



→ BÄRLAUCH-LASAGNE MIT KEIMLINGEN UND HÄHNCHENBRUSTSTREIFEN

Zutaten (für 4 Pers.): Für das Fleisch: 300g Hähnchenbrustfilet, 10ml Rapsöl, Salz, Pfeffer; Für die Sauce: 30g Maismehl, 50g Zwiebeln, 500ml Milch, fettarm, 5g Gemüsebrühe (instant), Für das Gemüse: 300g Mungokeimlinge, 150g Möhren, 150g Petersilienwurzeln, 150g Steckrüben, 150g Pastinaken, 1Bd. Bärlauch, 1/2Bd. Schnittlauch, 250g Lasagne-Nudelplatten, 100ml Sahne, 150g Emmentaler (gerieben), Rapsöl

Zubereitung: Das Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Danach die Hähnchenbruststreifen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Für die Sauce die Zwiebeln häuten und fein würfeln. Das Maismehl und die Zwiebelwürfel in der Pfanne, in der bereits das Fleisch angebraten wurde, unter ständigem Rühren anschwitzen. Die Milch aufgießen. Anschließend das Gemüsebrühpulver hinzugeben und das Ganze unter regelmäßigem Rühren aufkochen lassen, bis eine glatte Sauce entsteht. Die Sauce vom Herd nehmen und beiseite stellen. Für das Gemüse Möhren, Petersilienwurzeln, Steckrüben und Pastinaken waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Bärlauch und Schnittlauch waschen und fein schneiden. Die Bohnenkeimlinge in einem Sieb waschen und gut abtropfen lassen. Alles in einer Schüssel vermischen. Die Auflaufform mit etwas Rapsöl einpinseln und den Boden mit einer Schicht Lasagne-Nudelplatten auslegen. Jeweils ein Drittel Hähnchenbruststreifen, Gemüse und Sauce darüber verteilen. Darauf eine weitere Schicht Nudelplatten sowie das zweite Drittel Fleisch, Gemüse und Sauce geben. Eine dritte Schicht Nudelplatten in die Form legen und das restliche Gemüse und Fleisch sowie die restliche Sauce darüber verteilen. Die Sahne aufgießen und das Ganze mit Emmentaler bestreuen. Den Ofen auf 180°C mit Oberhitze vorheizen und die Lasagne darin 45min. backen. Die Lasagne anschließend aus dem Ofen nehmen, kurz auskühlen lassen und auf vier Teller verteilen. Sofort servieren.

→ BÄRLAUCHKNÖDEL

Zutaten: 1Bd. Bärlauch, 60g Butter, 3 Eigelb, 3 Eiweiß, 150g Grieß, 60g Semmelbrösel, ½P. Backpulver, 500g Quark, Salz, Muskat, Gebräunte Butter zum Übergießen und Parmesan zum Bestreuen

Zubereitung: Butter und Eigelb schaumig rühren. Alle anderen Zutaten ohne das Eiweiß und den Bärlauch, dazu geben, würzen. Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. Bärlauch blanchieren, ausdrücken, hacken und untermischen. Aus der Masse Knödel formen und ca. 15min. in siedendem Salzwasser ziehen lassen. Herausnehmen, mit brauner Butter begießen und mit Parmesan überstreuen.

→ BLUMENKOHLSALAT MIT BÄRLAUCH-VINAIGRETTE

Zutaten (für 4 Pers.): Bärlauch-Vinaigrette: 100g Tomaten, 2 Frühlingszwiebeln, 1Bd. Bärlauch, 1El. Rotweinessig, 2El. Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Salat, 200g Blumenkohl, Salz, 100g Flaschentomaten, 1Bd.

Rauke, 30g Bärlauch, 3El. Olivenöl, Pfeffer, 4 Schweinefilet-Medaillons

Zubereitung: Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Bärlauch waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Tomaten mit Frühlingszwiebeln, Bärlauch, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser in 8-10min. gar kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Rauke und Bärlauch putzen, waschen, abtropfen lassen und grob zerschneiden. Blumenkohl, Tomaten, Rauke und Bärlauch mit 2El. Öl mischen, salzen und pfeffern. Medaillons salzen und pfeffern. Im restlichen Öl bei mittlerer Hitze 6-8min. von jeder Seite braten. Salat und Schweinemedallions mit der Bärlauch-Vinaigrette beträufeln.

→ BÄRLAUCH-SPINAT-AUFLAUF

Zutaten: 600g mehliges Kartoffel, 500g Blattspinat, 200g frischer Bärlauch, 4 Eier, 40ml Schlagsahne, 100g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Butter

Zubereitung: Kartoffel in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Inzwischen Spinat und Bärlauch putzen und waschen. Einen größeren Topf erhitzen, Spinatmischung tropfnass einlegen und zugedeckt zusammen fallen lassen. Gut ausdrücken, mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Eier mit Schlagsahne verquirlen. Kartoffel schälen, noch heiß durch eine Presse drücken. Verquirlte Eier, Spinat und ca. 80g Parmesan mit der Kartoffelmasse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss nachwürzen, in eine Auflaufform füllen, gleichmäßig verstreichen. Auflauf im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad ca. 20 Min. backen. Mit übrigen Parmesan und Butterflöckchen bestreuen, noch ca. 8min. backen.

→ SALAT MIT FRÜHLINGSKRÄUTERN UND EIER

Zutaten: 1 Kopsalat, 1Bd. Schnittlauch, 1Bd. Petersilie, 1Bd. Kerbel, 1Bd. Lauchzwiebeln, 2 hartgekochte Eier, 1Bd. Radieschen, 7El. Schmand, 8El. Orangensaft

Zubereitung: Salat putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Eier in Viertel schneiden, Radieschen ebenfalls vierteln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Die Mayonnaise mit dem Orangensaft verrühren und unter den Salat mischen. Kräuter hacken und untermischen.

→ ORANGENSALAT MIT SPINAT

Zutaten: 4 Orangen, 80g junge Spinatblättchen, 6El. Olivenöl, Zitrone, 1/8Bd. Petersilie, 1/4Bd. Minze, 8 schwarze Oliven, Salz, Pfeffer, Ingwerpulver, Piment oder Nelkenpfeffer, Zucker

Zubereitung: Orangen kreisförmig auf Tellern verteilen, geputzte Spinatblättchen in die Mitte setzen und mit dem zuvor verrührten Dressing beträufeln. Mit schwarzen Oliven garnieren.