

Frühlings Spezial 2023

vegetarisch  
bit  
LECKER. LEICHT. FRSCH.

# Vegetarisch

Das  
Original  
seit 1993

Rhabarber!  
Alles zu den sauren Stangen

S. 16 Fruity Quinoa Bowl

## Königsgemüse

Tolle Rezepte  
mit Spargel

## Für die Feiertage

So gelingt  
das Ostermenü

## Geniale Bowls

Kreationen  
mit Linsen und Co.

# FRÜHLINGS- KÜCHE

Bunte Rezepte für  
den Saisonstart!

Durstlöscher mit Aprikose,  
Gurke und mehr!

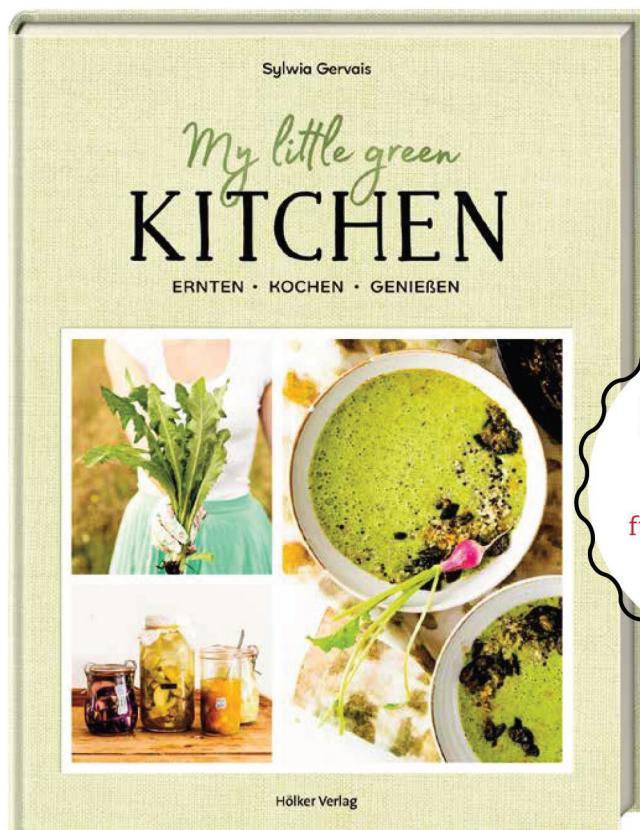
EXCLUSIVE



Das  
Original  
seit 1993

# vegetarisch *fit* LECKER \* LEICHT \* FRISCH im Abo

## plus „My little green Kitchen“



„Ich liebe es, draußen zu sein! Die Natur gibt mir Kraft und Lebensfreude, ich erlebe den Wechsel der Jahreszeiten am liebsten hautnah“, sagt ‚My Little Green Kitchen‘-Autorin Sylwia Gervais. „Dazu

passt eine pflanzliche Ernährung perfekt, daher koche ich mit frischem Gemüse und regionalen Produkten rund ums Jahr leckere Mahlzeiten, die dem Körper gut tun. Am liebsten nehme ich Zutaten direkt aus meinem kleinen Garten. Das kannst du auch! Dieses Buch bietet viele hilfreiche Tipps und eine Fülle toller Rezepte für deine kleine grüne Küche, egal ob du viel oder nur wenig Platz hast.

**Lass dich inspirieren!“**

**Kochbuch  
+ 6 Hefte**

für nur

**30,80€**



### Meine Abo-Vorteile:

- ☒ das Kochbuch gratis
- ☒ kein Heft verpassen
- ☒ keine Versandkosten

**Jetzt bestellen  
+ Vorteile sichern**

Tel: 040 - 23 67 03 775  
E-Mail: [vegetarischfit@primaneo.de](mailto:vegetarischfit@primaneo.de)  
Online: [www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)



## Liebe Leserinnen und liebe Leser,

Frühlingsduft liegt ganz allmählich in der Luft! Die Winterjacken, Schals und Mützen können alsbald wieder im Kleiderschrank verstaut werden. Moment! Das ging jetzt aber etwas schnell, oder? Gerade eben haben wir uns noch mit den realistischen Optionen der Durchführung guter Vorsätze für das neue Jahr auseinandergesetzt. Und jetzt? Jetzt rutschen wir ganz unbemerkt in die Monate März und April hinein und stecken schon mittendrin im neuen Jahr. Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber einige Dinge, die wir uns vorgenommen haben, relativieren sich doch verhältnismäßig schnell, wenn das neue Jahr angebrochen ist. Von den guten Vorsätzen sollte uns dies jedoch nicht abbringen. Die lassen sich durchaus auch noch im März und April angehen! So viel zu den Vorsätzen. Mit unseren Rezepten können Sie sich auf köstliche Gerichte freuen. Im Frühling haben wieder einmal zahlreiche Gemüsesorten Saison – deshalb finden Sie in diesem Heft auch tolle Frühlingsrezepte. Kohlrabi, Radieschen oder Lauch. Einfach himmlisch. Worauf freuen Sie sich besonders?

Was fangen wir also mit den Monaten März und April an, in denen wir nun stecken? Verlassen können wir uns jedenfalls darauf, dass sich das Angebot der frisch zur Verfügung stehenden Nahrungsmittel nach den kalten Tagen nun deutlich erweitert. Für viele bricht nun eine ganz besonders köstliche Zeit an. Denn ab sofort können sich wieder alle Spargelfans in der Küche austoben. Ob weiß, ob grün oder gar violett – die ersten knackfrischen Spargelstangen sind da und lassen unsere Genießerherzen vor Freude hüpfen! Während weltweit grüner Spargel die größte Bedeutung hat, wird in Deutschland vor allem der milde weiße Spargel sehr geschätzt. Ob klassisch gekocht, gebraten oder gedämpft – auf die Spargelsaison haben viele sehnsüchtig gewartet. In unserer Spargelstrecke finden Sie viele köstliche Gerichte, die das Spargelfan-Herz höher schlagen lassen.

Viel Spaß beim Lesen und Genießen

### IHRE REDAKTION

### impressum

**vegetarisch fit** erscheint 6 x im Jahr bei Grüner Verlag  
Green Media GmbH Verlagsgesellschaft

Klostergut Fremersberg  
76530 Baden-Baden

**Geschäftsführer:** Peter Wolf

**Verlagsleitung:** Marko Petersen

**Redaktionsanschrift**

vegetarisch fit  
Schanzenstraße 36, Gebäude 31 a  
51063 Köln

Tel.: 0221 / 9608 516

E-Mail: [info.vegetarischfit@rfw-koeln.de](mailto:info.vegetarischfit@rfw-koeln.de)

**Verantwortlich im Sinne des Presserechts (V.i.S.d.P.)**

Fred Wipperfurth

**redaktionsleitung**

David Vinzentz

**Mitarbeiter dieser Ausgabe**

Simon Ommer, Andreas Ohlberger

**Anzeigenleitung:** Marko Petersen

(verantwortlich für Anzeigen),

Grüner Verlag Green Media GmbH Verlagsgesellschaft

Klostergut Fremersberg,

76530 Baden-Baden

Es gilt die gültige Preisliste

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher

Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte

Manuskripte, Fotos und Illustrationen

keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich

mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden.

Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die

Meinung der Redaktion wieder.

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Baden-Baden.

vegetarisch fit wird auf chlorfreiem Papier gedruckt und

komplett ohne Tierbestandteile produziert.



genießen | gerichte mit frühlingsgemüse

# FRISCHER

Radieschenblätter „Spinat“ mit pochiertem Ei

Der Frühling wird bunt! Tolle Gemüsesorten erwachen aus dem Winterschlaf – wir zeigen Ihnen, was Sie damit alles zaubern können.

# FRÜHLINGSDUET



## Maultaschen mit Radieschenblättern

### FÜR 4 PERSONEN

Für den Nudelteig:  
400 g Weizenmehl Type  
550 + etwas mehr für  
die Arbeitsfläche  
½ TL Salz  
1 Eigelb

**Für die Füllung**  
250 g mehligkochende  
Kartoffeln, vom Vortag  
Blätter von 1 Bund  
Radieschen  
4 getrocknete Tomaten-

filets, abgetropft  
100 g Frischkäse  
Salz

**Zum Garen**  
1 l Gemüsebrühe

**1.** Für den Nudelteig das Mehl mit dem Salz, dem Eigelb und 170 ml kaltem Wasser in der Küchenmaschine mit Schneidmesser zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Auf der Arbeitsfläche zusammenkneten und zu einer Kugel formen. Den Teig abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

**2.** Für die Füllung die Kartoffeln schälen und raspeln. Die Radieschenblätter waschen, trockentupfen und grob hacken. Die Tomatenfilets ebenfalls hacken. Die Kartoffeln, die Radieschenblätter, die Tomatenfilets und den Frischkäse in einer Schüssel mischen und mit Salz würzen.

**3.** Den Nudelteig in vier Stücke teilen. Je ein Teilstück auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche

dünn (etwa 20 x 30 cm) ausrollen. Das Teigstück längs halbieren. Ein Viertel der Füllung auf beiden Teigstreifen verteilen und die Streifen von unten nach oben aufrollen. Den Teig mithilfe eines Holzstiels im Abstand von etwa 5 cm zu einzelnen Maultaschen abteilen bzw. abstechen. Die Maultaschen voneinander trennen. Mit dem übrigen Teig und der übrigen Füllung ebenso verfahren. Zum Garen die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Maultaschen darin etwa 2–3 Minuten leise köcheln lassen. Die fertigen Maultaschen noch in der heißen Brühe servieren.

**Zubereitung:** 30 Min. + 30 Min. Ruhen **Garzeit:** 2–3 Min.



## Radieschenblätter-„Spinat“ mit pochiertem Ei

### FÜR 2 PERSONEN

#### Für den Spinat und den Salat

2 Bund Radieschen mit  
Blattgrün  
1 EL Apfelessig  
1 EL Rapskernöl  
1 TL Honig  
Salz  
2 Stängel Zitronenmelisse  
1 TL Hanfsamen  
1 kleine Zwiebel  
1 TL Butter  
1 Prise zerstoßene Anissamen

#### Für die Eier

4 Eier (etwa  
Zimmertemperatur)  
4 EL Apfelessig  
1 TL Salz

#### Zum Servieren

2 Scheiben Vollkornbrot  
30 g Hartkäse

**1.** Für den Spinat und den Salat die Radieschen samt Blättern waschen und trockentupfen. Blätter und Stängel abschneiden, grob hacken und beiseitestellen.

**2.** Für den Salat die Radieschen in Stifte schneiden und mit dem Essig, dem Öl, dem Honig und 2 Prisen Salz in einer Schüssel marinieren. Die Melisse waschen, trockentupfen und die Blätter samt Stängeln hacken. Mit den Hanfsamen unter die Stifte rühren.

**3.** Für den Spinat die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die beiseitegestellten Radieschenblätter und -stängel zugeben, kurz zusammenfallen lassen und die Pfanne vom Herd nehmen. Zum Schluss den Spinat mit Salz und Anis würzen.

**4.** Für die Eier Wasser etwa 5 cm hoch in einen schmalen Topf füllen und zum Kochen bringen. Den Essig und das Salz zugeben. Die Eier einzeln aufschlagen und in eine kleine Schüssel geben. Aus der Schüssel in das siedende Wasser gleiten lassen. Leicht um das Ei rühren, sodass ein Strudel entsteht und sich das Eiklar um das Eigelb legen kann. Die Eier 5–6 Minuten am Siedepunkt ziehen lassen.

**5.** Zum Servieren das Vollkornbrot auf Teller verteilen. Den Radieschen-Spinat auf das Brot geben. Die pochierten Eier aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und auf den Radieschen-Spinat legen. Den Käse darüberhebeln. Alles zusammen mit dem Salat servieren.

**Zubereitung:** 20 Min. **Garzeit:** 10 Min.



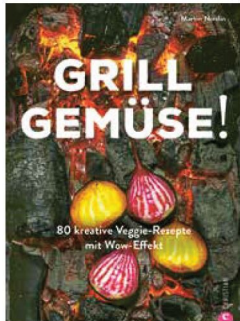
### DIE GANZE PFLANZE

60 Zero-Waste-Rezepte mit Blatt, Schale, Strunk und Stiel. Regional. Saisonal. Nachhaltig.

Christian Verlag  
ISBN 9783959614115  
192 Seiten, 24,99 Euro



# Gegrillter Spargel mit Burrata, Eigelb und Kumquatsauce



## GRILL GEMÜSE!

80 kreative Veggie-Rezepte mit Wow-Effekt.

Christian Verlag  
ISBN 9783959614030  
192 Seiten, 19,99 Euro

### FÜR 6 PERSONEN

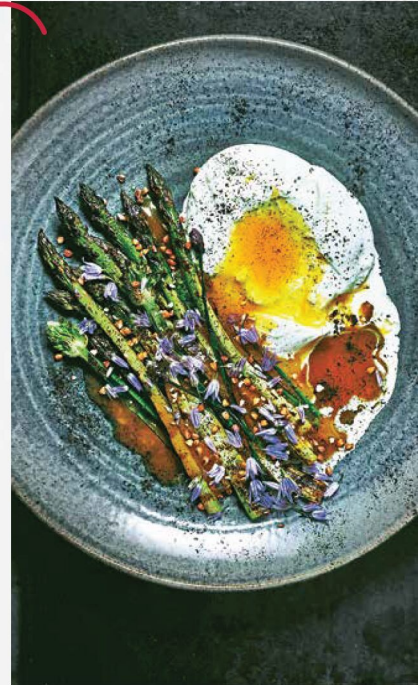
#### Kumquatsauce

- 12 Kumquats, in feine Scheiben geschnitten
- 2 TL frische Kurkumawurzel, gerieben
- 1 Vanilleschote, der Länge nach halbiert
- 3 Kapseln Sternanis
- 140 g Honig
- 1 kg grüner Spargel, im unteren Drittel geschält
- 2 EL Rapsöl

#### Zum Servieren

- 6 Kugeln Burrata
- 6 Eigelb von frischen Bio-Eiern
- 6 EL geröstete Buchweizenkerne
- Schnittlauchblüten (alternativ andere Zwiebelblüten)
- 6 TL Lauchasche

1. Grill anheizen und zu einer schönen Glut herunterbrennen lassen.
2. Zutaten für die Kumquatsauce bei hoher Temperatur zum Kochen bringen. Etwa 10 Minuten kräftig kochen lassen, bis die Sauce einzudicken und stark zu schäumen beginnt. In eine Schüssel sieben und dabei so viel wie möglich des Kumquatfruchtfleisches durch das Sieb drücken.
3. Spargelstangen mit dem Rapsöl gut vermengen. Auf den Grill legen und etwa 5 Minuten lang immer wieder vor- und zurückrollen und darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden. Vom Grill nehmen.
4. Die Burratakugeln mit den Händen in der Mitte teilen, dabei nicht ganz zertrennen. Auf Tellern anrichten und die Sahne herausfließen lassen. Die Spargelstangen danebenlegen, ein Eigelb auf die Burrata legen und einritzen, sodass das Gelb herausläuft. Kumquatsauce darüberträufeln und mit Buchweizenkernen, Schnittlauchblüten und Lauchasche bestreuen.



# Schwarz gerösteter Lauch mit Calypsobohnen, geräucherten Frühlingszwiebeln und Fenchelbouillon



### FÜR 6 PERSONEN

#### Fenchelbouillon

- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel mit Schale, grob gewürfelt
- 1 Fenchelknolle, grob gehackt

- 2 Knoblauchzehen mit Schale, leicht zerdrückt
- 2-3 Stängel glatte Petersilie
- 3 Kapseln Sternanis
- 1 TL weiße Pfefferkörner

- 1 TL Salz
- 3 große Stangen Lauch
- 500 g gekochte Calypso- oder Kidneybohnen
- 3 geräucherte Frühlingszwiebeln

#### Zum Servieren

- Fenchelblüten (alternativ Fenchelgrün)

1. Für die Bouillon das Rapsöl bei mittlerer Temperatur erhitzen, die Zwiebel hinzugeben und glasig anschwitzen, bis sie langsam weich wird. Die übrigen Zutaten hinzufügen und unter Rühren anbraten. Sie sollen keine Farbe annehmen. Nach etwa 15 Minuten 300 ml Wasser angießen und zum Kochen bringen. Bouillon etwa 30 Minuten köcheln und etwas reduzieren lassen. Dann in einen weiteren Topf abseihen und beiseitestellen.
2. Kohle oder Holzscheite nur in eine Hälfte des Grills legen, um den Lauch später über indirekter Wärme zu grillen. Den Grill anheizen und, sobald das Feuer ordentlich brennt, die Lauchstangen direkt auf die Kohlen legen, bis ihre äußerste Schale rundherum schwarz

- verbrannt ist. Aus dem Feuer nehmen, den Grillrost auflegen und die Lauchstangen in der anderen Grillhälfte darauf platzieren. Deckel schließen und den Lauch über indirekter Wärme etwa 30 Minuten rösten. Wird die Kerntemperatur gemessen, soll sie über 80 °C liegen.
- 3. Bouillon nochmals erhitzen, Bohnen und die geräucherten Frühlingszwiebeln dazugeben und eine Weile köcheln lassen.
- 4. Lauchstangen erst quer halbieren, dann jeweils längs einschneiden und auf Tellern anrichten. Bohnen, geräucherte Frühlingszwiebeln und etwas Bouillon in den Lauch geben und mit Fenchelblüten bestreuen.





## Pizza mit Spargel, Pimientos de Padrón, geröstetem Buchweizen und Dillöl

### FÜR 6 PERSONEN

6 kleine Silberzwiebeln,  
fein gehackt  
3 EL Rapsöl  
100 ml Weißwein  
30 Stangen grüner  
Spargel, im unteren  
Drittel geschält  
Weizenmehl Type 550  
zum Bestäuben  
6 Kugeln Pizzateig  
6 EL Crème fraîche  
180 g Mozzarella, in dünne  
Scheiben geschnitten  
6 milde grüne Chilischoten, in dünne  
Scheiben geschnitten (z.B.  
Pimientos de Padrón)

### Außerdem

6 EL geröstete Buchweizenkerne  
Olivenöl

1. Den Holzbackofen auf 350 bis 400 °C erhitzen. Eine Weile warten, bis auch der Stein richtig heiß ist.
2. Die Silberzwiebeln mit dem Rapsöl in einen Topf geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Nach kurzer Zeit werden die Zwiebeln Flüssigkeit abgeben, die Aromen werden durch das Dünsten im eigenen Saft verstärkt. 15–20 Minuten lang etwa alle 5 Minuten umrühren und darauf achten, dass die Zwiebeln nicht geröstet oder gar schwarz werden. Den Wein hinzugeben und etwa 15 Minuten reduzieren lassen, bis beinahe alle Flüssigkeit verdampft ist. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
3. Die Spitzen der Spargelstangen abschneiden und den Rest in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

4. Die Arbeitsfläche großzügig mit Mehl bestäuben. Je eine Teighälfte zu einer runden Pizza formen und ein paar Minuten ruhen lassen. Den Pizzaschieber mit Mehl bestäuben, den Pizzaboden darauflegen und dabei ringsum den Rand ein wenig ziehen, um die Fläche zu vergrößern.
5. Von der Mitte zum Rand hin mit 1 EL Crème fraîche bestreichen und den Mozzarella darauf verteilen, etwa 30 g pro Pizza.
6. Dünn mit Zwiebeln, Spargel und Chilischoten belegen und in den Holzbackofen schieben. Wenn der Pizzarand Blasen wirft und knusprig braun bzw. stellenweise sogar etwas verbrannt ist, aus dem Ofen nehmen. Mit 1 EL Buchweizenkernen bestreuen und den Rand mit Olivenöl bestreichen.



## Bunter Gemüsemix mit Kokoscurry



### FÜR 2 PORTIONEN

1 Knoblauchzehe  
15 g Ingwer  
5 Stängel Koriandergrün  
500 g Brokkoli  
150 g Zuckerschoten  
1 rote Paprika  
200 g Pak Choi  
1 Chilischote  
1 EL Sesamöl  
2 EL rote Currypaste  
1 TL gemahlene Kurkuma  
1 EL Rohrohrzucker  
1 Dose Kokosmilch (400 g Füllgewicht)  
Saft von ½ Limette  
100 g Reismudeln  
1 EL gehackte Erdnüsse

### Außerdem

20 g gehackte Schnittlauchblüten für die Deko (nach Belieben)

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken, den Ingwer schälen und reiben. Den Koriander waschen und grob hacken. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Zuckerschoten ebenfalls waschen und putzen. Die Paprika und den Pak Choi putzen, waschen und klein schneiden. Die Chilischote waschen, putzen und fein hacken.
2. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen, rote Currypaste, Kurkuma, Knoblauch, Ingwer, Chilischote und Zucker kurz darin anbraten, bis die ätherischen Öle ausströmen.
3. Mit Kokosmilch und Limettensaft ablöschen, Brokkoli, Zuckerschoten, Paprika, Pak

Choi und Koriander dazugeben und 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und auf einem Teller oder in einer Schale anrichten.
5. Das Curry darauf verteilen, mit den gehackten Erdnüssen bestreuen und nach Belieben mit gehackten Schnittlauchblüten dekorieren.







**TIPP**

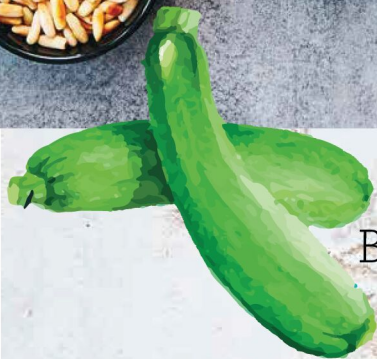
Verwenden Sie immer ein hochwertiges Olivenöl. Das teurere Olivenöl hat eine wesentlich bessere Qualität als preiswertes.

## Zucchini-Carpaccio mit Kräuter-Vinaigrette

### FÜR 2 PORTIONEN

3 Zucchini  
50 g Pinienkerne  
3 Frühlingszwiebeln  
1 Handvoll Basilikumblätter  
1 Handvoll Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
½ Zitrone  
50 ml Olivenöl  
1 EL Apfelessig  
1 EL Ahornsirup  
Salz, Pfeffer  
100 g Feta

1. Die Zucchini waschen und mit einem Hobel in ganz dünne Scheiben schneiden. Die Zuccinischeiben dachziegelartig auf einer großen Platte anrichten.
2. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, anschließend herausnehmen und zum Abkühlen auf einen Teller geben.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Basilikum und Petersilie waschen, trocken tupfen und klein hacken. Den Knoblauch schälen und klein schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen.
4. Basilikum, Petersilie, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Essig, Ahornsirup in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer Vinaigrette pürieren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Feta zerkrümeln und mit den Frühlingszwiebeln über das Carpaccio streuen. Die Kräuter-Vinaigrette darauf verteilen.



## Bunte Frühlings-Minestrone

### FÜR 2 PORTIONEN

160 g Kohlrabi  
2 Möhren  
2 Kartoffeln (ca. 160 g)  
1 große Zucchini  
20 Zuckerschoten  
2 EL Olivenöl  
¼ TL getrockneter Oregano  
600 ml Gemüsebrühe  
160 g TK-Erbsen  
80 g Pesto (Fertigprodukt, aus dem Glas)  
Salz, Pfeffer

### Außerdem

1 Handvoll frischer Oregano (nach Belieben)

1. Zunächst den Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Das übrige Gemüse waschen und putzen. Die Zucchini längs vierteln und in Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten ebenfalls längs halbieren.
3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Kartoffeln, Möhren sowie Oregano ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze darin anbraten, dabei gelegentlich umrühren und aufpassen, dass das Gemüse nicht braun wird oder anbrennt.
4. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten Kohlrabi, Zucchini, Zuckerschoten und Erbsen dazugeben. Am Ende der Garzeit das Pesto in die Suppe einrühren.
5. Zum Schluss nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen, noch mal gut umrühren und nach Belieben mit frischem Oregano garnieren.



### GRÜNE VEGGIE KÜCHE

Über 30 raffinierte und köstliche Veggie-Rezepte für Frühstück, mittags und abends.

EMF Verlag  
ISBN 978-3-96093-706-7  
64 Seiten, 9,99 Euro





## Sesamfladen mit Labneh, Avocado und Paprika-Relish

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für den Labneh

500 g griechischer Joghurt  
(10 % Fettgehalt)  
1 TL getrocknete Minze  
1 TL Paprikapulver edelsüß

#### Für den Fladen

250 g Dinkelmehl Type 630, plus  
mehr zum Arbeiten

250 g Naturjoghurt

2 TL Backpulver  
3 TL Sesamsamen  
1 TL Schwarzkümmelsamen

#### Außerdem

1 rote Paprikaschote  
1 kleine Dose Mais  
½ Bund Koriander

Saft von 1 Zitrone

1 TL Honig  
3 EL Olivenöl  
frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer  
Cayennepfeffer (nach Belieben)  
2 Avocado (Sorte Hass)  
1 Beet Gartenkresse (oder nach  
Belieben eine andere Sorte)



### DIE HOHE KUNST DER GEMÜSEKÜCHE

Das perfekte Grundlagenwerk für  
ambitionierte Hobbyköche, die  
Gemüse perfekt zubereiten wollen.

Christian Verlag  
ISBN 9783959615228  
320 Seiten, 49,99 Euro

**1.** Für den Labneh den Joghurt mit 2 TL Salz, der Minze und dem Paprikapulver verrühren. In ein sauberes Mulltuch geben, das Tuch zusammenfassen und fest zusammendrehen. Das Tuch in ein Sieb legen und dieses auf eine Schüssel setzen. Den Joghurt mit einem kleinen Teller beschweren und im Kühlschrank über Nacht (etwa 12–16 Stunden) abtropfen lassen.

**2.** Für die Fladen am nächsten Tag das Mehl mit dem Joghurt, ½ TL Salz, dem Backpulver, dem Sesam und dem Schwarzkümmel kurz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche in acht gleich große Stücke teilen und die Stücke mit dem Rollholz zu etwa 2–3 mm dünnen Fladen ausrollen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Fladen nacheinander in der heißen Pfanne von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Anschließend die Fladen auf einem Teller mit einem Tuch abgedeckt beiseitestellen.

**3.** Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und die Hälften klein würfeln. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Den Koriander waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Paprika, Mais, Koriander mit dem Zitronensaft, dem Honig und dem Öl in einer Schüssel zu einem Relish vermischen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Cayennepfeffer würzen.

**4.** Die Avocados halbieren, entkernen, die Hälften schälen und in Spalten schneiden. Die Kresse mit einer Schere abschneiden.

**5.** Die Brote auf Tellern anrichten, mit dem Labneh bestreichen und mit der Avocado belegen. Das Paprika-Relish darauf verteilen, mit der Kresse bestreuen und die Fladen servieren.





## Kohlrabiblätter -Wraps mit weißer Bohnencreme

FÜR 2 PERSONEN



- 6 große Kohlrabiblätter
- 400 g weiße Bohnen, gegart (260 g Abtropfgewicht)
- 2 EL Rapskernöl
- Salz
- 2 EL Apfelessig
- 1 Prise Chiliflocken
- 1–2 EL Gemüsebrühe (nach Bedarf)
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Karotte
- 1 Handvoll Sprossen
- (z. B. Rote Bete, Leinsamen, Brokkoli, Radieschen)
- 1 EL Hanfsamen

Die Kohlrabiblätter waschen und abtropfen lassen. Die Bohnen mit dem Öl, 2 Prisen Salz, dem Apfelessig, den Chiliflocken und der Gemüsebrühe fein pürieren. Den Apfel waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Karotte waschen und mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen hobeln. Dann die Kohlrabiblätter mit der Bohnencreme sowie den Apfel- und Karottenstreifen füllen. Zum Schluss die Sprossen und die Hanfsamen daraufstreuen. Die Blätter oben zusammenschlagen und als Wraps servieren.

**Zubereitung:** 15 Minuten

### TIPP

Sollten die Blätter des Kohlrabis zu klein zum Rollen sein, die Bohnencreme als Dip verwenden und mit Hanfsamen und Sprossen bestreut zu den Blättern servieren.







## Spinatsalat mit gerösteten Kichererbsen und Ziegenkäse

### FÜR 4 PERSONEN

#### Für die Kichererbsen

- 1 TL Tomatenmark
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1 Dose Kichererbsen

(Abtropfgewicht ca. 260 g)

#### Für den Ziegenkäse

- 4 Stück Ziegenkäserolle (ca. 80 g)
- 2 EL Zatar (Gewürzmischung aus Sesam, Thymian und Sumach)
- 4 TL Olivenöl
- 2 TL Honig

#### Für den Salat

- 4 Stängel Minze
- Saft von ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 250 g Babyspinat
- 2 EL Schnittlauchsprossen
- (Sorte nach Angebot)

**1.** Für die Kichererbsen den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Tomatenmark mit der Sojasauce, dem Honig, dem Öl und den Kräutern in einer Schüssel verquirlen. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und zur Marinade in die Schüssel geben. Alles gut vermengen und auf dem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf dem mittleren Einschub 15 Minuten garen. Anschließend das Backblech mit den Kichererbsen aus dem Ofen nehmen (Ofenhandschuhe benutzen!).

**2.** Für den Ziegenkäse die Käserolle in vier Scheiben schneiden und die Scheiben mit auf das Blech setzen. Mit Zatar bestreuen

und mit jeweils 1 TL Olivenöl und dem Honig beträufeln. Dann die Kichererbsen einmal wenden und mit dem Ziegenkäse in weiteren 15–20 Minuten im Backofen fertig garen.

**3.** Für den Salat die Minze waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl zu einem Dressing verrühren, salzen und pfeffern. Den Spinat waschen, trocken tupfen und verlesen. Die Sprossen waschen und trocken tupfen.

**4.** Den Spinat auf Tellern anrichten und jeweils einen Ziegenkäse darauflegen. Mit dem Dressing beträufeln, mit den Kichererbsen und den Sprossen bestreuen und servieren.



**MARKT  
FRISCH**

**RHAB-  
ARBEE**

# RHA BAR BER

## MACHT LUSTIG!

Wenn der erste Rhabarber auf dem Markt erscheint, hören wir es deutlich: Der Frühling klopft an! Die sauren Stangen bringen müde Gemüter wieder auf Trab - und frischen Wind in die Küche. Wir zeigen, wie Sie das Beste aus dem fruchtigen Gemüse herausholen.



**E**ndlich ist er wieder da, unser liebster Frischelieferant: der fruchtig-saure Rhabarber! Die schönsten grün bis rot gefärbten Exemplare gibt es jetzt auf dem Wochenmarkt. Freunde des sauren Vergnügens greifen da natürlich sofort zu, denn sie wissen, das Zeitfenster, in dem Rhabarber angeboten wird, schließt sich schneller, als man „Rheum rhabarbarum“ sagen kann. Die Ernte beginnt in der Regel im April und endet, wie beim Saisonkollegen Spargel, am 24. Juni. Kaum zu Hause angekommen, wird der aromatische Rhabarber mit zartem Baiser oder knusprigen Streuseln bedeckt, für Marmelade mit Erdbeeren gepaart oder zu erfrischendem Saft verarbeitet. Die ganz hartgesottenen Fans naschen die sauren Stangen sogar roh, nur in Zucker gestippt – und das, obwohl schon Oma ermahnte, roher Rhabarber sei mit Vorsicht zu genießen.

### UND WAS IST DRIN?

Der „frühe Vogel“ ist also beim Rhabarber klar im Vorteil, nicht zuletzt auch deshalb, weil der Frühlingsbote viel Gesundes im Gepäck hat: Rhabarber enthält die Vitamine A, B und C sowie blutreinigendes Kalium. Durch den hohen Anteil an Ballaststoffen macht er satt, bringt den Darm in Schwung und ist ganz nebenbei auch noch ein echter Schlankmacher. Doch Rhabarber hat auch seine Tücke – und die heißt Oxalsäure. Sie kann nicht nur ein raues Gefühl auf den Zähnen hinterlassen, sondern auch zu Magen-Darm-Problemen führen. Aber dieser Spaßverderber lässt sich leicht umgehen, denn der Oxalsäure-Gehalt variiert je nach Rhabarbersorte und Erntezeitpunkt. So enthält rotstieliger Rhabarber in der Regel weniger Säure als grüne Sorten. Reduzieren lässt sich der Säuregehalt überdies durch Schälen und Blanchieren der Stangen. Die Garflüssigkeit unbedingt abgießen!. Positiv wirkt sich die Kombination von Rhabarber mit Milchprodukten aus, denn die Oxalsäure zehrt dann nicht am körpereigenen Kalzium, sondern verbindet sich mit dem des Produkts.



Eine ganz spezielle Art des Rhabarbers hat ein Gebiet im Norden Englands als „Rhabarber-Dreieck“ bekannt gemacht: Der „Yorkshire Forced Rhubarb“ (Treib-Rhabarber) wird dort in beheizten Hallen bei völliger Dunkelheit angebaut und bei Kerzenlicht geerntet. Durch die Wärme und den Lichtmangel bleiben die Stangen außergewöhnlich zart und mild.

### SÜSS-SAUER MACHT LUSTIG

Rhabarber-Baiser-Kuchen und Rhabarberschorle genießen bei uns Kultstatus. Dabei hat die ursprünglich im Himalaya beheimatete Pflanze erst vor etwa 170 Jahren Einzug in deutsche Küchen gehalten. Manche Rhabarbersorten wurden zwar bereits vor 4000 Jahren als Heilmittel eingesetzt, doch mit dem Anbau von essbarem Rhabarber, wie wir ihn heute kennen, begann man erst im 16. Jahrhundert in Russland. In Deutschland wird Rhabarber seit 1848 kultiviert.

#### TIPP

Rhabarbersaison verlängern: Sie können die küchenerfertigten, klein geschnittenen Stangen einfrieren; zum Kuchenbacken werden sie unaufgetaut verwendet.

Durch die fast unumgängliche Paarung mit einer ausgleichenden süßen Komponente, kennt man Rhabarber in erster Linie von Kuchen, Marmelade oder Kompott, daher ordnet man ihn gefühlsmäßig beim Obst ein. Botanisch gesehen, handelt es sich beim

Rhabarber aber um Gemüse, genauer gesagt um ein Stielgemüse aus der Familie der Knöterichgewächse, denn nur der Blattstiel und nicht die Frucht der Pflanze wird verzehrt. Die süß-saure Komponente ist erwünscht – etwa in Salaten, Chutney, in Kombination mit Linsen oder als Gegengewicht zu fettreichem Fleisch und Fisch.

### WELCHE FARBE DARF'S SEIN?

Die Geschmacksrichtung der verschiedenen Rhabarbersorten – mittlerweile gibt es rund 60 Varianten – lässt sich anhand der Färbung erraten. Die in Deutschland am häufigsten anzutreffenden rotstieligen, grünfleischigen

Sorten haben ein intensives Aroma und schmecken süßlich herb. Grünstieliger, grünfleischiger Rhabarber strotzt zwar vor Aroma, ist aber auch ziemlich sauer und herb, daher kommt er in süßen Marmeladen wohl am besten zur Geltung. Rhabarber, der sowohl innen als auch außen rot ist, schmeckt besonders süß und mild, gilt daher allgemein als bekömmlichste Variante und wird von Feinschmeckern sehr geschätzt. Welche Farbe Sie auch wählen, Rhabarberstangen sollten beim Einkauf immer fest, glänzend und saftig sein und frische Abrissstellen haben. Entfernen Sie vor der Verarbeitung den Wurzelansatz, vor allem aber die giftigen Blätter! Eingewickelt in ein feuchtes Tuch, jedoch nicht luftdicht abgeschlossen, kann das Gemüse mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Für Rezepte, in denen der Rhabarber seine Form behalten soll, lässt man die Stangen in der Regel ungeschält. Sind die Stangen jedoch dick und die Schale hart und faserig, empfiehlt es sich, diese mit den Fingern oder mit einem Schälmesser abzuziehen. Anschließend wird er nur noch in Stückchen geschnitten und ist bereit für die erfrischende Frühlingsküche!

**Agnes Prus**

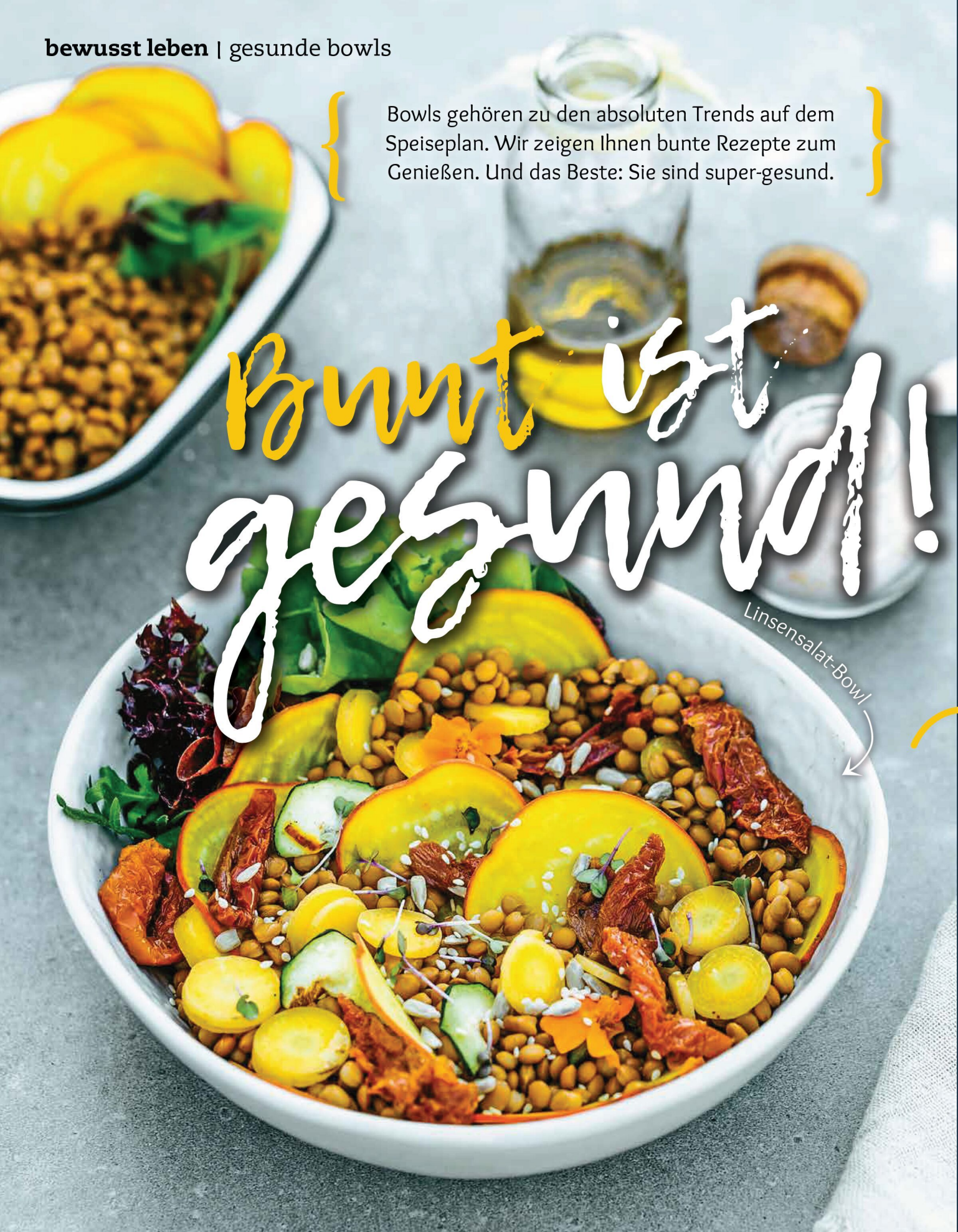




Bowls gehören zu den absoluten Trends auf dem Speiseplan. Wir zeigen Ihnen bunte Rezepte zum Genießen. Und das Beste: Sie sind super-gesund.

# Bunt ist gesund!

Linsensalat-Bowl





# Tagliatelle-Bowl



## FÜR 1 BOWL

250 g Tagliatelle  
Salz  
1 Dose Kichererbsen  
(ca. 240 g Abtropfgewicht)  
100 g Cocktailtomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
2 EL Olivenöl zum Braten  
1 EL Ahornsirup  
Pfeffer  
1/4 Bund Basilikum  
2 TL Sesam



1. In einem Topf ausreichend Salzwasser aufkochen, die Tagliatelle hineingeben und nach Packungsanleitung garen.
2. Zwischenzeitlich die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Cocktailtomaten putzen und waschen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone auspressen.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Ahornsirup, 1/4 TL Salz und 1 Prise Pfeffer hinzugeben. Nach etwa einer halben Minute mit dem Zitronensaft ablöschen, dann 25 ml Wasser, Tomaten und Kichererbsen hinzufügen und ca. 10 Minuten darin andünsten.
4. Die Tagliatelle in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Dann die Nudeln gemeinsam mit den Basilikumblättchen zu den gedünsteten Tomaten hinzufügen und noch 2 Minuten weiterdünsten. Zum Schluss noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten-Tagliatelle auf zwei Schüsseln verteilen, etwas Sesam darüberstreuen und servieren.

Zeit: 30 Minuten



# Linsensalat-Bowl



## FÜR 1 BOWL

### Für den Salat

200 g Linsen (aus der Dose)  
1/2 Zucchini  
1 TL Olivenöl zum Braten  
1 Gelbe Bete  
1 gelbe Möhre

6 getrocknete Tomaten  
(in Öl eingelegt)  
60 g Blattsalat  
(alternativ z. B. Lollo rosso  
oder ein Mix)  
frische Kräuter  
(z. B. Gartenkresse)

4 essbare Blüten  
2 EL Sonnenblumenkerne

### Für das Dressing

3 EL Aceto balsamico  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

1. Für den Salat die Linsen abgießen, abspülen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Zucchini putzen, waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zucchini bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 4–5 Minuten goldbraun braten.
3. Die Gelbe Bete und die Möhre waschen und auf einer Gemüsereibe in feine Streifen hobeln. Das Öl der getrockneten Tomaten etwas abtropfen lassen und die Tomaten vierteln. Den Salat verlesen, waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

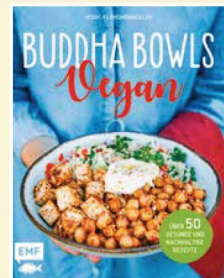
Die Blüten waschen, trocken schütteln und zerzupfen. Dann das Gemüse zu den Linsen geben und alles vermischen.

4. Für das Dressing alle Zutaten mit 1/2 TL Salz, 1 Prise Pfeffer sowie 2 EL Wasser verquirlen.

5. Den Linsensalat auf zwei Schüsseln verteilen und mit den Sonnenblumenkernen, den Blüten sowie den frischen Kräutern garnieren.

Vor dem Servieren mit dem Dressing beträufeln.

Zeit: 30 Minuten



## BUDDHA BOWLS VEGAN

Richtig lecker und außerdem noch gesund: Bowls machen Spaß und sind leicht zuzubereiten.

EMF Verlag  
ISBN 978-3-7459-0233-4  
144 Seiten, 18,00 Euro





## Fruity-Quinoa-Bowl



### FÜR 1 BOWL

#### Für das Quinoa-Gemüse

100 g bunte Quinoa  
Salz  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Möhren  
1 Pfirsich  
40 g Mandeln  
1/4 Bund Petersilie



20 g Kürbiskerne

#### Außerdem

2 EL Apfelessig  
2 EL Olivenöl  
1 TL Ahornsirup  
1 TL mittelscharfer Senf  
Salz

**1.** Die Quinoa in ein feinmaschiges Sieb geben und so lange mit Wasser abspülen, bis es klar ist. Anschließend die Quinoa mit 250 ml Salzwasser in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und noch 20 Minuten weiterköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen und warmhalten.

**2.** In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln

putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Möhren schälen und klein würfeln. Den Pfirsich waschen, halbieren, den Stein entfernen und in dünne Spalten schneiden. Die Mandeln grob hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

**3.** Den Apfelessig mit Olivenöl, Ahornsirup, Senf, 1 Prise Salz und 3 EL Wasser zu einem

Dressing verquirlen.

**4.** Gekochte Quinoa, Zwiebelringe, Möhrenwürfel und Pfirsichspalten auf zwei Schüsseln verteilen und mischen. Dann die gehackten Mandeln und die Kürbiskerne darüberstreuen und alles mit dem Dressing beträufeln.

**Zeit:** 30 Minuten





## Mexican-Rice-Bowl



### FÜR 1 BOWL

1 kleine Süßkartoffel  
100 g Grüne Bohnen (TK)  
1 Dose Kidneybohnen  
(ca. 240 g Abtropfgewicht)  
100 g Reis  
1 Limette  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe

1 EL Kokosöl  
1 EL edelsüßes  
Paprikapulver  
1 Msp. Chiliflocken  
1/2 TL Salz  
1 EL Ahornsirup  
200 ml Kokosmilch  
4 EL passierte Tomaten

(aus der Dose)  
3 EL Erdnussmus

### Außerdem

1 Handvoll Spinat  
1 Limette

**1.** Die Süßkartoffel putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf ausreichend Wasser aufkochen, die Süßkartoffelwürfel hinzugeben und 15–20 Minuten garen. Nach ca. 10 Minuten die grünen Bohnen hinzufügen und mitgaren. Anschließend den Topfinhalt durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

**2.** Die Kidneybohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

Den Reis in ein feinmaschiges Sieb geben und so lange mit Wasser abspülen, bis es klar ist.

**3.** Den Saft der Limette auspressen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einem Topf das Kokosöl erhitzen, und die Gewürze und den Ahornsirup bei mittlerer Hitze etwa eine halbe Minute rösten,

dann mit dem Limettensaft ablöschen. In einem weiteren Topf den Reis mit 200 ml Wasser, Kokosmilch, passierten Tomaten und dem Erdnussmus verrühren. Die Flüssigkeit aufkochen, dann die Hitze reduzieren und 20–25 Minuten weiterköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Kurz vor Ende der Garzeit die Süßkartoffelwürfel und die Grünen Bohnen einrühren.

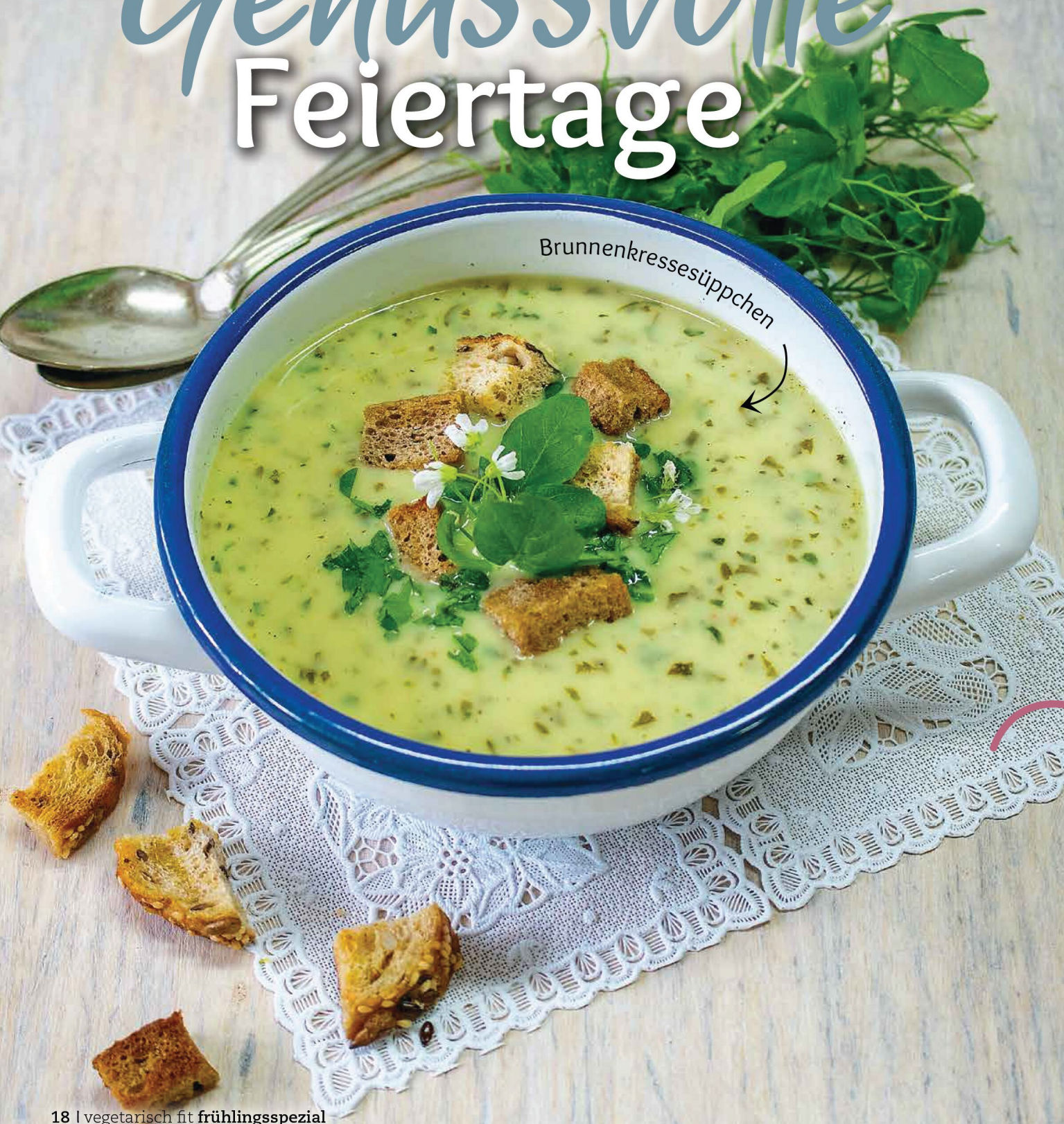
**4.** Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Limette halbieren und vierteln. Den Gemüse-Reis auf zwei Schüsseln verteilen und mit dem Spinat und den Limettenspalten toppen.

**Zeit:** 30 Minuten





# Genussvolle Feiertage





Ostern steht vor der Tür! Mit unseren tollen Rezepten können Sie sich kulinarisch auf genussvolle Feiertage freuen. Egal ob süß oder herzhaft – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

## Kartoffeltarte mit Tomaten

FÜR 4 PERSONEN

### Kartoffelteig

500 g mehligkochende  
Kartoffeln  
Salz  
150 g Dinkelmehl  
Type 630, plus mehr

zum Ausrollen  
1 Ei  
Butter für die Form

### Belag

300 g Frischkäse

100 g saure Sahne  
1 Ei  
½ TL Kräutersalz  
1 Prise frisch gemahle-  
ner schwarzer Pfeffer  
1 kleine rote Zwiebel

100 g Kirschtomaten  
100 g Hirtenkäse

### Zum Anrichten

1 TL Rosmarin

1. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen. Abgießen und sofort durch eine Kartoffelpresse drücken. Abkühlen lassen.
2. Mehl und Ei zu den Kartoffeln geben. Alles zu einem Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl hinzufügen. Den Kartoffelteig auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem Kreis ausrollen und eine gefettete

Tarteform (Ø 28 cm) damit auslegen.

3. Für den Belag Frischkäse, saure Sahne und Ei glattrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Auf dem Teig verteilen.

4. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Hirtenkäse würfeln. Alles auf der Tarte verteilen und bei 160 °C Umluft 45 Minuten backen. Mit Rosmarin bestreut servieren.



## Brunnenkressesüppchen

FÜR 4 PERSONEN

2 Handvoll Brunnenkresse  
1 Zwiebel  
2 EL Butter  
2 EL Mehl  
900 ml Gemüsebrühe  
100 ml trockener Weißwein  
2 EL grobkörniger Senf  
Salz  
frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer

### Zum Anrichten

4 EL Croûtons  
etwas Brunnenkresse

1. Die Brunnenkresse waschen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und die Zwiebel darin 5 Minuten andünsten. Mit dem Mehl bestäuben, kurz anschwitzen und mit Brühe und Wein aufgießen. Den Senf unterrühren und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten kochen.

3. Die Brunnenkresse zur Suppe geben und bei schwacher Hitze weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Suppe auf vier Teller verteilen und mit Croûtons und etwas Brunnenkresse anrichten.

### TIPP

Wir lieben Wildkräuter! Die feine Schärfe der Brunnenkresse verleiht diesem Süppchen das gewisse Extra. Ist keine Brunnenkresse zur Hand, kann man einfach Gartenkresse verwenden.







### FRISCHE BAYERISCHE LANDKÜCHE

Hunger nach salzigem, fettigem, geschmackvollem, triefendem, einfach unfassbar leckerem Essen? Hier findest du 60 Rezepte für einfach geniales Kateressen.

DK Verlag  
ISBN 978-3-8310-3876-3  
192 Seiten, 19,95 Euro



## Brezen-Kaspressknödel auf Gemüse

FÜR 4 PERSONEN

### Kaspressknödel

6 Brezen vom Vortag  
200 ml Milch  
2 EL frisch gehackte Wild-  
kräuter (zum Beispiel Bärlauch,  
Giersch)  
150 g Bergkäse  
4 Eier  
½ TL Salz  
¼ TL frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer  
2–3 EL Butterschmalz

### Gemüse

2 Karotten  
1 kleiner Kohlrabi  
300 g Brokkoli  
2 EL Butter  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer  
200 ml Gemüsebrühe  
200 g Schmand



1. Die Brezen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch in einen Topf geben und mit den Kräutern leicht erwärmen, dann mit einem Stabmixer pürieren. Über die Brezen geben und 20 Minuten ziehen lassen.
2. Den Käse in kleine Würfel schneiden. Mit Eiern, Salz und Pfeffer zu den Brezen geben und alles gut verkneten. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse acht bis zehn Knödel formen, diese flach drücken. Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Knödel darin bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
3. Karotten und Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen zerteilen. In einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter zerlassen und das Gemüse darin 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Brühe dazugeben und das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten bissfest garen. Zum Schluss den Schmand unterrühren.  
Die Kaspressknödel auf dem Gemüse anrichten.



## Rote Grütze mit Vanillesauce



FÜR 2 GLÄSER

### Für die rote Grütze

1 EL vegane Zartbitter-Schokodrops  
60 ml Apfelsaft  
60 ml roter Traubensaft  
2 EL Rohrzucker  
1 EL Maisstärke  
250 g TK-Beerenmischung

### Für die Vanillesauce

300 ml Sojamilch, Sorte Vanille  
20 g Maisstärke  
1 EL Rohrzucker  
**Außerdem**  
einige Himbeeren  
einige Heidelbeeren

1. Für die rote Grütze die Schokodrops im Wasserbad schmelzen. Mit einem kleinen Löffel vorsichtig die flüssige Schokolade so über den Rand in die Gläser geben, dass sie leicht am Rand herunterläuft. Anschließend die Gläser sofort in den Kühlschrank stellen.
2. Dann den Apfelsaft, den roten Traubensaft und den Rohrzucker in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Temperatur zum Kochen bringen. Die Maisstärke einrühren.
3. Danach die gefrorenen Beeren in den Topf geben und die Mischung unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis alle Früchte gar sind. Die rote Grütze vom Herd nehmen und 1–2 Stunden abkühlen lassen.
4. Für die Vanillesauce 50 ml von der Sojamilch abnehmen und in einer kleinen Schüssel mit der Maisstärke und dem Rohrzucker verrühren. Die restliche Sojamilch (250 ml) in einem Topf bei mittlerer Temperatur zum Kochen bringen. Die angerührte Sojamilch zugeben und alles erneut unter Rühren aufkochen lassen. Anschließend die Sauce vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Am besten mit einer dünnen Schicht Frischhaltefolie abdecken, damit sich keine Haut bildet.
5. Die Gläser mit dem Schokorand aus dem Kühlschrank nehmen und die abgekühlte rote Grütze gleichmäßig darin verteilen. Dann die Vanillesauce darübergießen.
6. Zum Schluss die Beeren waschen, verlesen und auf der Vanillesauce verteilen. Die Gläser bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



## Bärlauch-Obatzda

FÜR 4 PERSONEN

150 g weicher Camembert  
50 g weiche Butter  
200 g Frischkäse  
50 g Bergkäse, gerieben  
3–4 EL frisch gehackter Bärlauch  
Kräutersalz  
frisch gemahlener schwarzer

Pfeffer  
Paprikapulver

### Für das Kräutersalz

50 g Bärlauch  
50 g Brennesseln  
150 g grobes Salz

1. Den Camembert klein schneiden und mit einer Gabel zerdrücken. Mit der Butter und dem Frischkäse verrühren.
2. Bergkäse und Bärlauch hinzufügen und mit Kräutersalz, Pfeffer und Paprikapulver pikant würzen. Und so machen Sie das Kräutersalz:
3. Den Bärlauch und die Brennesseln vorsichtig ausschütteln (nicht waschen), gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und im Backofen bei 60–70 °C Umluft 2–3 Stunden trocknen lassen.
4. Dabei die Backofentür mit einem Kochlöffel einen Spalt geöffnet halten, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Herausnehmen und abkühlen lassen.
5. Die getrockneten Brennesselblätter von den Stielen streifen. Mit Bärlauch und Salz im Mixaufsatz einer Küchenmaschine fein zerkleinern. In einem Schraubglas aufbewahren.



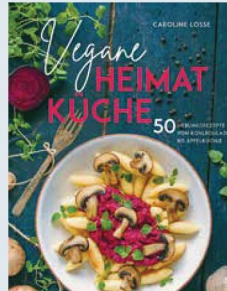




### VEGANE HEIMATKÜCHE

Deutsche Küche und österreichische Schmankerl vegan interpretiert. Suppen, Salate, Hauptgerichte, Desserts, Kuchen und Torten.

Christian Verlag  
ISBN 9783959614948  
192 Seiten, 24,99 Euro



## Kirschstrudel mit Mandelblättchen



### FÜR 1 STRUDEL

#### Für den Strudel

250 g Sauerkirschen aus dem Glas  
(Abtropfgewicht) plus 100 ml des  
Kirschsafts  
2 EL Maisstärke  
200 ml Mandeldrink  
½ Pck. Vanillepuddingpulver  
20 g Zucker  
1 Blätterteig (275 g) aus dem Kühlfach

#### Für den Guss

100 g Puderzucker  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Mandeldrink

#### Außerdem

3 EL gehobelte Mandeln

**1.** Für den Strudel die Kirschen abgießen, dabei 100 ml des Safts auffangen. Davon 5 EL Saft abnehmen und mit der Maisstärke in einer kleinen Schüssel verrühren. Den restlichen Kirschsaft in einem Topf bei mittlerer Temperatur aufkochen. Die Kirschsaft-Stärke-Mischung zugeben, alles erneut aufkochen und unter Rühren 3 Minuten köcheln lassen.

**2.** 50 ml Mandeldrink mit dem Puddingpulver und dem Zucker in einer kleinen Schüssel verrühren. Den Rest (150 ml) in einem Topf zum Kochen bringen. Das angerührte Puddingpulver zugeben, alles unter Rühren erneut aufkochen und etwa 2 Minuten köcheln lassen. Den Pudding anschließend vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.

**3.** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**4.** Den Blätterteig samt Backpapier auf einem Backblech auslegen. Zur Orientierung mit einem Brotmesser drei gleich große Teile längs im Teig anzeichnen; den Teig dabei auf keinen Fall durchschneiden, sondern die Linien nur andeuten. Die beiden äußeren Drittel dann im 45°-Winkel nach unten in etwa 3 cm breite Streifen schneiden, sodass die Streifen später nach innen über die Füllung im mittleren Drittel geklappt werden können.

**5.** Anschließend im mittleren Teigdrittel zuerst die Kirschen gleichmäßig der Länge nach verteilen, danach den Pudding darübergeben. Zuletzt die äußeren Teigstreifen

abwechselnd von links und rechts schräg nach unten über die Mitte legen, sodass sich ein Zopfmuster ergibt. Das untere Ende einschlagen. Den Kirschstrudel auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen.

**6.** In der Zwischenzeit den Guss zubereiten. Dafür den Puderzucker, den Zitronensaft und den Mandeldrink in einer kleinen Schüssel verrühren. Dann den Guss gleichmäßig auf dem fertigen, noch warmen Kirschstrudel verteilen.

**7.** Zum Schluss den Strudel mit den Mandeln dekorieren und warm oder kalt servieren.





# Schwarzwälder Kirschtorte

## FÜR 1 TORTE



### Für 1 beschichtete Springform (25 cm Ø)

Zartbitterschokolade

250 g Zucker  
½ Pck. Bourbon-

Vanillezucker

140 ml Rapsöl

300 ml ungesüßter

Mandeldrink

1 Prise Salz

1 EL Apfelessig

### Für die Füllung

250 g Kirschen aus dem Glas (Abtropfgewicht) plus 300 ml des Kirschsafts

30 g Maisstärke

50 ml Grenadinesirup

800 g vegane aufschlagbare Sahne

### Für den Boden

350 g Dinkelmehl Type 630

50 g Kakaopulver

1 Pck. Backpulver

50 g vegane

1. Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Für den Boden das Mehl, den Kakao und das Backpulver in eine große Schüssel sieben. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Zuerst alle Zutaten für den Boden außer der geschmolzenen Schokolade mit in die Schüssel geben, dann die flüssige Schokolade hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem Teig vermengen.

3. Den Teig in einer beschichteten Springform verteilen und auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen etwa 50 Minuten backen. Am Ende der Backzeit per Stäbchenprobe prüfen, ob der Teig schon durchgebacken ist; nach Bedarf länger backen. Den Boden anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Für die Füllung in der Zwischenzeit die Kirschen in ein Sieb abgießen, dabei 300 ml Kirschsafte auffangen. 50 ml davon abnehmen und mit der Maisstärke in einer kleinen Schüssel verrühren. Den restlichen Kirschsafte (250 ml) in einen mittelgroßen

Topf gießen und bei mittlerer Temperatur aufkochen lassen. Die angerührte Maisstärke unter Rühren zugeben, alles erneut aufkochen und köcheln lassen, bis der Saft eingedickt ist. Die Kirschen unterrühren und die Masse abkühlen lassen.

5. Den abgekühlten Tortenboden mit einem großen glatten scharfen Messer vorsichtig waagrecht in drei Teile schneiden. Die oberen beiden Böden auf flachen Tellern beiseitestellen. Den unteren Boden zuerst gleichmäßig mit dem Grenadinesirup beträufeln, dann mit der Kirschmasse bestreichen, dabei etwa 3 cm des Rands aussparen. Anschließend die Kirschmasse vollständig auskühlen lassen.

6. Den Boden mit der aufgeschlagenen Sahne dünn bestreichen, den mittleren Boden darüberlegen und wieder eine Sahneschicht darauf verteilen. Den dritten Boden daraufsetzen. Mit der restlichen Sahne den dritten Tortenboden sowie rundherum den Seitenrand der Torte bestreichen. Rundherum Kirschen verteilen.









# Zum „Reinbeißen gut“



Die Spargelsaison ist da! Wir haben Spargelbauer Herbert Dahlmanns besucht und bei seiner Arbeit begleitet. Bei ihm gibt es eine ganz besondere Sorte.

**G**äbe es „Spargelflüsterer“, würde Herbert Dahlmanns zu der erlesenen Gruppe gehören. Sobald im Frühjahr die Sonne Luft und Boden erwärmt, Hecken und Bäume ihr zartes Grünkleid tragen, beginnt für ihn die große Arbeit auf dem Feld. Schauen, begutachten, bücken, stechen, weitergehen. Fünf große Spargelfelder à vier Hektar sind an der Reihe. Herbert Dahlmanns ist Landwirt. Sein Hof liegt in Gangelt. Der kleine Ort, nicht weit von Düsseldorf entfernt und nahe der niederländischen Grenze, ist seit dem vergangenen Jahr bekannt – er war ein Corona-Hotspot. „Das haben wir dann beim Spargelverkauf leider auch gespürt“, erinnert sich Herbert Dahlmanns.

Der hochgewachsene Landwirt mit dem Wuschelkopf ist keiner von der ruhigen Sorte, aber ein Dauerredner ist er auch nicht. Nur dann, wenn die Sprache auf den Spargel kommt, ist er nicht mehr zu bremsen. Dann erzählt er von dem Hektar da, von dem

Hektar dort, von guter und schlechter Ernte, von seinen Folien, mit denen die Spargelfelder abgedeckt werden und von seiner neuen Spargelsorte. Vor einigen Jahren waren die Sorten Avalim, Genlim und Backlim dabei, jetzt pflanzt er nur noch „Cumulus“.

## DAS KNACKIGE GEHEIMNIS DES „FAULENZER-SPARGELS“

Wer in eine von den filigranen Stangen beißt, spürt gleich beim ersten Biss in das knackige Gemüse, wie sich der spezielle Spargelgeschmack mit all seinen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen am Gaumen ausbreitet. Keine Spur von den zähen und reißfesten Fasern, die normalerweise zwischen den Zähnen festhängen, wenn der Spargel schlecht geschält ist. Und dieser ist überhaupt nicht geschält. Die Schale ist so dünn, dass man sie ohne Problem essen kann. Spargelstange zum Reinbeißen gut, kommt einem gleich als Werbeslogan in den Sinn. Herbert Dahlmanns nennt

ihn dagegen „Faulenzer-Spargel“. Er ist zwar nicht der Züchter dieser Spargelsorte, aber immerhin ihr Entdecker.

„Ein Kollege aus den Niederlanden hat mir die Sorte empfohlen. Aber nicht wegen der Schale, sondern wegen des saftigen Geschmacks“, erzählt Herbert Dahlmanns. Auch konnte sich der Niederländer die unterschiedliche Festigkeit der Schale nicht erklären. Herbert Dahlmanns ging der Sache auf den Grund, machte zahlreiche Bodenproben und sandte diese zur FUFA (Verband deutscher landwirtschaftlicher Untersuchungs- und Forschungsanstalten). Nun versorgt er seinen Boden mit Mineralien nicht, wie es üblich ist, nach der Ernte, sondern bereits vor der Ernte. „Aber erst wenn ich die Ergebnisse der FUFA vorliegen habe. Dann weiß ich genau, was ich dem Boden geben muss“, erklärt er. Regelmäßige Bodenproben und die sorgfältige Düngung spielen also eine wichtige Rolle. Der Erfolg beim Anbau steht und fällt jedoch auch mit dem







Boden. Am besten ist eine durchlässige und leicht erwärmende Erde. „Wir haben hier weißen Sand als Unterboden. Das ist der Beste“, schwärmt der Landwirt. Fein krümelig rinnt die Erde durch die Finger. Das hänge mit der Sandablagung von ehemaligen Rheinarmen in frühen Erdzeitaltern zusammen, meint er. Beim Spargelanbau auf dem Dahlmann'schen Hof steht die Tendenz eindeutig auf steigend. „Nur meine gesamte Anbaufläche vergrößere ich nicht. Denn ich will jeden Tag meine Felder besuchen können, und ab einer bestimmten Größe geht das nicht mehr“, begründet er seine Strategie.

### GUTE LANDWIRTSCHAFT

Als er mit 23 Jahren – heute ist er 54 Jahre alt – den Hof vom Vater übernahm, standen noch Schweine im Stall. Die große Schweinezucht wollte der

junge Mann damals nicht weiterführen. Vielmehr lag ihm an guter Landwirtschaft, mit der er direkt auf seine Kunden zugehen kann. Als in den 80er Jahren die Nachfrage nach dem „*Asparagus officinalis*“ – so der botanische Name des Stangengemüses – anstieg, legte er den ersten Hektar Spargel an. Diese Entscheidung hat er nicht bereut. Der Spargel habe seine Lebensqualität verbessert, wiederholt der Landwirt immer wieder und fügt gleich die nächste Liebeserklärung hinzu: „Bei dem Spargel weiß ich, woran ich bin. Er wächst von unten nach oben.“ Mit Kennerblick und ausgerüstet mit Stechmesser und Glätekelle, sucht er den Erdwall nach den feinen Rissen ab, die anzeigen, ob hier ein Stangenkopf die Erde durchstoßen

wird. Blitzschnell steckt er Zeige- und Mittelfinger in die Erde, gräbt ein Loch und hebt behutsam mit dem Messer die weiße Stange heraus. „Für den Spargelanbau braucht man viel Fingerspitzen-

gefühl“, sagt der Landwirt. Die Öffnung im Wall schließt er auch gleich wieder. Nur so kann er beim nächsten Mal erkennen, dass vielleicht dicht daneben eine weitere Spargelstange ans Licht drängt. Spargelstechen ist nach wie vor Handarbeit. Viele Landwirte würden die Spargelfelder bewässern. Herbert Dahlmanns hält davon nicht viel. Dann würde der Spargel zwar schneller wachsen, aber nicht so gut schmecken. Man müsse der Natur eben Zeit geben, lautet seine Devise. Allerdings wird es immer schwieriger, das Wetter einzuschätzen. In den vergangenen zwei Jahren gab es zu viele Stürme und extreme Temperaturschwankungen. Wenn die Köpfe der ersten Spargelstangen aus der Erde lugen, dann dauert es etwa



eine Woche, bis die tägliche Ernte möglich ist. Das erledigen dann seine Erntehelfer. Wenn der Spargel gestochen ist, dürfen die Pflanzen zu einem großen Busch heranwachsen.

### DIE RICHTIGE KÜHLUNG

Das Thema „Spargel“ hat sich inzwischen auf dem ganzen Hof ausgebreitet. Es werden nur noch einige Gemüsesorten wie Blumenkohl, Kohlrabi und Sellerie angebaut. Kein Vieh bevölkert mehr den Hof. Die Schweine sind weg, auch Hühner und Gänse trippeln nicht mehr herum, nur die Hofkatze hat hier noch ein Zuhause. In der großen Schweinescheune stehen die Wasserbehälter zur Kühlung des Spar-

gels. Die sind wichtig. Denn im kalten Wasser schließen sich die Poren des Stangengemüses. So bleibt es knackig und frisch, bis es am Wochenmarkt in Düren oder im Hofladen verkauft wird. Der Hofladen gehört zum Refugium von Ehefrau Astrid. Während Ehemann Herbert für den Acker und den Verkauf am Markt zuständig ist, kümmert sich Astrid Dahlmanns um den Laden und die Familie. Seit sie den „Faulenzer-Spargel“ führen, ist sie häufiger im Laden. Die Vorteile dieser Sorte haben sich herumgesprochen. **Edda Neitz**

**Information: Spargelhof Dahlmanns, Hastenrather Straße 2, 52538 Gangelt, [www.spargelhof-dahlmanns.de](http://www.spargelhof-dahlmanns.de)**



## Spargelsuppe grün-weiß

### 1. Den Spargel gründlich

schälen, die Schalen waschen und in einen Topf geben. Die holzigen Enden abschneiden und zu den Schalen geben. Etwas Salz und Zucker hinzu-

fügen und mit ca. 500 ml Wasser aufkochen. Vom Herd ziehen und 20 Minuten ziehen lassen.

**2.** Die Spargelstangen klein schneiden. Schalotten und Kartoffel schälen und fein würfeln. Beides mit dem Spargel in einem breiten Topf in 2 EL Butter anschwitzen. Das Lorbeerblatt dazugeben, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Weißwein ablöschen. Diesen etwas reduzieren lassen und den Spargelfond durch ein feines Sieb dazugießen. Die Brühe ergänzen und alles 25–30 Minuten köcheln lassen.

### FÜR 4 PERSONEN

600 g weißer Spargel	4 EL Butter	500 ml Gemüsebrühe
Salz	1 Lorbeerblatt	250 g grüner Spargel
1 TL Zucker	Muskatnuss, frisch gerieben	2 EL Olivenöl
4 Schalotten	Pfeffer, aus der Mühle	150 ml Sahne
1 mehligkochende Kartoffel	100 ml Weißwein	2 EL Schnittlauchröllchen

### 3. Den grünen Spargel

waschen, im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen schräg in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Im Olivenöl unter

Schwenken 5–6 Minuten braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Die Sahne und die restliche Butter portionsweise in die Suppe geben und alles fein mixen. Durch ein feines Sieb in einen sauberen Topf passieren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals aufschäumen.

**5.** Die Suppe in Schüsseln füllen, mit grünem Spargel toppen, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

**Zubereitungszeit:** 30 min, **Garzeit:** ca. 50 min, **Braten:** ca. 6 min, **Schwierigkeitsgrad:** leicht





## Quiche mit grünem Spargel

FÜR 1 RECHTECKIGE  
TARTEFORM (15 X 30 CM)  
BZW. 4–6 STÜCKE

### Für den Teig:

80 g kalte Butter  
150 g Mehl  
1 Ei  
1 Prise Salz  
Butter, für die Form  
Mehl, zum Arbeiten

### Für die Füllung:

400 g grüner Spargel  
Salz  
1 EL Butter  
200 ml Sahne  
150 g Crème fraîche  
3 Eier  
60 g frisch geriebener Käse, z. B.  
Greyerzer  
Pfeffer, aus der Mühle  
Muskat  
Wildkräutersalat und Kerbel,  
zum Garnieren

**1.** Für den Teig die Butter in Stücke schneiden, mit dem Mehl, dem Ei, Salz und nach Bedarf 1–2 EL kaltem Wasser rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

**2.** Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Form buttern.

**3.** Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche in Größe der Form ausrollen und die Form damit auskleiden. Dabei einen Rand hochziehen. Das untere Drittel vom Spargel schälen, ggf. holzige Enden kürzen. Den Spargel etwa 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen.

**4.** Die Sahne mit der Crème fraîche, den Eiern und dem Käse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Mischung in der Form verstreichen, den Spargel darauf verteilen und ggf. etwas eindrücken. Im Ofen ca. 35 Minuten backen, bis die Eimischung gestockt und leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und mit Wildkräutersalat sowie mit Kerbel garnieren.

**Zubereitungszeit:** 40 min, **Garzeit:** ca. 40 min, **Wartezeit:** ca. 30 min,  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Spargel-Ricotta-Creme

### FÜR 4 PERSONEN

4 Stangen grüner Spargel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
250 g Ricotta  
100 g Parmesan  
Zitronensaft

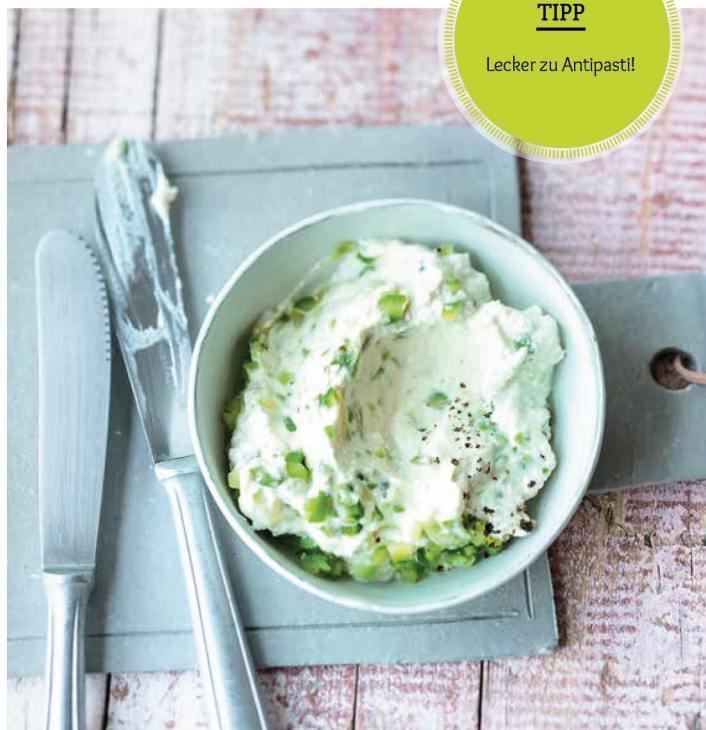
**1.** Den Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen und längs halbieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl erhitzen, Knoblauch darin andünsten. Spargelstangen dazugeben, 75 ml Wasser angießen, salzen und pfeffern, Deckel auflegen. Den Spargel in ca. 10 Min. weich garen. In der Pfanne abkühlen lassen.

**2.** Ricotta glattrühren. Parmesan fein reiben und mit dem Ricotta verrühren. Spargelstangen aus der Pfanne nehmen und sehr fein hacken. Spargel unter die Ricotta-Creme mischen. Eventuell etwas Spargelfond unterrühren. Creme mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**Zubereitungszeit:** 30 min  
**Pro Portion:** ca. 225 kcal, 14 g E, 17 g F, 3 g KH

### TIPP

Lecker zu Antipasti!







**GELINGT  
LEICHT!**

Klappt auch mit grünem Spargel. Dann verkürzt sich die Garzeit auf 25–30 Min., je nach Dicke der Stangen.

## Ofenspargel zu Paprika-Orangen-Sauce

**1.** Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Paprikas halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen, trocken tupfen und halbieren. Paprikaviertel mit der Haut nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis die Haut schwarze Blasen wirft.

**2.** Inzwischen den Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen schälen. Paprikas aus dem Ofen nehmen und in einen großen Gefrierbeutel geben. Verschließen. Ofen auf 180 °C herunterschalten. Den Spargel in der Fettpfanne des Backofens verteilen und salzen. 200 ml Fond angießen und den Spargel mit 100 g Butter in Flöckchen belegen. Die Fettpfanne des Backofens mit Alufolie verschließen und den Spargel im heißen Ofen (Mitte) ca. 35–40 Min. garen.

**3.** Inzwischen Paprikas aus dem Beutel nehmen und häuten. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Restliche Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Schalotten darin andünsten. Mit Orangensaft, übrigem Fond und Weißwein ablöschen, Safran und Thymian zugeben und offen ca. 5 Min. köcheln lassen.

**4.** Thymian entfernen. Paprikas zugeben und grob pürieren. Sauce mit Salz, Cayennepfeffer und Ahornsirup abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Spargel mit Paprika-Orangen-Sauce und Basilikum anrichten.

### FÜR 4 PERSONEN

3 rote Paprika  
1,5 kg weißer Spargel  
Salz  
400 ml Gemüsefond  
130 g Butter  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen

150 ml Orangensaft  
75 ml trockener Weißwein  
1 Döschen Safran (0,1 g)  
5 Zweige Thymian  
Cayennepfeffer  
1 TL Ahornsirup (ersatzweise Honig)  
3 Stängel Basilikum

### SPARGEL

Spargel-Know-how, kompakt präsentiert. Außerdem gibt es von Ira König die neuesten köstlichen Rezepte für die Spargelsaison.

GU Verlag,  
64 Seiten, 8,99 Euro,  
ISBN: 978-3-8338-5937-3



**Zubereitungszeit:** 80 Min., **Pro Portion:** ca. 70 kcal, 1 g E, 6 g F, 3 g KH



Die Temperaturen steigen, denn der Sommer naht.  
Wir liefern Ihnen die dringend benötigte Abkühlung  
für heiße Tage! Probieren Sie doch einmal unsere  
gesunden Drinks aus.

# FrISChe Durstlöcher

## Rote-Bete-Saft mit Apfel, Möhren und Sellerie (vegetarisch)

**ZUTATEN**  
FÜR 2 GLÄSER BZW.  
FÜR 2 GLÄSER À CA. 300 ML)

250 g junge Rote Bete  
2 rote Äpfel  
3 Möhren  
1 cm Ingwer  
1 Stange Staudensellerie  
½ Zitrone  
1 TL Gelee-Royal-Pulver  
Apfelsaft, nach Belieben  
2 kleine Stücke Staudensellerie,  
ohne Blätter

### Zubereitung:

Die Rote Bete-Knollen schälen und in grobe Stücke schneiden, dabei am besten Handschuhe tragen. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Die Möhren und den Ingwer schälen, waschen und beides in Stücke schneiden. Den Sellerie waschen, putzen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Die Äpfel, den Ingwer und das vorbereitete Gemüse entsaften. Die Zitrone auspressen. Den Apfel-Gemüse-Saft mit 2 EL Zitronensaft und dem Gelee-Royal-Pulver verrühren und mit Apfelsaft oder Wasser auf ca. 600 ml auffüllen. Den Saft mit Zitronensaft abschmecken und in Gläser verteilen. Die Gläser nach Belieben jeweils noch mit 1 kleinen Selleriestängel garnieren und am besten sofort servieren.

**Zeit:** 15 Min. Zubereitung

**Schwierigkeitsgrad:** einfach





# Aprikozen-Fassbrause

## ZUTATEN

400 ml naturtrüber Apfelsaft  
120 ml Zitronensaft,  
frisch gepresst  
10 g frischer Ingwer  
1 Stange Süßholz, ca. 12 cm  
450 g reife Aprikosen  
5 g Rosmarin  
1–2 EL Malzextrakt, Meersalz

**Zum Servieren**  
Sprudelwasser  
Rosmarinzweig



Aprikosen wachsen und gedeihen am besten in warmen und trockenen Gebieten (von Mai bis August). Alternativ dazu können Sie auch Pfirsiche oder Pflaumen verwenden, um diese herrlich erfrischende Fassbrause herzustellen.

## Zubereitung:

Den naturtrüben Apfelsaft zusammen mit dem frisch gepressten Zitronensaft verrühren. Den Ingwer in dünne Scheiben schneiden, zusammen mit dem Saft und der Stange Süßholz kurz aufkochen und danach 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Aprikosen waschen, halbieren und entkernen. Dann das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden, zusammen mit dem Rosmarin zu dem Saft geben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Malzextrakt und 1 Prise Meersalz unterrühren, durch ein Passiertuch geben, dabei die Aprikosen gut ausdrücken. Den Sirup kühl lagern.

**Tipp:** Nach Belieben mit kaltem Sprudelwasser aufgießen und mit je 1 Zweig Rosmarin servieren.

**Ertrag:** ca. 500 ml, ergibt ca. 2,5 l Fassbrause



# Gurken-Basilikum-Limo

## ZUTATEN

300 g Bio-Salatgurke  
50 ml Zitronensaft,  
frisch gepresst  
30 g Basilikum  
60 g Honig  
Meersalz

## Zum Servieren

Sprudelwasser,  
Gurke, Eis

Gurken harmonieren mit Süße und Säure, erfrischen durch den hohen Wasseranteil und bringen Farbe ins Glas – Grund genug für eine Gurkenlimo! Diese Variante ist schnell zubereitet und erfrischt an heißen Tagen.

## Zubereitung:

Die Salatgurke waschen und klein schneiden. Zusammen mit dem Zitronensaft, 200 ml kaltem Wasser und dem Basilikum in einem Mixer fein pürieren. Mit dem Honig und 1 Prise Meersalz verfeinern und durch ein feines Sieb geben. Mit 500–800 ml Sprudelwasser auffüllen und mit einigen Gurkenscheiben auf Eis servieren.

**Ertrag:** ergibt ca. 1 l Limonade



## DURSTLÖSCHER ERFRISCHEND ZISCHEND

Köstlicher Eistee, Smoothie, prickelnde Fassbrause und mehr werden einfach selbst gemischt.

EMF Verlag  
ISBN 978-3-86355-992-2  
96 Seiten, 15,00 Euro







## Pfirsich-Eistee

### ZUTATEN

400 g reife Pfirsiche  
100 ml Limettensaft, frisch  
gepresst  
180 g Rohrzucker  
50 g Basilikum, Meersalz

### Zum Servieren

grüner Tee, Pfirsichspalten,  
Basilikum, Eis

Eistee ist nicht nur an heißen Sommertagen eine tolle Erfrischung! Diese Variante des klassischen Pfirsich-Eistees wird mit grünem Tee und Basilikum zubereitet. Die süßen Fruchtaromen der sonnengereiften Pfirsiche harmonisieren wunderbar mit der Frische und dem unverwechselbaren Geschmack des Basilikums.

### Zubereitung:

Die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden, zusammen mit dem frisch gepressten

Limettensaft, 350 ml Wasser und dem Rohrzucker kurz aufkochen und 15–20 Minuten köcheln lassen. Dann das Basilikum und 1 Prise Meersalz zugeben und 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Passiertuch geben und dabei die Pfirsiche gut ausdrücken. Den Sirup kühl lagern.

**Tipp:** Den Pfirsichsirup mit 1 Liter grünem Tee aufgießen und mit einigen Pfirsichspalten und Basilikum auf Eis servieren.

**Ertrag:** ca. 500 ml, ergibt ca. 1,5 l Eistee







## Zitronengras-Limo

### ZUTATEN

300 ml Limettensaft,  
frisch gepresst  
Zesten von 1 Bio-Limette  
120 g Rohrzucker  
4–5 Stangen Zitronengras  
20 g frischer Ingwer  
Meersalz

### Zum Servieren

Sprudelwasser,  
Zitronengras, Eis

In Südostasien kennt man mehr als 50 verschiedene Arten des schilfähnlich wachsenden Zitronengrases. In dieser Limonade sorgen Limetten und Zitronengras für ein herrlich erfrischendes Zitruserlebnis!

### **Zubereitung:**

Den frisch gepressten Limettensaft mit den Limettenzesten, 250 ml Wasser sowie dem Rohrzucker verrühren. Dann das Zitronengras am Wurzelende zerdrücken und die Stangen sowie den Ingwer in Scheiben schneiden. Zusammen mit 1 Prise Salz zu dem Limettensaft geben und kurz aufkochen.

Bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Dann den Sirup durch ein feines Sieb geben und danach kühl lagern.

**Tipp:** Nach Belieben mit Sprudelwasser aufgießen und mit jeweils 1 Stange Zitronengras auf Eis servieren.

**Ertrag:** ca. 500 ml, ergibt ca. 2,5 l Limonade







**Im Internet: [vegetarischfit.de](http://vegetarischfit.de)**

**oder noch bequemer:**

**vegetarisch fit-APP herunterladen**

