

Saisonal schmeckt's besser Frühling 2020

Was hat Saison



© Nadine Acker | Möhreneck Nutzung ohne vorherige Abstimmung ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

Frühlingshafte Pizza mit Spargel & Spinat von Jankes*Soulfood4
Ofenkartoffel mit grünem Spargel von Möhreneck
Gerösteter Ofenblumenkohl auf Blumenkohlpüree von Lebkuchennest
Malfatti auf Spargelragout von Obers trifft Sahne
Rhabarber-Creme mit Himbeeren von Münchner Küche
Blumenkohl-Pasta aglio e olio von Küchenlatein
Couscous-Salat mit gegrilltem grünen Spargel, Kichererbsen und Feta-Zitronen-Dip von moey's kitchen
Spanakopita - Griechischer Spinatkuchen mit Ricotta und Filoteig von Ina is(s)t
Orzo-Salat mit geröstetem Blumenkohl, Spinat und Feta von Feed me up before you go-go
Blumenkohl Curry mit Spinat von trickytine
Ravioli gefüllt mit grünem Spargel von Pottgewächs
Rhabarber-Zitronen-Mandelkuchen ohne Mehl von Nom Noms Food
Risotto mit grünem Spargel und Erbsen von Ye Olde Kitchen
Miso Spaghetti mit buntem Spargel von S-Küche
Spargel Tarte Tatin von Schlemmerkatze
Spinat-Risotto mit Jakobsmuscheln von Savory Lens
Mangold Quiche von Brotwein
Cremesuppe vom grünen Spargel von Kochen mit Diana
Pide mit Lauch und Feta von Küchenliebelei
Frühlings-Ravioli von Haut goût
Veganer Rhabarberkuchen mit Streuseln von Zimtkeks & Apfeltarte
Rhabarber-Tarte von Teekesselchen Genussblog

Frühlingshafte Pizza mit Spargel & Spinat von Jankes*Soulfood

Zutaten für 4 große Pizzen

Zutaten Teig

250 g Weizenmehl (Type 550) 250 g Dinkelvollkornmehl 21 q frische Hefe oder 7 gTrockenhefe 1 Prise Zucker 300 ml frisches, lauwarmes Wasser 1 TL Salz 2 EL Olivenöl

Zutaten Belag

150 g Frischkäse 2 EL Schmand 1 Knoblauchzehe Salz Pfeffer 150-200 g geriebener Mozzarella 50 g Frühlingszwiebeln 100 g grüner Spargel 250 g Spinat 4 Eier

Zubereitung

Mehl in eine Rührschüssel geben und eine tiefe Mulde hinein drücken. In diese kommt das lauwarme Wasser. Hefe und Zucker darin auflösen und mit etwas Mehl vom Rand zu einem kleinen Vorteig verrühren. Kurz warten, bis die Hefe aktiviert ist. Sobald es anfängt zu blubbern, kann die Mischung verknetet werden. Gebt zwischendurch noch Salz und Öl hinzu und knetet solange, bis ein homogener Teig entstanden ist. Falls euch dieser zu klebrig erscheint - gebt etwas Mehl hinzu, falls er zu bröselig ist - gebt etwas Wasser hinzu.

Der Teig sollte sich problemlos vom Schüsselrand lösen und zu einer Kugel formen lassen.

Abgedeckt 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen. Vor der Verarbeitung zur Pizza, nochmal kurz aber kräftig kneten. Diesen Teig finde ich sehr flexibel, das heißt er ist gut in alle Richtungen zu verarbeiten - egal ob dicker, fluffiger Boden oder knusprig dünn ausgerollt. Dazu verwende ich am liebsten eine Backmatte*, ihr könnt aber auch etwas Mehl auf eure Arbeitsfläche streuen.

Für den Belag Frischkäse, Schmand und kleingehackten Knoblauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat kurz blanchieren, Frühlingszwiebeln in gleichmäßige Ringe schneiden und eventuell holzige Enden vom Spargel abschneiden.

Ausgerollten Teig zuerst mit Frischkäse-Mischung bestreichen. Geriebenen Mozzarella darauf verteilen und großzügig mit Gemüse belegen. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Direkt vor dem Backen noch das Ei ergänzen.

Die fertig belegte Pizza sollte bei 230° Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten backen.





Ofenkartoffel mit grünem Spargel von Möhreneck

Zutaten

2 große Kartoffeln 1 EL Olivenöl 6 grüne Spargelstangen 1 dicke Zitronen Scheibe 150 g Räuchertofu 1 EL Rapsöl Brokkoli-Sprossen (optional)

Zutaten Sauce Béarnaise

1 kleine Zwiebel
2 EL Rapsöl
150 ml trockener Weißwein
1 EL Weißweinessig
1 EL Speisestärke
2 TL Estragon
2 TL Kerbel
½ TL Kala Namak (optional)
Salz
schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Zuerst werden die beiden Kartoffeln zubereitet. Dazu die beiden Kartoffeln abwaschen und in eine ofenfeste Form legen. Die Oberfläche mit Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C die Kartoffeln ungefähr 30 Minuten backen. Sie sollte weich sein, aber noch biss haben. Testet das am besten mit einem Messer.

Während die Kartoffeln garen, kann es weiter gehen. Den Spargel am unteren drittel Schälen und das eventuell holzige Ende abschneiden. Einen hohen Topf mit Wasser füllen und dieses zum Kochen bringen. Die Zitronenscheibe ins Wasser legen und die Spargelstangen bei mittlerer Hitze garen. Den Räuchertofu abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Räuchertofu-Würfel darin solange brante, bis er von allen Seiten schön knusprig ist.

Für die Sauce Béarnaise die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf das Rapsöl erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Weißwein mit Weißweinessig mischen und etwa 5 EL davon mit der Speisestärke in einer Schüssel klümpchenfrei verrühren. Die Zwiebeln mit der Weißwein-Essig-Mischung ablöschen und aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und die Stärke-Mischung mit einem Schneebesen einrühren. Estragon, Kerbel und Kala Namak einrühren und erneut aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald die Kartoffeln gar sind, diese aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann auf einem Teller platzieren und in der Mitte bis kurz vor Ende durchschneiden. Jeweils drei Spargelstangen in die Kartoffel legen und Sauce Béarnaise darüber gießen. Zum Schluss kommen der gebratene Räuchertofu und die Brokkoli-Sprossen darüber. Ich mag es lieber, wenn der Räuchertofu nicht vor der Sauce auf die Kartoffel kommt, damit er schön knusprig bleibt. Lasst euch die Ofenkartoffel mit grünem Spargel schmecken.

Gerösteter Ofenblumenkohl auf Blumenkohlpüree

von Lebkuchennest

Zutaten für 2 Personen

1 Blumenkohl mit Grün 3 Kartoffeln 200 ml Sahne 200 g Butter 2 Muskatblüten

3 EL Rapskernöl 1 TL edelsüßes Paprikapulver 1 TL Honig ½ Kurkuma ½ TL Kreuzkümmel Steinsalz frisch gemahlener Pfeffer

150 g gesalzene Macadamianüsse

Zubereitung

Für das samtige Püree müsst Ihr nur den Blumenkohl vom Strunk befreien und etwa die Hälfte der Röschen in grobe Stücke schneiden.

Anschließend könnt Ihr noch die Kartoffeln schälen, um grob gewürfelt zusammen mit dem Blumenkohlröschen und Strunk in Salzwasser weich kochen.

In der Zwischenzeit könnt Ihr die Sahne zusammen mit den Muskatblüten und der Butter langsam vor sich hin köcheln lassen.

Die übrigen Blumenkohlröschen zerteilt Ihr in mundgerechte Stücke und schneidet die noch knackigen Blätter des Blumenkohls in dünne Streifen.

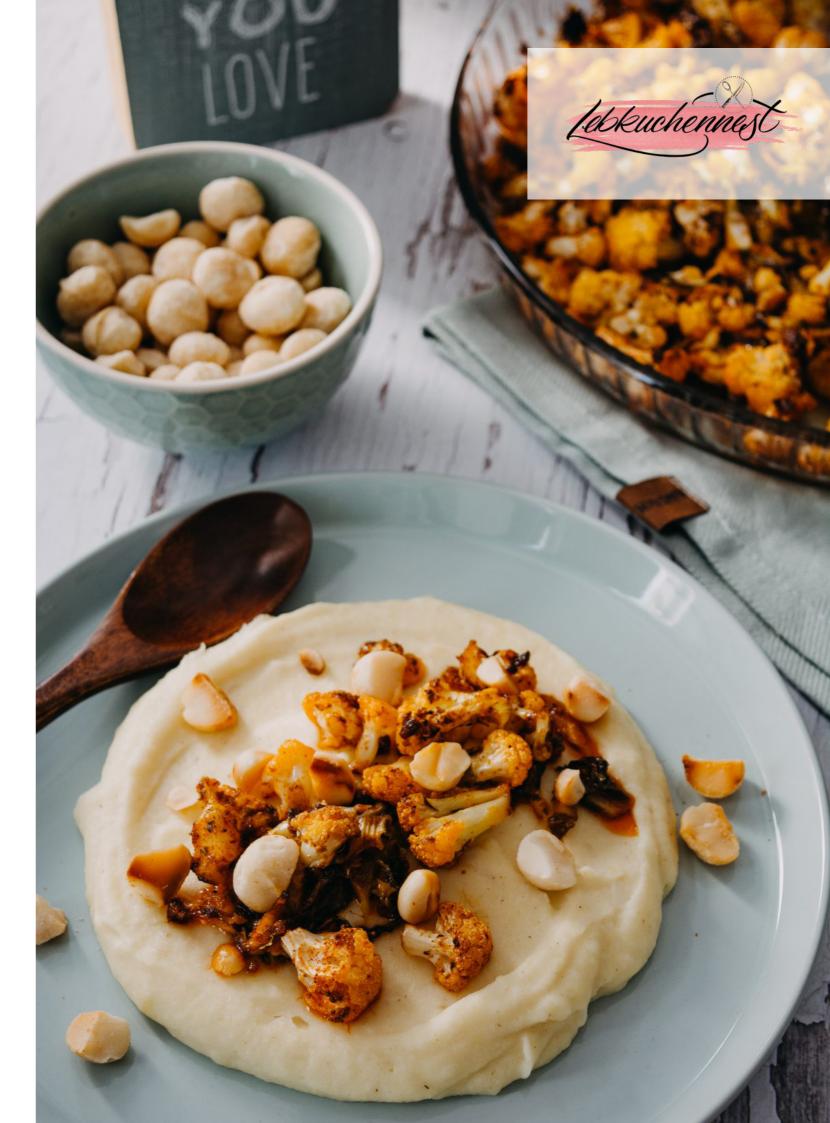
Mariniert alles mit Rapskernöl, Honig, Paprikapulver, Kurkuma, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz - ab damit in den Ofen bei 190°C Umluft für 10 Minuten.

Während das Topping im Ofen röstet, geht es weiter mit dem Püree sobald das Gemüse gar gekocht ist, könnt Ihr das Wasser abgießen.

Gebt das Sahne-Buttergemisch ohne die Muskatblüten dazu und püriert alles zu einer cremigen Masse.

Schmeckt das Blumenkohlpüree mit etwas Salz ab und röstet die Nüsse grob gehackt nebenbei in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett.

Jetzt müsst Ihr nur noch den gerösteten Blumenkohl aus dem Ofen holen und alles auf den Tellern vereinen.





Malfatti auf Spargelragout von Obers trifft Sahne

Zutaten Ragout

250 g Spargel p.P. weiß und/oder grün 2 Schalotten 2 EL Butter 100 ml Weißwein 100 ml Sahne 150 ml Milch 1/2 Bio Zitrone frischer Kerbel 1 Eigelb Salz, Pfeffer, Muskat

Zutaten Malfatti

300 g Blattspinat oder TK Spinat 1 mittelere Zwiebel 3 EL Olivenöl 100 g Parmesan 250 g Ricotta 3 Eier ca. 230 g Mehl + Mehl zum Bearbeiten Salz Pfeffer Muskat 2 EL Butter

Zubereitung Ragout

Spargel putzen, schneiden und in etwas Salzwasser bissfest kochen.

Die Schalotten sehr klein schneiden und in der Butter glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen. Sahne und Milch aufgießen und mit den Gewürzen abschmecken.

Leicht köcheln lassen bis die Schalotten ganz weich sind und die Flüssigkeit etwas eigekocht ist. Etwas Zitronensaft und Abrieb der Zitrone dazu geben und die Soße vor dem Anrichten mit dem Zauberstab aufschäumen. Die cremige Soße mit dem Kerbel über den Spargel geben.

Zubereitung Malfatti

Den Spinat waschen und putzen bzw. auftauen. Zwiebeln fein würfeln und im Olivenöl glasig dünsten. Variante frischer Spinat: Den Spinat dazu geben, zusammenfallen lassen, kurz dünsten und in einem Sieb abtropfen lassen. Den abgekühlten Spinat sehr gut ausdrücken und fein hacken. Variante TK Spinat: Den Spinat auftauen, zu den Zwiebeln geben, kurz aufkochen und ebenfalls im Sieb die Flüssigkeit ablaufen lassen. Ist es Blattspinat, dann ebenfalls hacken.

Parmesan fein reiben. Ricotta, Parmesan und Eier glatt rühren, den Spinat untermischen und nach und nach Mehl unterarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Der Teig ist recht weich.

Die Masse in 3-4 Teile aufteilen und jeweils auf der Arbeitsfläche mit reichlich Mehl zu Rollen mit 4 cm Durchmesser formen. Davon etwa 2 cm dicke Stücke abschneiden und die Enden etwas spitz formen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Malfatti hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten leise köcheln lassen. Die Butter in der Pfanne bräunen. Die Nocken aus dem Wasser etwas abtropfen lassen und in der braunen Butter schwenken.

Ein Klassiker zu Malfatti ist auch braune Salbeibutter. Dabei betreut man sie noch mit Parmesan und uns schmeckt am Besten ein Tomatensalat dazu.

Rhabarber-Creme mit Himbeeren

von Münchner Küche

Zutaten für 5 Portionen

300 g geschälten Rhabarber 100 g TK-Himbeeren 400 ml Milch 1 Eigelb 30 g Speisestärke 50 g Zucker

Zubereitung

Den geschälten Rhabarber in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit 30 g Zucker und 100 ml Milch weich kochen. Nicht erschrecken, die Milch gerinnt dabei etwas. Ist der Rhabarber weich, die gefrorenen Himbeeren zugeben. Am Ende alles fein pürieren.

Die pürierte Fruchtmasse mit 300 ml Milch aufgießen und aufkochen. Währenddessen den restlichen Zucker mit der Speisestärke und 6 Esslöffel Milch glatt rühren. In einer weiteren Schüssel das Eigelb mit 4 Esslöffel Milch glatt rühren.

Wenn die Masse aufkocht, die glatt gerührte Speisestärke unterrühren. Bei ständigem Rühren erneut aufkochen. Von der Herdplatte ziehen und das verquirlte Eigelb unterrühren. Die warme Rhabarbercreme in saubere Gläser füllen und abkühlen lassen.





Blumenkohl-Pasta aglio e olio

von Küchenlatein

Zutaten für 2 Portionen

2 EL Pinienkerne, geröstet 400 g Blumenkohl, in Röschen geschnitten

1 Zehe Knoblauch, geschält, fein gehackt

1 Chilischote, klein; Ulrike ½ TL Homegrown Chilipulver 3 Stiele Petersilie, glatt, gehackt 200 g Spaghetti; Ulrike: Spaghettini 11B004E50LYW

Salz

4 EL Olivenöl

1 - 2 Spritzer Zitronensaft

40 g Parmesan, gerieben

Zubereitung

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Blumenkohl 4-6 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben und mitkochen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten. Nudeln und Blumenkohl abgießen und tropfnass mit der Petersilie in die Pfanne geben. Alles vermischen, mit 1–2 Spritzern Zitronensaft und Salz würzen. Blumenkohl-Pasta mit geriebenem Parmesan und Pinienkernen bestreut servieren.

Couscous-Salat mit gegrilltem grünen Spargel, Kichererbsen und Feta-Zitronen-Dip

von moey's kitchen

Für 4-6 Portionen

Zutaten Feta-Zitronen-Dip

150 g cremiger Feta 100 g griechischer Joghurt fein abgeriebene Schale und 1 EL Saft von ½ unbehandelten Zitrone 1 TL Honig Meersalz frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zutaten Couscous-Salat

200 g Couscous 375 ml kochend heiße Gemüsebrühe 3 EL Olivenöl fein abgeriebene Schale und Saft von ½ unbehandelten Zitrone je ½ TL Ras el Hanout und/oder Harissa Meersalz frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zutaten grüner Spargel

1 Bund grüner Spargel 1 Dose Kichererbsen (240 g) Olivenöl zum Braten Meersalz frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung Feta-Zitronen-Dip

Feta zerbröseln und mit Joghurt, Zitronenschale, Zitronensaft und Honig vermischen. In einem Standmixer, mit dem Pürierstab oder im Thermomix cremig aufschlagen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

Zubereitung Couscous-Salat

Couscous in einer hitzebeständigen Schüssel mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen und 5-10 Minuten ruhen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Olivenöl, Zitronenschale, Zitronensaft und Gewürze mischen und unter den Couscous rühren.

Zubereitung grüner Spargel

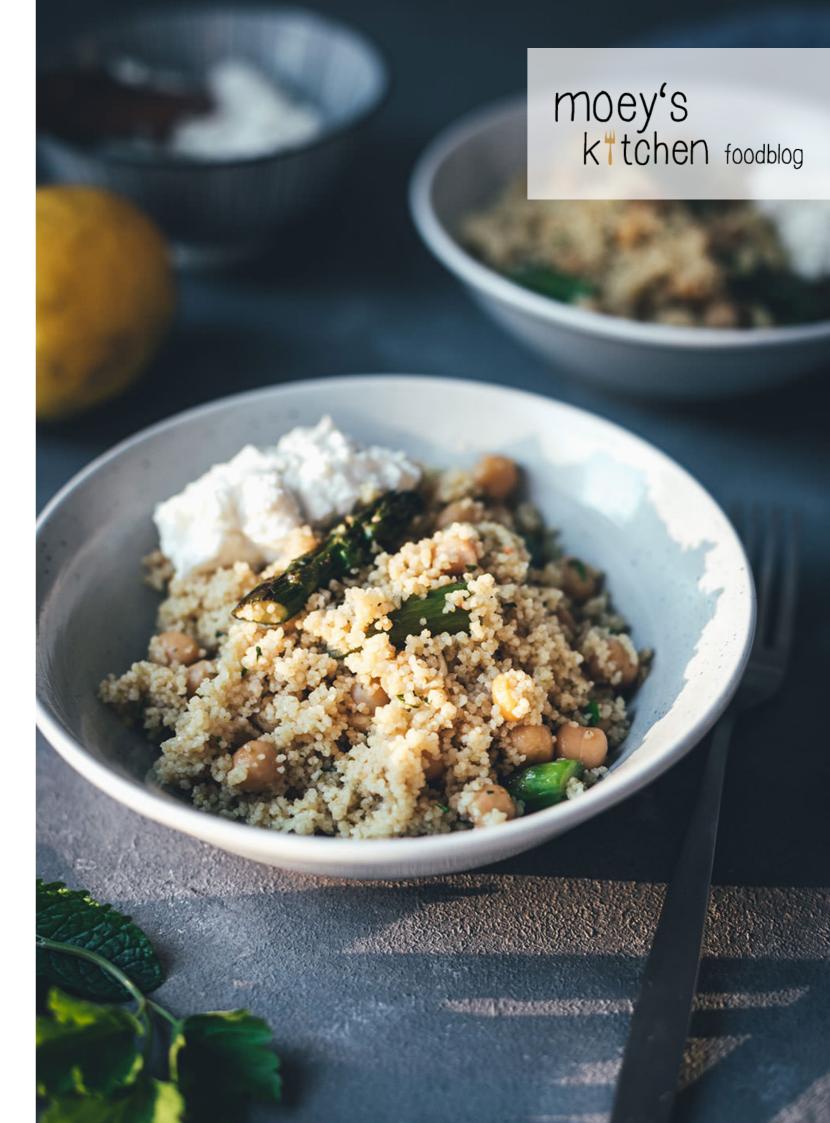
Den Spargel putzen und die holzigen Enden abschneiden. Wenn nötig im unteren Drittel noch schälen. Spargel schräg in 2-3 cm lange Stücke schneiden.

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser gut abspülen.

Die Spargelstücke auf einer Grillplatte oder in einer gusseisernen Pfanne auf dem Grill oder alternativ in einer Pfanne auf dem Herd in etwas Olivenöl gar braten. Sobald der Spargel nahezu gar ist, die Kichererbsen hinzufügen und noch 2 Minuten mit braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren

Spargel und Kichererbsen zuletzt unter den Couscous mischen. Lauwarm oder abgekühlt mit aufgeschlagenem Feta-Zitronen-Dip servieren.





Spanakopita - Griechischer Spinatkuchen mit Ricotta und Filoteig von Ina is(s)t

Zutaten eine 24er Springform

500 g frischer Spinat
2 Frühlingszwiebeln
150 g Feta Käse
125 g Ricotta
1 EL gehackter Dill
½ TL gehackter Thymian
½ TL gehackter Rosmarin
1 Ei
1 Prise Muskat
10 Blätter Filoteig
etwas Olivenöl

etwas Sesam

Zubereitung

Den Spinat gründlich waschen. Den Wurzelansatz der Frühlingszwiebel abschneiden und den Rest fein hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst die Frühlingszwiebeln anschwitzen, dann den Spinat hinzugeben. Alles anbraten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Den Feta fein zerbröseln und zusammen mit dem Spinat in eine Schüssel geben. Ricotta, sowie die Gewürze, das Ei und etwas Salz&Pfeffer unterrühren.

Das erste Filoteig Blatt auf eine Arbeitsfläche legen und sehr dünn mit Öl bestreichen. Dann das zweite Blatt etwas versetzt darauf legen und ebenfalls mit Öl bestreichen. Den Prozess wiederholen, bis neun Blätter eingeölt sind und übereinander liegen. Die Blätter in eine Springform legen und dabei vorsichtig einen Rand formen. Die Spinatfüllung hineingeben und verteilen. Das letzte Filoteig Blatt auf die Füllung geben und die Ränder vorsichtig zur Mitte falten. Die Blätter noch einmal mit Öl einpinseln und mit Sesam bestreuen.

Die Spanakopita bei 180°C Umluft für 40-50min backen – bis sie goldbraun ist.

Orzo-Salat mit geröstetem Blumenkohl, Spinat und Feta von Feed me up before you go-go

Zutaten für 3-4 Portionen

Zutaten Salat

1 kleiner Blumenkohl 3 EL Olivenöl 2 TL Zatar (oder andere Gewürze) etwas Chilipulver Salz Pfeffer 1 Knoblauchzehe 250 g Orzo-Nudeln (bzw. Risoni oder Kritharaki) 4 Handvoll Babyspinat 1 rote Zwiebel 150 g Feta 60 g getrocknete Cranberrys

Zutaten Dressing

3 EL Olivenöl Saft von 1 mittelgroßen Zitrone 1 TL Honig oder Ahornsirup 1 TL Dijonsenf Salz Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Blumenkohl in mundgerechte Stücke schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Blumenkohl darauf mit Olivenöl, Zatar, Chili, Salz und Pfeffer vermischen.

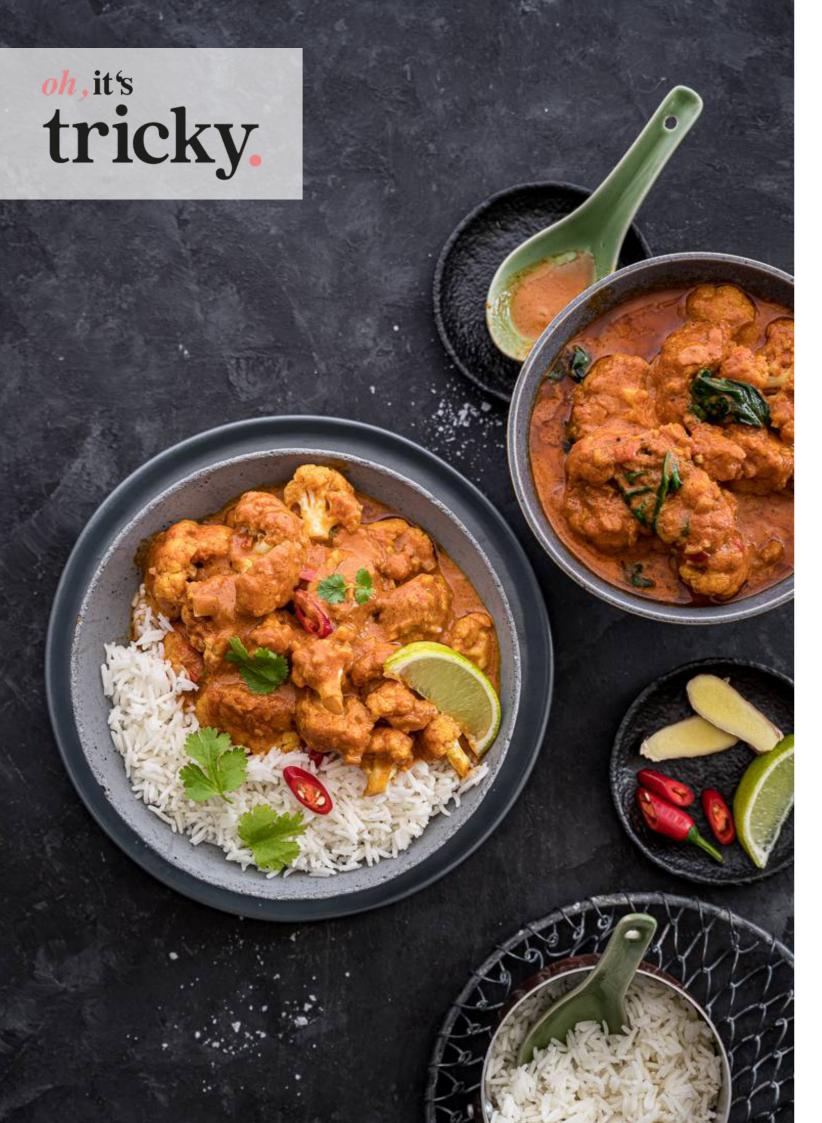
Die Knoblauchzehe mit dem Messerrücken andrücken und samt Schale zum Blumenkohl aufs Blech geben. In der oberen Hälfte des Ofens etwa 20 Minuten garen - der Blumenkohl darf ruhig etwas gebräunt sein. Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Währenddessen die Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe zubereiten und nach dem Kochen kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Währenddessen den Spinat waschen und trocken schütteln, die Zwiebel in feine Viertelringe schneiden und den Feta bröseln.

Für das Dressing Öl, Zitronensaft, Honig und Senf verrühren. Die Knoblauchzehe aus dem Ofen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und unter das Dressing mischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen.





Blumenkohl Curry mit Spinat

von trickytine

Zutaten für 2 Personen

1 Blumenkohl, in kleine Röschen geschnitten

2 EL Kokosöl

2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt

1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gewürfelt

1 rote Chili, fein gehackt

1 TL Garam Masala*

1 TL gelbes Curry*

3 EL Tomatenmark konzentriert 500 ml cremige Kokosmilch, Vollfett

125 g passierte Tomaten

Zum Würzen

Salz Pfeffer Limettensaft etwas Kokosblütensirup oder eine Prise Zucker 1 Hand voll Babyspinat, verlesen und gewaschen

Zum Servieren

Basmati-Reis oder Naan-Brot frischer Koriander Limettenspalte

Zubereitung

1 EL Kokosöl in einer großen Pfanne schmelzen lassen. Blumenkohlröschen in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 5 Minuten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

Nochmals 1 EL Kokosöl in der Pfanne schmelzen lassen. Schalotten glasig andünsten, dann Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und kurz mitbraten.

Curry, Garam Masala und Tomatenmark dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten - Achtung, darf nicht zu dunkel werden, sonst schmeckt es bitter.

Mit Kokosmilch ablöschen und gut verrühren, einmal aufkochen lassen. Dann die passierten Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer, etwas Kokosblütensirup und optional etwas Limettensaft abschmecken.

Die Curry Soße etwa 10 Minuten einköcheln lassen, dann den angebratenen Blumenkohl zugeben und nochmals ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen, in der letzten Minute den gewaschenen und verlesenen Babyspinat zugeben.

Final abschmecken und mit Basmati Reis oder Naan Brot servieren.

Ravioli gefüllt mit grünem Spargel von Pottgewächs

Zutaten für 4-6 Personen

Zutaten Pastateig

300 g Mehl 3 Bioeier, Größe M 1 TL Salz 2 EL Öl

Zutaten Füllung

500 g grünen Spargel 100 g Parmesan 200 g Ricotta 2 Bioeier, Größe M Salz Pfeffer 2 Eiweiß

Zutaten Sauce

100 g Butter1 Zweig Estragon1-2 EL Zitronensaft, Bio

Zubereitung

Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, eine Mulde formen und Eier, Salz, sowie Öl hinzufügen. Alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Sollte der Teig zu trocken sein, etwas Wasser hinzufügen. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Spargel waschen und die holzigen Stellen abknicken. Für 2 Minuten in kochendes Salzwasser und anschließend mit eiskaltem Wasser abschrecken. 3-4 Spargel klein würfeln. Den Rest in ca. 3 cm große Stücke schneiden und beiseite legen.

Nun den Parmesan reiben und die zwei Eier trennen.

Achtung: Das Eiweiß zur Seite stellen, wird zum verschließen der Ravioli benötigt!

Den klein gewürfelten Spargel mit Ricotta, 4 EL Parmesan und den beiden Eigelben vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig in 4 Portionen aufteilen und nochmals kurz durchkneten. Entweder mit der Nudelmaschine (bis Stufe 3-4) oder auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz ca. 3mm dünn ausrollen.

Die Hälfte des Teiges in 4cm Abständen mit 1-2 TL Füllung besetzen und rundherum mit dem Eiweiß einstreichen. Die zweite Hälfte des Teiges darüber schlagen. Den Teig um die Füllung fest andrücken und mit einem Teigrädchen quadratisch ausschneiden oder mit einem Ravioliausstecher ausstechen. Jetzt nur noch 5-8 Minuten in kochendes/siedendes Salzwasser gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne erhitzen. Estragon und Spargelstücke darin schwenken und den Spargel 2-3 Minuten anbraten. Mit 1-2 EL Zitronensaft abschmecken.

Die Ravioli mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und abgetropft in der Butter-Spargel-Sauce schwenken. Zum Schluss auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.





Rhabarber-Zitronen-Mandelkuchen ohne Mehl

von Nom Noms Food

Zutaten

250 g Rhabarber (ca. 4 mittelgroße Stangen) 275 g gemahlene Mandeln 150 g weiche Butter, Raumtemperatur 150 g Zucker 1 Packung Vanille-Zucker Abrieb einer Bio-Zitrone 4 Eier, Gr. M, Raumtemperatur Puderzucker

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Rhabarber waschen, abtrocknen und in 1 cm lange Stücke schneiden.

Eine Springform (26 oder 28 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen und einfetten.

Die Rhabarber-Stücke mit den gemahlenen Mandeln in einer großen Schüssel gut vermischen (so sinken die Rhabarber-Stückchen nicht an den Boden beim Backen).

In einer anderen Schüssel die weiche Butter, den Zucker und den Vanille-Zucker mit einem Handrührgerät (oder der Küchenmaschine) schön schaumig schlagen.

Dann den Zitronen-Abrieb hineingeben und ein Ei nach dem anderen unterrühren. Dann alles zum gemahlenen Mandeln-Rhabarber-Mix geben und vermischen.

Den Teig in die Springform füllen und mit einem Teigspatel glatt streichen. Den Rhabarber-Zitronen-Mandelkuchen für ca. 45 bis 50 Minuten backen (bis er goldbraun ist). Stäbchenprobe machen.

5 Minuten abkühlen lassen, aus der Form lösen und ganz abkühlen lassen. Mit Puderzucker garniert servieren.

Der Kuchen bleibt gut verpackt 3 Tage fluffig.

Risotto mit grünem Spargel und Erbsen von Ye Olde Kitchen

Zutaten für 2 Personen

1 Zwiebel 2 EL Butter 1 Tasse Risottoreis 100 ml Weißwein etwa 800 ml Gemüsebrühe Salz frisch gemahlener Pfeffer 100g Parmesan

500 g grüner Spargel 100 g Erbsen 2 Hände voll gehackten Kerbel

Zubereitung

Für das Risotto die Zwiebel fein hacken und Butter glasig braten. Den Risotto-Reis hinzufügen und eine Minute mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und kurz einreduzieren lassen. Unter ständigem Rühren den Reis 20-25 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder warme Gemüsebrühe hinzu gießen, bis der Reis bedeckt ist.

Währenddessen das untere Drittel des Spargels wegschneiden. Den restlichen Spargel in dünne Scheiben schneiden bis auf die Spargelköpfe. Den Spargel mit etwas Olivenöl in einer Pfanne scharf anbraten. Die Erbsen dazu geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Spargelköpfe herausnehmen und beiseite stellen.

Das fertige Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Parmesan, das Gemüse und den Kerbel untermischen. Das Risotto auf Tellern anrichten und die Spargelköpfe darauf verteilen.





Miso Spaghetti mit buntem Spargel von S-Küche

Zutaten

10 Stangen Spargel, grün oder weiß 1 TL Butter 400 g Spaghetti, alternativ Udon oder Ramen Nudeln, etwas Salz 1 EL schwarzer oder heller Sesam, geröstet 60 g Butter 30 g helle Miso-Paste

optional: saisonale Blüten, hier Bohnenkraut und Bärlauch

Zubereitung

Weißen Spargel schälen, von dem grünen das untere Drittel wegschneiden. Spargel schräg in 1 cm lange Stücke schneiden und in Butter anbraten. Einen Deckel auflegen und bei geringer Hitze 8-10 Minuten ab und zu schwenkend weiter garen.

Währenddessen die Spaghetti in Salzwasser aufsetzen.

Anschließend in einem Topf die Butter schmelzen und die Miso-Paste mit einem Schneebesen einrühren. 100 ml vom Nudelwasser auffangen, unter die Miso-Butter rühren und cremig aufkochen.

Die Spaghetti tropfnass mit der Miso-Butter und Sesam mischen und mit Spargel und Blüten servieren.

Dies ist eins der schnellsten Pastagerichte, die ich liebe und ganz unerhört lecker. Sparge Tarte Tatin von Schlemmerkatze

Zutaten für 4 Portionen

500 g Spargel weiß
50 g Wildschweinschinken
2-3 EL Olivenöl
2 EL Puderzucker
80 ml Fruchtsaft Apfel, Orange oder Maracuja
2 EL Apfelessig
40 g Butter
1 Rolle Blätterteig
1 Zweig Rosmarin

Zubereitung

Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden und anschließend schälen. Je nachdem wie dick die Spargelstangen sind ggfls. halbieren.

Wildschweinschinken in sehr kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Spargel darin 4 Minuten anbraten. Schinkenwürfel hinzufügen und weitere 2 Minuten braten.

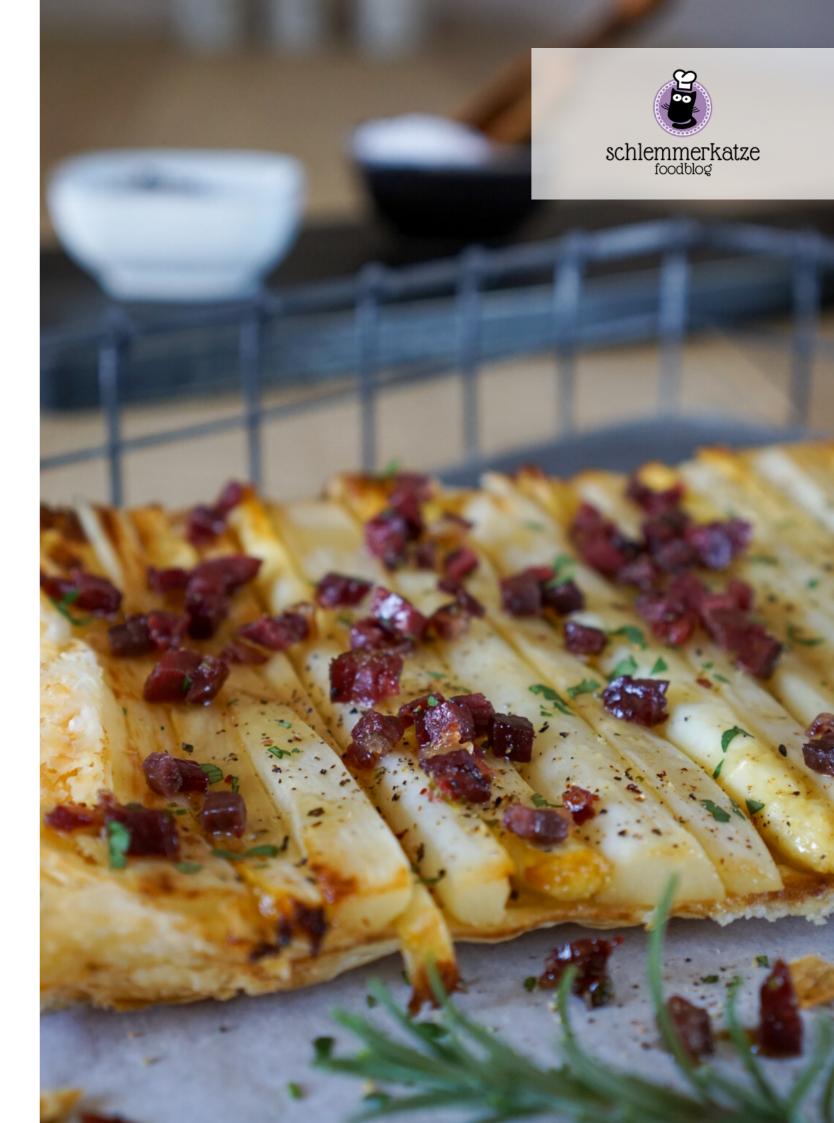
Den Puderzucker hinzufügen und schmelzen lassen. Mit Fruchtsaft und Essig ablöschen und 2 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen.

Die Spargelstangen herausnehmen und dicht nebeneinander in eine Auflaufform oder auf ein Blech legen. Butter in kleinen Stückchen auf dem Spargel verteilen. Den Blätterteig passend darüber legen und rundherum andrücken.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Den Rosmarin fein hacken und in die Pfanne zu den Schinkenwürfeln geben. Nochmals aufkochen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten sirupartig einkochen lassen.

Spargel aus dem Ofen nehmen und auf eine Platte stürzen. Die Schinkenwürfel mit der Soße über dem Spargel verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.





Spinat-Risotto mit Jakobsmuscheln

von Savory Lens

Zutaten Risotto

oder Carnaroli)
11 Gemüsebrühe
6 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
1 Zwiebel
150 ml Weisswein
150 g junger Blattspinat
4 EL Parmesan, frisch gerieben
und mehr zum Servieren
1 EL Butter
Salz
Pfeffer

300 g Risottoreis (z.B. Arborio

Zutaten Jakobsmuscheln

6-8 frische Jakobsmuscheln 2 EL Olivenöl

Zubereitung Risotto

Den frischen Spinat waschen und trocken schleudern. Anschließend zusammen mit 2 Esslöffeln Olivenöl und dem Zitronensaft in einem Blitzhacker zu einer feinen Paste verarbeiten. Beiseite stellen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Den Risottoreis dazugeben und solange mit andünsten, bis die Reiskörner glasig werden. Anschließend mit Weißwein ablöschen und diesen verkochen lassen.

Die Gemüsebrühe nach und nach dazugeben und diese immer wieder verkochen lassen, bevor die weitere Brühe hinzugegeben wird.

Das Risotto von Zeit zu Zeit umrühren und schwenken bis das Risotto schön cremig und "all'onda ist" – also die richtigen Wellen wirft. Nach ca. 20 Minuten sollte der Reis bissfest sein.

Kurz bevor das Risotto fertig ist, den gehackten Spinat gründlich unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abschließend noch ein Stück kalte Butter und frisch geriebenen Parmesan hinzugeben.

Zubereitung Jakobsmuscheln

Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten ca. 1-2 Minuten goldbraun braten.

Diese anschließend auf den Tellern mit dem Risotto und ein wenig Parmesan anrichten.

Spinat-Risotto mit Jakobsmuscheln



Zutaten für 28 cm Quicheform Zutaten Mürbeteigboden

250 g Mehl 120 g Butter (kühl bis leicht zimmerwarm) 5 bis 8 EL Wasser 1 Prise Salz

Zutaten Mangold-Füllung

500 - 700 g Mangold 2 Zwiebel 2 EL Butter

Zutaten Guss

3 Eier 300 g Créme fraîche Salz Pfeffer Muskatnuss

Zutaten Garnitur (optional)

400 g Lachs, Saibling, Forelle als Filet ohne Haut alternativ: 150 g Käse, z.B. Feta, Schafskäse, Bergkäse, Mozzarella

Zubereitung Mürbeteigboden

Mehl mit Salz mischen. Butter in grobe Würfel schneiden und zum Mehl hinzugeben. Butter mit dem Mehl verreiben, so dass sehr grobe Flocken entstehen. Das Wasser hinzugeben und alles zu einem gleichmäßigen Teig durchkneten und einer Kugel formen. Die Kugel flachdrücken.

Den Teig zwischen Klarsichtfolie etwas größer als die Quicheform ausrollen. Teig mit Hilfe des Nudelholzes in die Quicheform legen, andrücken und überstehenden Teig mit dem Messer abschneiden. Teig mehrmals mit der Gabel einstechen und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

Ofen auf 180°C vorheizen (Umluft). Den Boden aus dem Kühlschrank nehmen. Mit Backpapier oder Butterbrotpapier auslegen und getrocknete Linsen / Erbsen darauf verteilen. 20 Minuten backen. Anschließend die Linsen / Erbsen und das Papier entfernen und weitere 10 Minuten weiterbacken. Danach herausnehmen.

Zubereitung Mangoldfüllung

Mangold putzen, Stiele abschneiden und dicke Mittelrippen aus den Blättern herausschneiden. Stiele und dicke Blattrippen in Würfel schneiden. Die Blätter mittelgrob hacken. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einem Topf die Butter schmelzen und darin die Zwiebel anschwitzen. Die Stängel- und Rippenwürfel zugeben, sehr wenig Wasser zugeben und weich dünsten. Die Blätter zugeben und zusammenfallen lassen. Mangold abkühlen lassen.

Zubereitung Guss

Eier mit Créme fraîche verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss stark würzen. Es darf etwas überwürzt sein, da die Füllung bislang ungewürzt ist. Den Guß mit den abgekühlten Mangold mischen.

Zubereitung Fisch-Garnitur / Käse-Garnitur

Falls noch nicht so eingekauft, den Fisch filettieren und von der Haut schneiden. Fischfilets in Würfel von 1 bis 2 cm schneiden. ODER

Käse reiben bzw. in dünne Streifen schneiden.

Quiche zusammenbauen

Auf den blindgebackenen Boden die Guss-Mangold-Mischung verteilen. Nach Belieben noch mit Käse bestreuen oder mit den Seibling-, Forelle-, Lachswürfeln belegen.

Fertig backen

Mangold Quiche in den Ofen schieben und in 30 bis 35 Minuten fertig backen.





Cremesuppe vom grünen Spargel von Kochen mit Diana

Zutaten

1 Zwiebel 500 g grüner Spargel 1 EL Butter 500 ml Gemüsebrühe 100 ml Schlagsahne 1 EL Butter 1 Prise Zucker Salz Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel schälen und klein würfeln. Spargel waschen und die harten Enden im unteren Drittel abschneiden. Ein paar Spargelspitzen abschneiden und beiseitestellen. Spargelstangen in 3 cm große Stücke schneiden.

In einem Topf ½ EL Butter schmelzen und Zwiebel und Spargelstücke andünsten. Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen. Anschließend die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Schlagsahne einrühren.

Die restliche Butter in eine Pfanne erhitzen. Spargelspitzen darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten.

Suppe auf 2 Teller verteilen und mit Spargelspitzen, Crutons und Oregano garnieren.

Pide mit Lauch und Feta

von Küchenliebelei

Zutaten für 6 Pide

Zutaten Teig

300 g Mehl (plus etwas mehr zum Arbeiten) 7 g Trockenhefe 1 TL Zucker 1 TL Salz ½ TL schwarzer Pfeffer 1 TL Honig 100 ml warmes Wasser 150 g Naturjoghurt etwas Öl

Zutaten Füllung

150 g Naturjoghurt 100 g Feta 2 TL Schnittlauch, fein gehackt ½ TL Sumach (alternativ abgeriebene Zitronenschale)

100 g Lauch 100 g Feta

etwas Schwarzkümmel und/oder Sesam

Zutaten Gewürzhonig

2 EL Honig 2 TL Olivenöl 1 TL Sesam

1 TL getrockneter Thymian

1 Prise Salz

Zubereitung

Für den Teig Mehl, Trockenhefe, Salz, Zucker und Pfeffer in einer Rührschüssel mischen. Den Honig im warmen Wasser auflösen und zur Mehlmischung geben. Den Joghurt zugeben und alles zu einem homogenen Teig verkneten, ggf. noch etwas Mehl zugeben. Der Teig sollte sich von den Wänden der Schüssel lösen, aber noch recht weich und klebrig sein. Den Teig in eine geölte Schüssel geben und abgedeckt gehen lassen, bis er sein Volumen etwa verdoppelt hat (je nach Temperatur dauert das 45–90 Minuten).

Für die Füllung den Feta in eine Schale zerbröseln und mit dem Joghurt vermischen. Mit Schnittlauch und Sumach würzen und zur Seite stellen. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden.

Den Teig mit bemehlten Händen einmal durchkneten und in 6 Stücke teilen (je ca. 90-95 g). Zu Ovalen formen (etwa 18 * 10 cm) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit je 1 EL der Fetamasse bestreichen, dabei ringsherum einen kleinen Rand von ca. 1 cm lassen. Je eine Hand voll Lauch darauf verteilen. Die Enden der Ovale mit Daumen und Zeigefinger leicht zusammendrücken, den Rand ein wenig hochdrücken. Den restlichen Feta darüber zerbröseln und die Pide mit Schwarzkümmel und/oder Sesam bestreuen. Abgedeckt noch einmal rund 30 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und die Pide auf mittlerer Schiene 12-15 Minuten je nach gewünschter Bräune backen. Alle Zutaten für den Gewürzhonig verrühren und die frischen Pide damit beträufeln.





Frühlings-Rayioli von Haut goût

Zutaten für 4 Personen

200 g Weizenmehl (Weil aktuell nicht alle Mehlsorten einfach zu bekommen sind habe ich "Pizzamehl"/Typo 00 verwendet. Von den deutschen Mehlsorten sollte Typ 405 dem am nächsten kommen)

200 g Hartweizengrieß 4 Eier evtl. ganz wenig Wasser

Zutaten Füllung

250 g Ricotta Gundermannblätter Salz weißer Pfeffer

ca. 40 Bärlauchknospen 4 EL Butter 4 EL Olivenöl Gundermannblüten Feta

Zubereitung

Mehl und Grieß sieben und mit den Eiern zu einem schweren Teig verkneten. Mindestens zehn Minuten kneten, luftdicht verpacken und eine Stunde kaltstellen. So dünn wie möglich ausrollen, ich habe eine Nudelmaschine verwendet. Falls der Teig beim Ausrollen trotz aller Vorsicht noch reißt, mit angefeuchteten Händen kneten, bis er etwas geschmeidiger wird. In schmale Rechtecke von ca. 4 cm x 8 cm schneiden.

Gundermann sammeln, er wächst auf eher schattigen Wiesen. Die Blätte und Blüten abzupfen. Die Blätter hacken und unter den Ricotta mischen, mit reichlich Salz und Pfeffer würzen – der Nudelteig schwächt den Geschmack später ab. Außerdem macht sich etwas Waldmeister in der Füllung meiner Meinung nach gut.

Auf jedes Teigrechteck einen Teelöffel Füllung geben, zuklappen und am den Rand fest andrücken. Alle Ravioli für etwa fünf Minuten in sprudelnd kochendem Salzwasser garen.

Währenddessen die Butter in einer Pfanne zerlassen, das Ölivenöl hinzugeben und die Bärlauchknospen bei geringer Hitze Farbe nehmen lassen.

Ravioli und Bärlauchknospen anrichten und mit dem Brattfett begießen, mit den Blüten des Gundermann bestreuen und am Tisch nach Wunsch Fetakrümel hinzugeben.

Veganer Rhabarberkuchen mit Streuseln von Zimtkeks & Apfeltarte

Zutaten für Springform mit 24 - 26 cm

100 g vegane Margarine (nicht Veganer: weiche Butter) 100 g Zucker 250 g Mehl ½ Päckchen Backpulver 1 Päckchen Bourbon Vanille 125 g Pflanzenmilch (nicht Veganer: normale Milch) 1 Flax-Ei (1 EL geschroteter Leinsamen mit 3 EL Wasser) (nicht Veganer: 1 Ei) 1 TL Zitronenabrieb einer Bio-Zitrone

Zutaten Belag

400 g Rhabarber gewaschen und in 1 cm Stücke geschnitten 150 g Mehl 120 g brauner Zucker 1 Vanille-Zucker 100 g vegane Margarine

Zubereitung

Die Springform einfetten.

Margarine und Zucker schaumig aufschlagen, Mehl mit Backpulver und Vanille zufügen, Milch, Zitrone und Ei-Ersatz zufügen und weiterschlagen. Den Teig in die Form geben und glatt streichen.

Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rhabarber waschen und in Stücke schneiden. Rhabarberstücke auf dem Teig verteilen und mit 2 EL braunem Zucker bestreuen.

Für die Streusel Mehl, Zucker, Vanille und Margarine mit den Knethaken oder Händen zusammen kneten und dann zu Streuseln reiben. Auf dem Rhabarber verteilen. Den Kuchen im Backofen für 45 - 50 Minuten goldbraun backen. Stäbchenprobe machen!

Den Kuchen herausnehmen und in der Form auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.





Rhabarber-Tarte

von Teekesselchen Genussblog

Zutaten für 4 kleine Tartes (Durchmesser ca. 12cm)

Zutaten Mürbeteig

150 g Mehl 550er 100 g Alsan (vegane Margarine oder Kokosöl) 50 g Zucker

Zutaten Vanillepudding

1 Packung Vanillepudding-Pulver 400 ml Hafermilch (oder eine andere Pflanzenmilch) 20 g Rohrohrzucker

Zutaten Erdbeer-Rhabarber-Kompott

400 g Rhabarber 100 g Erdbeeren 50 g Zucker

Zutaten Rhabarber-Dekoration

4-6 Stangen Rhabarber Optional: eine Handvoll (Erdbeer-)Minze

Zubereitung Mürbeteig

Die Margarine (kalt) in Esslöffel/Eisportionierer große Stücke schneiden, in eine gekühlte Rührschüssel geben und mit dem Mehl und Zucker vermischen. Mit einer Küchenmaschine auf hoher Stufe oder mit den Händen die drei Zutaten zu einem einheitlichen Teig verkneten ggf. bis zur Weiterverarbeitung fertig im Kühlschrank aufbewahren.

Den Mürbeteig in ungefähr zwei gleich große Ballen teilen und dünn in Rechtecke ausrollen - idealerweise auf einer Silikonbackmatte/Backpapier und mit einem Nudel"holz" aus Silikon, eingeschlagen in Frischhaltefolie auch möglich. (Kein Mehl und/oder Holzbrett verwenden, sonst reißt der Teig zu schnell.)

Die beiden ausgerollten Teigrechtecke jeweils noch einmal durchschneiden, so dass es insgesamt 4 Rechtecke Mürbeteig gibt - für jede Tarteform einen Teigboden. Die Tarteform mit Öl oder Alsan ordentlich einfetten und anschließend jede Form mit einem der zurecht geschnittenen Teig"platten" auslegen. Dabei den Teig gleichmäßig auf dem Boden der Form und am Rand verteilen.

Die nun vorbereiteten Formen beiseite stellen.

Zubereitung Vanillepudding

Das Vanillepuddingpulver mit der Pflanzenmilch zusammen in einem Topf geben und alles zusammen gut verrühren und aufkochen. Den Rohrohrzucker hinzugeben und weiterhin kochen bis der Pudding die gewünschte cremige Konsistenz bekommen hat.

Den Pudding ca. fingerdick in die mit Mürbeteig ausgelegten Formen geben. Es sollte für das Kompott und die anschließende Deko noch etwas Platz übrig bleiben, damit die gesamte Füllung später nicht überquillt.

Zubereitung Erdbeer-Rhabarber-Kompott

Den Rhabarber schälen und die Erdbeeren von grünen Blättern/Stielen befreien. Beides in kleine Stücke schneiden und mit dem Zucker zusammen in einen Kochtopf geben. Bei niedriger Temperatur alles ca. 10 Minuten köcheln lassen und regelmäßig umrühren. Je nach gewünschter Konsistenz und Stückigkeit anschließend das Kompott mit einem Stabmixer kurz verquirlen.

Die fertige Fruchtmasse löffelweise dünn auf die Vanillepuddingschicht in der Tarteform auftragen.

Zubereitung Rhabarber-Dekoration

Die Rhabarber-Stangen schälen und z. B. schräg in Stücke schneiden. Dabei, je nach gewünschtem späteren Muster, die Stangen in entgegengesetzte schräge Richtungen schneiden (also von links unten nach rechts oben und von rechts unten nach links oben) und die Stücke versetzt auf die Tartes geben.

Die fertigen Rhabarber-Tartes nun im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Celsius Ober- und Unterhitze für 50 Minuten backen.

Vor dem Herauslösen der Tartes selbige abkühlen lassen. Optional mit frischer (Erdbeer-)Minze dekorieren und kalt oder nochmals kurz erwärmt servieren - pur, zu Eis und/oder mit Vanillesoße.

