn-Lasagneblätter
- 2 EL Petersilie gehackt



© shutterstock.com

Zubereitung:

Gemüse gründlich waschen. Kohlrabi schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Karotten ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Zwiebel klein würfeln. Den Bärlauch waschen und die Blätter mit der Gemüsesuppe fein pürieren. Zwiebel und frisches Gemüse im Öl kurz rösten und mit dem Mehl bestäuben. Das Ganze mit Bärlauchmasse und Milch ablöschen, würzen und die Sauce einmal aufkochen lassen. Das Gemüse aus der Sauce heben. Die Erbsen in die Sauce geben und nochmals kurz köcheln lassen. Das Backrohr auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. 1/4 der Erbsensauce in eine gefettete Auflaufform streichen und mit 4 Lasagneblättern belegen. Die Hälfte des Gemüses, 1/4 der Sauce und 1/3 des Käses darauf verteilen und wieder mit 4 Lasagneblättern bedecken. Restliches Gemüse, 1/4 der Sauce und 1/3 des Käses darüberstreichen und erneut mit Lasagneblättern belegen. Als Abschluss den Rest der Sauce und des Käses auf der Lasagne verteilen. Die Lasagne für 40-45 Minuten backen. Die fertige Lasagne mit gehackter Petersilie bestreuen und genießen.

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Frühling

Fischstäbchen selbst gemacht



© margouillat photo/shutterstock.com

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Forellenfilet
- 1 Ei
- 5 EL Mehl
- 5 EL Vollkornbrösel
- 3 - 4 EL Sesam
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Tipp: Die Fischstäbchen können zum Beispiel mit einem leckeren Erdapfel-Vogelsalat kombiniert werden.



Zubereitung:

Backrohr auf 180°C vorheizen.

Für die Fischstäbchen das Forellenfilet von Haut und Gräten befreien und in dicke Streifen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Brösel und Sesam vermischen. Die Fischstücke zuerst in Mehl, danach im Ei und abschließend in der Brösel-Sesam-Mischung wenden. Die Fischstäbchen auf einem mit Backpapier belegtem Blech auflegen und im Backrohr für ca. 20 bis 30 Minuten backen.

Rösterdäpfel mit Wildkräuterspinat

Zutaten für den Spinat für 4 Personen:

- 400 g Brennnesseln (junge Triebe) und/oder Bärlauch
- 2 kleine mehlig kochende Erdäpfel
- 1 kleine Zwiebel
- 200 ml Gemüsesuppe
- 2 EL Sauerrahm
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss

Zutaten für die Rösterdäpfel für 4 Personen:

- 800 g fest kochende Erdäpfel
- 2 EL Öl
- Petersilie

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Frühling

Zubereitung:

Für die Rösterdäpfel die festkochenden Erdäpfel schälen und halbieren und dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Eine große Pfanne, heiß werden lassen und Öl hineingeben und die Zwiebel anbraten. Die Erdäpfelscheiben hinzugeben und unter ständigem Wenden leicht von allen Seiten anbraten lassen. Dann salzen, den Deckel darauf geben und die Temperatur niedrig stellen. Unter gelegentlichem Rühren die Erdäpfel ca. 12 bis 15 Minuten unter geschlossenem Deckel braten lassen, bis sie gar sind.

Für den Wildkräuterspinat die Wildkräuter gut waschen und abtropfen lassen. Die Gemüsesuppe in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die beiden mehlig kochenden Erdäpfel mit einer Reibe grob hineinreiben und ca. 2 Minuten kochen lassen. Währenddessen Brennnesseln und/oder Bärlauch grob hacken und hinzugeben. Brennnesseln und/oder Bärlauch kurz mitköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Spinat vom Herd nehmen und den Sauerrahm unterrühren.

Wenn die Rösterdäpfel in der Pfanne gar sind, eine halbe Handvoll gehackte Petersilie hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Der Spinat kann auch püriert und als Cremespinat genossen werden.



© HETIZIA ChLesjak/shutterstock.com

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Frühling

Süßes

Erdbeer-Tarte

Zutaten für den Teig:

- 100 g Vollkornmehl
- 100 g glattes Mehl
- 100 g kalte Butter
- 50 g Staubzucker
- ca. 50 ml Milch

Zutaten für die Füllung:

- 300 ml Milch
- 1 Packung Vanillepuddingpulver
- 50 g weiße Schokolade
- 500 g frische Erdbeeren
- 2 Blätter Gelatine
- 100 g Naturjoghurt
- 100 g Schlagobers



©san_ta/shutterstock.com

Tipp: Wer die Tarte am Vortag zubereitet, kann die Erdbeeren mit Tortenguss überziehen. So sehen die Erdbeeren länger frisch aus.



Zubereitung:

Für den Teig Mehl, Butter, Staubzucker und Milch rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und für ca. ½ Stunde kühl stellen. Das Backrohr auf 180°C vorheizen.

Eine Tarteform mit Öl einfetten. Den Teig auf einem Backpapier ausrollen und mit dem Backpapier nach oben in die Form legen. Das Backpapier abziehen, den Teig leicht andrücken und einen Rand hochziehen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und für ca. 20-25 Minuten goldgelb backen. Aus dem Backrohr nehmen und auskühlen lassen.

Währenddessen den Vanillepudding nach Packungsanleitung, mit 300 ml Milch, zubereiten. Die Schokolade hacken und unter den heißen Pudding rühren. Den Pudding abkühlen lassen.

Die Erdbeeren waschen, putzen und abtropfen lassen. Je nach Größe vierteln oder halbieren. Gelatineblätter in etwas kaltem Wasser einweichen und abschließend gut ausdrücken. Gelatineblätter gut ausdrücken. Den abgekühlten Pudding mit dem Joghurt zu einer glatten Creme rühren. Einen Esslöffel davon mit der Gelatine in einen Topf geben und kurz erwärmen, bis die Gelatine sich aufgelöst hat. Dann die Gelatine-Masse wieder unter die Puddingcreme rühren. Das Schlagobers steif schlagen und unter die Puddingcreme heben. Die Creme auf den ausgekühlten Tarteboden streichen und mit den Erdbeeren belegen. Etwa 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen, in Stücke schneiden und genießen.

Richtig schmausen & genießen

Rezepte für den Frühling

Getränk

Alkoholfreie Erdbeer-Basilikum-Bowle

Zutaten für 4 Personen:

- 1 ½ l Mineralwasser
- 1 Bund Basilikum
- 300 g Erdbeeren
- 1 Zitrone
- Honig nach Bedarf

Zubereitung:

Die Hälfte der Blätter vom Basilikum abzupfen und gründlich waschen. Mit den Händen grob zerpfücken und in das Mineralwasser geben. Aroma-Wasser für ein bis zwei Stunden (oder auch über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Die Zitrone auspressen. Das Aroma-Wasser aus dem Kühlschrank nehmen und die durchtränkten Basilikumblätter abseihen. Frische Blätter vom restlichen Bund Basilikum abzupfen, waschen und mit dem Zitronensaft und den Erdbeeren zum Aroma-Wasser hinzufügen.

Bei Bedarf kann die Bowle mit etwas Honig gesüßt werden.



©tily/shutterstock.com