

Leckere Frühlingsgerichte

Sahara

8 cl Orangensaft *240 ml*
8 cl Mangosaft *240 ml*
2 cl Maracujasirup *60*
2 cl Zitronensaft *60*
2-4 cl Wodka *120*
Eis

alle Zutaten auf Eis im Shaker tüchtig shaken

crushed ice

das Glas 1/3 mit crushed ice füllen, Getränk
hinein eingießen

Orangenscheibe/Weintauben

zur Dekoration

Käse Crostini mit Aprikosen-Pesto

25 g Pistazienkerne
100 g getr. Aprikosen
1 Knoblauchzehe
1 kl. Chilischote
½ Tl fr. ger. Ingwer
2-3 El Olivenöl
Salz, Pfeffer

trocken in der Pfanne rösten, herausnehmen,
fein hacken
klein würfeln
fein hacken
halbieren, entkernen, fein hacken

Lecker

alle Zutaten mischen
Masse würzen, falls die Masse zu fest ist,
etwas mehr Öl hinzu fügen

1 Baguette
Olivenöl

in Scheiben schneiden, auf ein Blech legen
mit Öl beträufeln, im heißen Ofen, U-Luft: 180° C,
einige Minuten rösten

200 g Camembert

in Scheiben schneiden, auf die Brote legen,
das Pesto darauf servieren

Sehr lecker!

Mango-Möhren-Suppe

- 600 g Möhren waschen, schälen, würfeln
2 Schalotten
1 haselnussgr. Stück Ingwer
1 TL Curry
2 El Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Ingwer, Möhren und Curry andünsten, aufgießen
¾ l Brühe
½ rote Chilischote halbieren, Kerne entfernen, klein hacken
1 reife Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen, einige schöne Würfel zur Dekoration zurück behalten, Chili und Mango Würfel zufügen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln, pürieren
400 ml Kokosmilch zugeben,
Salz, Pfeffer tüchtig würzen
1 Spr. Limettensaft abschmecken

1 B. Creme fraiche Suppe anrichten, mit einem Klecks Creme fraiche und Mangowürfel garnieren
½ Bd. Petersilie hacken, überstreuen

Fruchtiger Käse – Hähnchen – Salat

- 1 Lollo Bionda putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen
1 Bd. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden
1 kleine Mango schälen, Mango in Würfel schneiden
300 g Gouda in Stifte schneiden
250 g Hähnchenbrustfilet
1 El Öl im erhitzten Öl das in Streifen geschnittene Fleisch anbraten
Salz, Pfeffer, Paprika das Fleisch würzen
Dressing:
6 El Walnussöl
4 El Himbeeressig
½ -1 TL Senf
1 El Honig
Salz, Pfeffer
Dressing-Zutaten kräftig schütteln, Lollo Bionda auf einer Platte verteilen, Obst, Gemüse, Käse und Fleisch ebenfalls auf dem Salat verteilen und die Marinade überträufeln, oder alles mischen und in eine Schüssel geben

Tomaten-Rucola- Aufstrich

(doppelte Portion)

6-8 getr. Tomaten in Öl

8 Sek./St.8

1 Knoblauchzehe

1 handvoll Rucola

1 handvoll Mandeln

6 Sek./St.6

200 g Frischkäse

dazu geben, 8 Sek./St.4 unterrühren

Wurzelbrötchen

200 ml Milch

50 g Butter

erwärmen

2 El Joghurt

1 Tl Salz

100 g Leinsamen

100 g Sonnenblumenkerne

80 g Haferflocken

4 geraspelte Wurzeln

500 g Mehl

1 Würfel Hefe

die Zutaten der Reihenfolge nach in eine Rührschüssel oder besser in eine Küchenmaschine geben, kneten ca. 5-10 Min. lang und so viel Mehl hinzufügen, bis sich der Teig vom Rand löst, in eine gefettete Schüssel geben und 30 Min. gehen lassen, anschl. nochmals durchkneten, mit gefetteten Händen Brötchen Formen, im heißen Ofen, 180°, 20 Min. backen

Spaghetti mit marinierten Cherrytomaten

100 g Pinienkerne

trocken in der Pfanne rösten

500 g Cherrytomaten

waschen, halbieren

Salz, Pfeffer

Kräuterpfeffer

½ Dreieck Parmesan (100 g)

Tomaten würzen

2 Knoblauchzehen

raspeln, über die Tomaten geben
pressen

1 Bd. Basilikum (alle Blätter)

hacken

8-10 El Olivenöl

alles miteinander verrühren, ziehen lassen

500 g Spaghetti

halbieren, in Salzwasser bissfest garen, heiß untermischen, sofort servieren !

Super!

Sehen wiegen
vorbereiten in
ziehen lassen!

Gemüsetopf mit Hackbällchen

350 g Hackfleisch

1 Ei Schmand

1 geh. Zwiebel

2 Ei Paniermehl

Salz, Pfeffer, Muskat

1 Bd. Schnittlauch

waschen, mit einer Schere in Röllchen schneiden,
alle Zutaten zu einem kräftigen Hackfleischteig
kneten, kleine Bällchen formen (*Walnüssgröße*)
in der Pfanne die Butter zerlassen, Hackbällchen
kurz anbraten und beiseite stellen

1 Ei Butter

4 Möhren

1 Kohlrabi

3 gr. Kartoffeln

1 Ei Butter

Gemüse und Kartoffeln in Würfel schneiden
die Butter im Topf zerlassen, das Gemüse zufügen,
unter Rühren etwas andünsten
angießen, Hackbällchen dazu geben, 15 Min. garen
abtropfen lassen und zufügen
zufügen,
zum Abschmecken
die Soße etwas binden
gehackt überstreuen

250 ml Brühe

1 Gl Spargel

150 ml Sahne

Salz, Pfeffer

Soßenbinder (Stärke u. Wasser)

½ Bd Petersilie

Croissant-Kranz

1 Zwiebel

2 Ei Butter

450 g Tk Blattspinat

80 g Kochschinken

100 g mittelalter Gouda

125 g Creme fraiche

Salz, Pfeffer

Muskat

2 Pck. Knack und Back

würfeln

Zwiebel in der Butter andünsten

aufgetauten Spinat zugeben, in einem Sieb abtropfen
lassen, gut ausdrücken

fein würfeln

raspeln

Spinat, Schinken, Käse und Creme fraiche mischen

kräftig würzen, den Ofen mit Blech 220° C vorheizen

an den Perforierungen in die einzelnen Dreiecke
schneiden, so auf Backpapier anordnen, dass sie an den
breiten Seiten leicht überlappen, sodass ein Kreis entsteht,
Spinatmasse auf dem zusammenhängenden Teig
verteilen, zur Mitte einen 1 cm breite Rand frei lassen
vierteln, auf den Spinat streuen

150 g Cherrytomaten

50 g Pinienkerne

trocken Pfanne rösten, überstreuen, die Teigspitzen
zur Mitte hin überklappen, mithilfe des Backpapiers auf
das heiße Blech ziehen, im heißen Ofen 25 Min. backen,

ca. 200 kcal

Lecker!

Filet-Saltimbocca im Parmamantel

1 Ei Mehl

1 Ei Butter

500 g Schweinefilet

Salz, Pfeffer

Kräuterpfeffer

½ Topf Basilikum

40 g Pinienkerne

40 g Parmesan

5-6 Sch. Parmaschinken

3 Ei Öl

¼ l Brühe

150 ml Sahne

1/8 l trockener Weißwein

Salz, Pfeffer

400 g Bandnudeln

500 g grüner Spargel

50 g Parmesan

beides verkneten,

Filet ein-aber nicht durchschneiden, mit
Frischhaltefolie bedecken und mit einer Pfanne
flach klopfen

das Fleisch rundherum kräftig würzen
Blätter abzupfen und grob hacken
in der Pfanne ohne Fett rösten
reiben, das Fleisch auf einer Seite mit Basilikum,
Pinienkernen und Parmesan belegen, Fleisch
überklappen

Parmaschinken leicht überlappend hinlegen, das
darin Fleisch fest umwickeln

in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch, mit der
Nahtseite nach unten, anbraten, herausnehmen
und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech
legen, U-luft: 150° C, ca. 30 Min. fertig garen,

Bratfett in der Pfanne mit Wein, Brühe und Sahne
ablöschen, aufkochen und bei schwacher Hitze
8 Minuten köcheln, Mehlbutter hinein rühren,
nochmals aufkochen
die Soße würzen und abschmecken

in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen
waschen, holzige Enden abschneiden, schräg in
Stücke schneiden, 3 Minuten vor Ende der Garzeit
den Spargel zu den Nudeln geben und mitgaren,
abtropfen lassen, Fleisch in Scheiben schneiden,
alles anrichten,
frisch geraspelt überstreuen

(der lauge war)

Erdbeerquark mit Cantuccini

500 g Erdbeeren

waschen, putzen, in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit den Händen einmal andrücken

150 ml Orangensaft

1 Ei Zucker

2 Scheiben Ingwer

aufkochen, um 2/3 einkochen lassen, Ingwer entfernen, zu den Erdbeeren geben,

750 g Quark

60 g Zucker

1 Vanilleschote

Etwas Milch

250 g Sahne

nach Geschmack

auskratzen

Quark, Vanillemark, Zucker und Milch verrühren steif schlagen, vorsichtig unter den Quark heben

14 Cantuccini

grob zerkleinern

½ T. Zartbitterschokolade

hobeln, jetzt eine Schicht Quark, Erdbeeren, alle Cantuccini und gehobelte Schokolade in eine Schüssel verteilen, wieder eine Schicht Quark und Erdbeeren, mit Schokolade und Cantuccini abschließen

Minzeblätter

zum Schluss in Streifen schneiden, überstreuen