



Frühlings-

REZEPTE

*Liebes Community Mitglied,*

Im Frühling erwacht die Natur wieder aus dem Winterschlaf und beschert uns mit vielen leckeren, regionale Leckereien:

Von Bärlauch, über Spargel bis hin zu Rhabarber – im Frühling ist für jeden Geschmack etwas dabei. Hast du leckere Frühlingsrezepte für uns? Ich freue mich darauf!

*Dein Christian*



*Erhalte dein  
Badge Steruekoch*

Teile dein Lieblingsrezept  
und bekomme mindestens 15 Likes



Mit etwas Glück kommst du ins  
Community Kochbuch





Christians

# WOCHENMARKTPLANER · FRÜHLING

20. MÄRZ BIS 21. JUNI 2021



## GEMÜSE



Aubergine ab Mai



Blumenkohl ab Mai



Brokkoli ab Mai



Champignons



Dicke Bohnen ab Juni



Erbsen ab Juni



Fenchel ab Juni

Frühlingszwiebeln ab Mai



Kartoffeln



Kohlrabi ab Mai

Lauch



Mangold ab Juni



Möhren ab Juni



Pfefferlinge ab Juni



Radieschen ab April



Rhabarber ab März



Rote Bete

Salatgurke



Spargel ab April



Spinat ab April

Spitzkohl ab Mai



Weißkohl ab Juni



Zucchini ab Juni

## SALATE



Chicorée



Eichblattsalat ab Mai



Eisbergsalat ab Mai



Feldsalat



Kopfsalat ab Mai



Rucola ab Mai

## OBST



Aprikosen ab Juni



Erdbeeren ab Mai



Heidelbeeren ab Mai



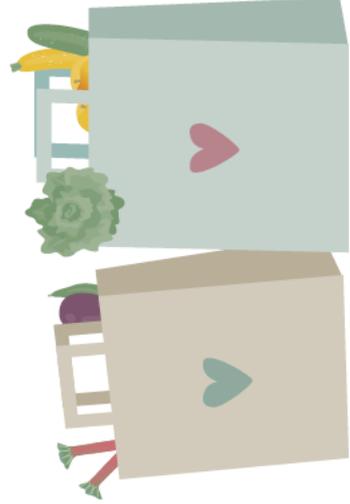
Himbeeren ab Juni



Johannisbeeren ab Juni



Kirschen ab Juni



# UNSERE LIEBLINGSREZEPTE AUF EINEN BLICK

Dorade auf Lauchgemüse	4
Exotisches Spargel-Kokos-Ragout mit gebratenen Meeresfrüchten und Koriander	5
Gnocchi-Pfanne mit Spargel	6
Flammkuchen mit grünem Spargel und Chorizo	7
Spargel mit Kräuterflädle (Pfannkuchen)	8
Lollo Rosso Salat mit gebratenem Ziegenfrischkäse	9
Garnelen vom Grill	10
Spinat-Schafskäse Quiche	11
Lachs mit Frühlingszwiebeln Sahne Soße	12
Fächerkartoffeln	13
Flammprot	14
Grillkäse mal anders	15
Bärlauchpesto	16
Köstlich-fruchtiger Rhabarber-Quarkkuchen mit Streuseln	17
Zuckerfreie Rhabarber Erdbeer-Muffins mit Joghurt	18
Bananen Mango Smoothie	19



# Dorade auf Lauchgemüse



## Zutatenliste

- 2 Doraden
- 4 Stangen Lauch
- 6-8 kleine Tomaten
- ein paar Stangen grüner Spargel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- natives Olivenöl
- 2 Stiele Rosmarin
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 3-5 EL trockenen Weißwein

## Und so wird's gemacht:

Die Doraden putzen und trocknen, dann innen und außen salzen und in jede Dorade 1 geschälte Knoblauchzehe und 1/2 Stiel Rosmarin stecken.

Lauch in Stücke schneiden und gut waschen, die Möhre putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Den Spargel putzen und ein paar Zentimeter der unteren Enden abschneiden. Die restlichen Knoblauchzehen schälen und in kleine Stücke schneiden (nicht pressen). Das Gemüse in einer Schüssel mit Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen.

Zuerst die Doraden unter Zugabe von etwas Olivenöl in einer Auflaufform im Backofen 15 Minuten auf Grillfunktion vorgaren.

Die Doraden drehen und das Gemüse zugeben. Nach weiteren 10-15 Minuten Grillzeit das Gemüse mischen und die Doraden nochmals drehen. Etwas Öl über die Doraden und auch über das Gemüse verteilen. Den Weißwein auf das Gemüse verteilen.

Wenn die Doraden dann knusprig aussehen sind sie fertig.

# Exotisches Spargel-Kokos-Ragout mit gebratenen Meeresfrüchten und Koriander



## Zutatenliste

- 250 g weißer Spargel
- 100 g Babymöhren
- 80 g grüne Erbsen
- 1 TL Butter
- 200 g Kokosmilch zum Kochen/  
Kokoscreme
- 100 ml Gemüsebrühe
- etwas Speisestärke
- 1 Chilischote
- 3 Jakobsmuscheln ausgelöst
- 3 Garnelen ausgelöst ohne Kopf und  
entdarnt
- 1 EL Butter/ Öl- Gemisch
- 1 Schalotte
- einige Zweige frischer Koriander
- Salz, Pfeffer, roter Pfeffer
- etwas Zitronensaft

## Und so wird's gemacht:

Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen in 4-5 cm lange Stücke teilen. 1 TL Butter in einer großen beschichteten Pfanne zerlassen, die Spargelstücke ohne die Spitzen darin ca. 2 Min. andünsten, danach die Brühe angießen. Geputzte und halbierte Babymöhren dazu geben. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und etwas von dem frischen Koriander würzen. In einem zweiten Topf die geputzte und zerkleinerte Schalotte in etwas Butter andünsten, die Kokosmilch zugeben und mit rotem Pfeffer, Salz und Pfeffer und wenig von der Chilischote würzen, nach dem Aufkochen die Erbsen zugeben.

Zum Schluss mit etwas in Wasser aufgelöster Speisestärke abbinden, bis die Soße sämig ist, noch einmal aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd ziehen. Mit Zitronensaft abschmecken und warm stellen (aber nicht mehr kochen, sonst flockt die Soße aus). Die abgetropften Spargel- und Möhrenstücke unterheben und vorsichtig vermengen. Inzwischen in einer Pfanne ein Gemisch aus Butter und Öl erhitzen und die Meeresfrüchte von jeder Seite 2 Minuten braten und danach mit Salz würzen

Das Spargelragout mit den Meeresfrüchten anrichten und mit frischen Korianderblättchen und etwas rotem Pfeffer bestreut servieren



# Guocchi-Pfanne mit Spargel



## Zutatenliste

- 2 Stk. Frühlingszwiebeln
- 250 g Spargel (grün)
- 400 g Gnocchi
- 2 El. Olivenöl
- 80 g Gorgonzola
- 2 El. Parmesan (gerieben)

## Und so wird's gemacht:

1. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Spargel putzen, das Ende abschneiden, das untere Drittel schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Das Salzwasser aufkochen lassen und die Gnocchi darin kochen. Inzwischen etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln und den Spargel etwa 5 Minuten anbraten lassen. Den Gorgonzola dazugeben und schmelzen lassen.
3. Die Gnocchi abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und anschließend zum Spargel in die Pfanne mischen ca. 1 Minute darin lassen und mit Salz, Pfeffer und Parmesan abschmecken.

# Flammkuchen mit grünem Spargel und Chorizo



VON SONJA L.

## Zutatenliste

- 1 fertiger Flammkuchenteig (z.B. von Tante Fanny frischer Flammkuchenteig)
- 1 Becher Crème fraîche mit Kräutern
- 1 Bund grüner Spargel
- 4-6 Chorizos
- 1 Gemüsezwiebel
- Salz
- Pfeffer

## Und so wird's gemacht:

Passend zur Spargelzeit gibt es Flammkuchen mit grünem Spargel. Mit der Chorizo hat man nochmal einen Hauch von Spanien-Urlaub dabei.

- 1) Ofen laut Packungsanleitung vorheizen. Ich nehme eigentlich immer Ober-Unterhitze und 220 Grad.
- 2) Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3) Grünen Spargel waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. Chorizo ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.
- 4) Crème fraîche auf dem Flammkuchen verteilen. Darauf Spargel, Chorizo und Zwiebeln verteilen.
- 5) Den Flammkuchen nach Packungsanleitung im Ofen backen bzw. bis er am Rand schön braun ist.

Direkt servieren, denn Flammkuchen wird sehr schnell kalt



## Spargel mit Kräuterflädle (Pflaunkuchen)



### Zutatenliste

- 120 g Mehl
- 2 Eier
- 125 g Sahne
- 250 g Milch
- Salz, Pfeffer, etwas Zwiebel-/Knoblauchgranulat
- (Wild)Kräuter:  
Schnittlauch, Petersilie, Thymian,  
Rosmarin, 2 Blätter Salbei,  
Zitronenmelisse, Pfefferminze,  
Basilikum, Oregano (Dost), Löwenzahn...

### Und so wird's gemacht:

Die Kräuter hacken.

Mehl, Eier, Sahne, Milch und Gewürze mit dem Handrührer zu einem Teig mixen. Dieser ist sehr dünnflüssig. Nun die Kräuter hinzufügen.

Schöpföffelweise die Flädle in einer Pfanne mit Olivenöl ausbacken.

Dazu gibt es Spargel mit einer handelsüblichen Hollandaise, die ich noch mit Zitronenthymian, Zitronensaft, Salz und Pfeffer aufwerte.

# Lollo Rosso Salat mit gebratenem Ziegenfrischkäse



## Zutatenliste

- Lollo Rosso Salat
- Kirschtomaten
- Paprikaschote
- Himbeeren
- Sonnenblumenkerne
- Ziegenkäsetaler

### Für das Dressing:

- Aceto Balsamico
- Olivenöl
- Naturjoghurt
- Pfeffer
- Salz
- Thymianhonig

## Und so wird's gemacht:

Lollo Rosso Salat putzen, in Stücke zerzupfen und waschen.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Paprikaschote waschen und in kleinere Stücke schneiden.

Himbeeren waschen.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten.

Ziegenkäsetaler in einer Pfanne goldbraun anbraten.

Den Lollo Rosso Salat mit den Tomatenscheiben und den Paprikastücken mischen und auf Teller anrichten.

Himbeeren, Sonnenblumenkerne und angerührtes Dressing dazu geben.

Angebratene Ziegenkäsetaler obendrauf geben und diesen mit Thymianhonig beträufeln.

# Garnele vom Grill



## Zutatenliste

- 200 g Garnelen
- 100 g Joghurt
- 50 g Saure Sahne
- 40 – 50 g Physalis
- 40 – 50 g Datteln (entsteint)
- 10 g Minzblätter
- 2 Zitronen
- 1 1/2 EL Honig
- 1 Prise Salz
- Ciabatta oder Baguette

## Und so wird's gemacht:

Von einer Zitrone die Schale fein reiben und den Saft auspressen. Minzblätter fein hacken und mit Salz, Zitronensaft, 1 TL geriebener Zitronenschale und 2 TL Honig verrühren.

Die Garnelen (vorgekocht und abgekühlt) in einer verschließbaren Schüssel 24 Stunden im Kühlschrank in der Mischung marinieren.

Joghurt mit saurer Sahne, 1 EL Honig, Salz und der restlichen geriebene Zitronenschale cremig rühren. Die zweite Zitrone würfeln, Garnelen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und mit Datteln, Physalis und Zitronenstücken abwechselnd auf Grillspießen aufreihen. Für maximal 10 Minuten bei moderater Hitze grillen.

Vor dem Servieren mit der Joghurtsauce beträufeln und mit gehackten Minzblättern bestreuen.

# Spinat-Schafskäse Quiche



## Zutatenliste

Für den Boden:

- 150 g Mehl, Vollkorn
- 100 g Butter oder 20 g Butter und 80 g Magerquark
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- Fett für die Form

Für die Füllung:

- 400 g Blattspinat oder Rahmspinat
- 2 Zwiebel(n), gewürfelt
- 2 Knoblauchzehe(n), gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- 125 g Quark
- 75 g Crème fraîche
- 2 Eier
- 75 g Schafskäse

Optional ein paar geröstete Pinienkerne  
als Topping

## Und so wird's gemacht:

Für den Boden aus den ersten 6 Zutaten einen Mürbeteig kneten und 30 Minuten kaltstellen. In eine gefettete Form geben, einen Rand formen.

Die gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch im Öl anschwitzen, den Spinat dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Die restlichen Zutaten dazugeben und alles gut vermengen. Die Mischung auf den Teig geben. Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 min. backen.

Tipp: Der Quicheteig ist Ideal für jede Art von pikanten Torten. Wer Kalorien sparen möchte, kann einen Teil der Butter durch Magerquark ersetzen (es klappt auch sehr gut mit 20 g Butter und 80 g Magerquark).

# Lachs mit Frühlingszwiebeln Sahne Soße



## Zutatenliste

- 3 Lachsfilet je 125g
- Frühlingszwiebel
- 200g Schlagsahne
- Zitronensaft
- 40 g Butter
- 1 Knoblauchzehe,
- Salz und Pfeffer
- Petersilie

## Und so wird's gemacht:

Lachs mit Zitronensaft beträufeln und mit Rapsöl, Salz, Pfeffer, Paprika Pulver marinieren. Im Ofen 30 Minuten braten (200 Grad Umluft).

In einem Topf die Butter zerlassen, die in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln ca. 5 Minuten darin anschwitzen lassen. Mit Sahne auffüllen und etwas einkochen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

Zum Schluss mit Petersilie servieren. Dazu passt Reis und Salat.

# Fächerkartoffeln



## Zutatenliste

- Kartoffeln
- Butter oder Olivenöl
- Speck, dünn geschnitten
- Parmesan, in dünne Scheiben geschnitten
- Sahne
- Salz
- nach Geschmack verschiedene Gewürze und Frühlingszwiebeln

## Und so wird's gemacht:

- Kartoffeln gleichmäßig in dünne Scheiben einschneiden (nicht durchschneiden)
- Kartoffeln mit zerlassener Butter oder Olivenöl bestreichen
- In die Einschnitte abwechselnd Speck, Parmesan, evtl. noch Frühlingszwiebelscheiben klemmen
- Nach Belieben würzen und nochmal mit Butter oder Olivenöl bestreichen
- In einer Auflaufform bei 200 Grad ca. 1 Stunde backen
- Nach 45 bis 50 Minuten die Kartoffeln mit etwas Sahne übergießen und mit geriebenem Parmesan bestreuen und zu Ende backen

# Flammobrot



## Zutatenliste

- einige Scheiben Brot
- 200 g Crème fraîche
- Lauchzwiebeln
- Knoblauchzehen
- Spitzpaprika
- Cocktailtomaten
- grüne Oliven ohne Stein
- Feta
- getrocknete Tomaten
- etwas Rosmarin, Schnittlauch und Basilikum

## Und so wird's gemacht:

Die Brotscheiben gut mit Wasser befeuchten, auf einen Pizzaschieber oder ein Backblech legen und mit Crème fraîche bestreichen.

Jeweils mit Fetawürfeln, Oliven und in dünne Scheiben geschnittenem Knoblauch, geviertelten Cocktailtomaten und getrockneten Tomaten oder gewürfelter Paprika und in Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln belegen.

Für 3 – 5 Minuten im Grillkamin auf einem Pizzastein oder für 7 – 10 Minuten im auf 200 °C vorgeheizten Backofen auf unterster Schiene mit Unterhitze und Umluft backen.

Vor dem Servieren Basilikum- oder Rosmarinblätter oder Schnittlauchröllchen darüber verteilen.

## Grillkäse mal anders



### Zutatenliste

- 1 Artischocke
- 1 Grillkäsetaler
- 40 g Quinoa
- Schluck Weißwein
- Zitronensaft
- Salz
- Radieschen
- Salatkerne

### Und so wird's gemacht:

Quinoa gründlich abspülen, in etwas mehr als der doppelten Menge Wasser für ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.

Artichoke abspülen, den Stiel abbrechen und die äußeren Blätter abschneiden. Die Artischockenherzen dann in kochendes Wasser mit Salz und etwas Weißwein köcheln lassen. Sie müssen für ca. 30-40 Minuten köcheln (je nach Größe).

Grillkäsetaler in der Pfanne oder im Grill anbraten.

Dann auf den Teller Quinoa servieren, Käse und Artischockenherzen darauflegen. Mit Salatkernen, Zitronensaft, dünnen Radieschenscheiben verfeinern.

# Bärlauchpesto



## Zutatenliste

- 200g Bärlauch
- 120g Parmesan (Pecorino)
- 80g Pinienkerne
- 1 TL Salz
- 1/2 TL gemahlene schwarzen Pfeffer
- 150g gutes Olivenöl

## Und so wird's gemacht:

Zubereitung für den Thermomix:

Bärlauch putzen, Pecorino in Stücke schneiden. Alle Zutaten, außer Olivenöl, in den Mixtopf geben und 10 Sekunden/Stufe 9 zerkleinern. Mit einem Spatel alles nach unten schieben, eventuell Vorgang wiederholen.

Olivenöl in den Mixtopf geben und 25 Sekunden/Stufe 8 pürieren.

In ein Schraubglas füllen und mit Olivenöl bedeckt ist Pesto im Kühlschrank wochenlang haltbar.

Varianten:

Die Pinienkerne können ganz oder teilweise durch Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse oder Sonnenblumenkerne ersetzt werden. Ein spritzer Zitronensaft zu den Gewürzen variiert den Geschmack. Wer etwas Schärfe ins Pesto bringen möchte, gibt ein paar Chiliflocken oder Sambal Oelek mit rein.

Wenn ihr keinen Thermomix habt, könnt ihr das Rezept auch in einem Mixer/Zerkleinerer machen.

## Köstlich-fruchtiger Rhabarber-Quarkkuchen mit Streuseln



### Zutatenliste

Für das Backblech:

- Backrahmen
- Fett
- Weizenmehl

Rhabarberfüllung:

- 800 g Rhabarber
- 80 g Zucker
- 1 Msp. gemahlener Zimt

Streuselteig:

- 450 g Weizenmehl
- 1 Msp. Backpulver
- 200 g Zucker
- 250 g weiche Butter oder Margarine
- 1 Ei

Quarkfüllung:

- 1 kg Speisequark (Magerstufe)
- 200 g Zucker
- 1 Pck. Puddingpulver Vanille-Geschmack
- 2 Eier
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse geriebene Zitronenschale

Zum Bestreuen:

- Puderzucker

### Und so wird's gemacht:

Vorbereiten:

Backblech fetten, mehlen und den Backrahmen (30 x 28 cm) daraufstellen. Backofen vorheizen. (Ober-/Unterhitze etwa 180 Grad; Heißluft etwa 160 Grad)

Streuselteig: Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) zu Streuseln verarbeiten. 2/3 der Streusel in den Backrahmen gleichmäßig verteilen und mit einem Esslöffel festdrücken. Backen. (Einschub: Mitte; Backzeit: etwa 15 Min.)

Den Boden auf dem Backblech auf einem Kuchenrost erkalten lassen. Die Backofentemperatur reduzieren. (Ober-/Unterhitze etwa 170 °C  
Heißluft etwa 150 °C)

Quarkfüllung: Quark, Zucker, Puddingpulver, Eier und Finesse in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät (Rührstäbe) verrühren. Die Masse auf den vorgebackenen Boden streichen.

Rhabarberfüllung: Rhabarber schälen, in Stücke schneiden und mit Zucker und Zimt gut vermischen und auf der Quarkmasse verteilen. Das restliche Streusel auf den Rhabarberbelag streuen und leicht andrücken. Den Kuchen nun bei reduzierter Temperatur backen. (Einschub: unteres Drittel, Backzeit: etwa 55 Min.)

Den Rhabarber-Quarkkuchen auf dem Backblech auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Den Backrahmen lösen und entfernen. Den Rhabarber-Quarkkuchen vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.



# Zuckerfreie Rhabarber-Erdbeer-Muffins mit Joghurt



VON MANUELA K.

## Zutatenliste

- 125 g Rhabarber
- 200 g Erdbeeren
- 80 g Sonnenblumenöl
- 120 g Dattelmus
- 1 Prise Vanilleextrakt
- 1 EL Milch
- 2 Eier
- 150 g Naturjoghurt oder Molke
- 250 g Mehl (1/2 Dinkel, 1/2 Weizen)
- 1 Prise Salz
- 2 TL Backpulver

## Und so wird's gemacht:

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Eier aufschlagen, Erdbeeren und Rhabarber waschen bzw. schälen und schneiden.

Öl, Dattelpaste, Vanilleextrakt und Milch verquirlen, dann Joghurt/Molke dazugeben. Mehl, Salz und Backpulver miteinander vermischen und unterheben. Die Hälfte der Erdbeeren und Rhabarber unter den Teig heben.

Förmchen füllen und dann die restlichen Früchte oben auflegen.

25-30 min backen.

Dazu passt perfekt selbst gemachter Eistee oder natürlich ein leckerer Cappuccino



# Bananen-Mango-Smoothie



## Zutatenliste

- 2 Bananen
- 300 ml Milch
- 1 EL Honig
- 2 EL Instant Haferflocken
- 200 ml Mango Saft

## Und so wird's gemacht:

- 🌀 Bananen schälen, in Scheiben schneiden.
- 🌀 Bananenscheiben mit Mango Saft, Milch, Honig und Haferflocken im Mixer pürieren.
- 🌀 Smoothie in Gläser füllen und sofort servieren.