



→ RÜBCHENROHKOST QUER BEET

Zutaten (für 4 Pers.): ca. 500g Mairübchen, 1Bd. Radieschen und/oder 1 Kohlrabi mit den Blättern, 250g Fenchel, 2EI. Essig, 6EI. Olivenöl, 1/8l Brühe, Salz, Pfeffer, frische Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Garthenkresse, Kerbel, Rübsti-/ Stielmusblätter

Zubereitung: Die Marinade aus Essig, Öl, Brühe, den Kräutern und Gewürzen bereiten. Geben Sie geraspelte Rübchen, klein geschnittene Radieschen bzw. Kohlrabi und Fenchel hinzu. Stielmus wird fein geschnitten unter das Gemüse gemischt, das vorher gedünstet werden kann. Vermengen Sie alle Zutaten und lassen Sie den Salat gut durchziehen.

→ SPINATSALAT

Zutaten (für 4 Pers.): 2 Eier, 200g Blattspinat, 100g Champignons, 1Bd. Radieschen, 50g Walnüsse, gehackt. Für die Sauce: 1 kleine Zwiebel, 2EI. Nuss- oder Distelöl, Saft von 1/2 Zitrone, 2EI. Apfelsaft, Salz, weißer Pfeffer.

Zubereitung: Die Eier hart kochen und abschrecken. Für die Sauce die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl mit Zitronen- und Apfelsaft, der Zwiebel sowie Salz und Pfeffer verrühren. Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Champignons und die Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Eier schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Spinat, die Champignons, die Radieschen, die Eier und die Nüsse in einer großen Schüssel oder auf einer Platte anrichten. Die Sauce über den Salat träufeln.

→ GLASIERTE MAIRÜBCHEN

Zutaten (für 4 Pers.): 800g Mairübchen mit Grün, 50g Butter, 50g Frühlingszwiebeln, 30g Petersilie, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Mairübchen waschen. die Blätter und Stiele bis auf 3cm entfernen. Mairübchen in kochendes Wasser geben und 10min. köcheln lassen; mit der Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und mit kaltem Wasser abschrecken, Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, Petersilie fein hacken, Butter zerlassen, Frühlingszwiebeln andünsten, Mairübchen zugeben und in der Butter schwenken, salzen und pfeffern, gehackte Petersilie zugeben und durchschwenken

Tipp: Passt gut zu Tofu-Sesambratlinge, Bratkartoffeln, aber auch sehr gut zu Fisch, Fleisch und Schalentieren.

→ SPINATROLLE MIT PILZEN

Zutaten (für 6-8 Pers.): 500g frischer Spinat, 1EI. Butter, 4 Eier, getrennt, frisch geriebene Muskatnuss, 50g geriebener mittelalter Gouda, Salz, schwarzer Pfeffer; für die Füllung: 2EI. Butter, 350g Champignons, gehackt, 25g Mehl, 150 ml Milch, 3EI. Crème double, 2EI. Schnittlauchröllchen.

Zubereitung: Backofen auf 190°C vorheizen. Eine kleine flache Form (23x33cm) mit Backpapier auslegen. Spinat waschen, Stiele entfernen. Dann die tropfnassen Blätter in einem heißen Topf zusammenfallen lassen und einige Minuten dünsten. Abtropfen lassen, Flüssigkeit mit der Hand herausdrücken und fein hacken. Spinat in eine Schüssel füllen, Butter und Eigelb unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Eiweiß steif schlagen und unter die Spinatmischung heben. In die Backform füllen, glatt streichen und mit der Hälfte des Käses be-

streuen. 10-12min. backen. In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Butter in einem Topf schmelzen und die Pilze darin weich dünsten. Mit Mehl bestäuben, 1 Minute binden lassen. Nach und nach die Milch zugießen und aufkochen. Glattrühren. 2-3min. weiter köcheln. Vom Herd nehmen, Kräuter und Sahne einrühren. Rolle aus dem Ofen holen und auf ein neues Stück Backpapier stürzen. Mitgebäckenes Papier entfernen, die Pilzfüllung gleichmäßig auf der Rolle verstreichen. Mit Hilfe des Papiers wieder fest aufrollen und in eine feuerfeste Form setzen. Restlichen Käse darauf streuen und nochmals für 4-5min. in den Ofen schieben, bis der Käse zerläuft. In Scheiben geschnitten servieren.

→ PORREE-OMELETT

Zutaten (für 2 Pers.): ca. 400g Porree, 1 Knoblauchzehe, 2EI. Olivenöl, 8 Eier, 75g Parmesan (fein gerieben), 200g Schlagsahne, Pfeffer, 10g Butter

Zubereitung: Vom Porree die äußeren Blätter entfernen. Stangen halbieren und waschen. Nur die hellgrünen und weißen Teile in feine Streifen schneiden. Knoblauch pellen, fein würfeln und mit dem Porree in einer beschichteten Pfanne in Öl 1-2min. andünsten, abkühlen lassen. Eier mit 60g Parmesan und der Sahne gut verrühren, mit Pfeffer würzen und den Porree unterheben. Eine Auflaufform (knapp 30x20cm) mit Butter einfetten. Eimasse hineingeben, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C auf der 2. Einschubleiste von unten 30-35min. backen.

→ GRATINIERTER SAHNEPORREE

Zutaten (für 6-8 Pers.): 800g Porree, Salz, 1EI. Butter, weißer Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 250g Sahnequark, 200g Sahne, 6EI. Gouda, frisch geriebenen, 3EI. Sonnenblumenkerne

Zubereitung: Porree putzen, an den Enden abschneiden. Die Stangen längs aufschlitzen und unter fließendem kalten Wasser gründlich ausspülen. Den Backofen auf 250°C vorheizen. Die Porreestangen schräg in 1cm lange Stücke schneiden. Diese in kochendem Salzwasser 3min. blanchieren, eiskalt abschrecken und in einem Sieb sehr gut abtropfen lassen. Eine Auflaufform mit Butter austreichen. Das Gemüse gleichmäßig hinein füllen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Sahnequark in einer Schüssel mit der Sahne, dem geriebenen Käse und den Sonnenblumenkernen gründlich verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und auf dem Gemüse verteilen. Auf der mittleren Schiene des Backofens in 15min. goldbraun überbacken. Beilage: Kartoffelpüree mit viel Schnittlauch.

→ RÜBCHEN MIT VANILLE

Zutaten: 800g Mairübchen, Salz, 1 Vanilleschote, 2EI. Butter, Zucker

Zubereitung: Die Rübchen schälen, halbieren und in Spalten schneiden. In Salzwasser in etwa 5min. bissfest blanchieren, abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Rübchen eiskalt abschrecken, 200 ml vom Kochwasser zur Seite stellen, Rest weggießen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark auskratzen. Die Butter mit dem Vanillemark, dem Zucker und dem Rübchenwasser aufkochen, die Rübchen dazugeben. Flüssigkeit unter ständigem Rühren vollständig einkochen lassen und so die Rübchen glasieren.

Guten Appetit