

The image features a decorative border of various flowers. Purple five-petaled flowers with yellow centers are scattered throughout. White daisies with yellow centers are also present. Small orange and yellow dots are scattered across the white background. The word 'Frühling' is written in a large, elegant, black cursive font in the center of the page.

*Frühling*

# Rezeptübersicht

## **Vorspeisen**

Backkartoffeln mit Rucola und Tomate

Grüner Spargel-Salat

Grünes Gemüse-Rührei

Schnittlauch-Gemüse Suppe

## **Hauptspeise**

Kartoffelklößchen mit Kräuter-Sahne-Soße

Lammkoteletts an Zitronen-Thymian-Marinade mit Paprikabutter und  
gegrillter Paprika

Spaghetti mit Bärlauch

Spargel tête-à-tête mit Salsa

## **Nachspeise**

Rhabarber-Cranachan

Erdbeerdessert im Glas

Rhabarberkuchen

Stracciatella-Mousse

# Backkartoffel mit Rucola und Tomate



4-6 Portionen



20 Minuten



441g CO<sub>2</sub>



Ca. 1h 40 Minuten



## Zutaten

### Backkartoffeln:

1000g Drillinge  
1 TL Meersalz  
3 EL Olivenöl

### Pesto:

1 EL Pinienkerne  
70g Rucola  
1 Knoblauchzehe  
20g Parmesan  
150g Olivenöl  
20g Weißweinessig  
½ Bund Basilikum  
Prise Salz und Pfeffer

### Außerdem:

200g Cherrytomaten  
1 kleine Hand voll Rucola

## Backkartoffeln

- 1) Backofen vorheizen: 180°C Umluft, 200°C Ober/Unterhitze
- 2) 1000g Kartoffeln waschen und mit Schale halbieren, mit 1 TL Salz und 3 EL Olivenöl mischen
- 3) Auf dem Backblech verteilen, im heißen Ofen 35-40 Minuten backen, anschließend abkühlen lassen

## Pesto

- 4) 70g Rucola waschen und harte Stiele entfernen
- 5) 1 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend herausnehmen und abkühlen lassen
- 6) 1 Knoblauchzehe, 20g Parmesan, die angerösteten Pinienkerne, ½ Bund Basilikum und dem gewaschenen Rucola mixen
- 7) 150g Olivenöl, 20g Essig, Prise Salz und Pfeffer dazugeben

## Außerdem

- 8) 200g Tomaten waschen und halbieren
- 9) Kartoffeln mit Tomaten und Pesto mischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen
- 10) 1 Handvoll Rucola untermischen und servieren

## Tipp:

Kann gut zum Grillen mit serviert werden



# Grüner Spargel Salat



4 Portionen



30 Minuten



930g CO<sub>2</sub>



## Zutaten

500g grüner Spargel

300g Kirschtomaten

2 ½ EL Weißweinessig

2 ½ EL Wasser

1 TL Zucker

6 ½ EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Parmesan

Basilikum

Dazu passt:

Baguette

## Zubereitung

1. Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Anschließend längs halbieren und in 3 cm lange Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren.
2. Weißweinessig mit Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.  
5 EL Olivenöl nach und nach unterrühren.
3. 1 ½ EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Spargel und Kirschtomaten mit der Vinaigrette mischen. Mit gehobeltem Parmesan und Basilikumblättern anrichten



# Grünes Gemüse-Rührei



4 Portionen



20 Minuten



713 g CO<sub>2</sub>



## Zutaten

- 300g Brokkoli
- 100g Zuckerschoten
- 1 Bund Rucola
- 1 Bund Petersilie
- 8 Eier (Größe M)
- Salz
- Geriebene Muskatnuss
- 2 EL Sesamsaat
- 150 ml Wasser
- 1 EL Öl
- 4 Scheiben Pumpernickel (ca. 42g pro Scheibe)

## Zubereitung

1. Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen
2. Zuckerschoten waschen, putzen, in Streifen schneiden
3. Rucola waschen, abtropfen lassen, etwas beiseitelegen, fein hacken
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken
5. Eier mit Rucola und Petersilie verquirlen, mit Salz und Muskat würzen
6. Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten, herausnehmen
7. 150 ml Wasser in der Pfanne aufkochen, Brokkoli und Zuckerschoten andünsten
8. Heiß köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist, mehrmals umrühren
9. Sesam bis auf etwas zum Dekorieren, in die Eimasse mischen
10. Öl zum Gemüse geben
11. Eimasse in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze stocken lassen, dabei wiederholt zusammenschieben
12. Pumpernickel diagonal halbieren, auf vier Teller verteilen
13. Rührei-Gemüsemasse draufgeben, mit Rucola und Sesam dekorieren





# Schnittlauch-Gemüse

## Suppe



4 Portionen



60 Minuten



246 g



### Zutaten

2 Zwiebeln

8 Kartoffeln

4 Karotten

Eine Handvoll Schnittlauch

Gemüsebrühe

Gewürze

### Zubereitung

- 1) Kartoffeln schälen
- 2) Karotten ordentlich waschen
- 3) Alles in kleine Würfel schneiden
- 4) Zwiebeln mit etwas pflanzlichem Öl anbraten
- 5) Mit 1 Liter Wasser aufgießen und 1 EL Gemüsebrühe hinzufügen
- 6) Kartoffel hinzugeben und ca. 5 min köcheln lassen
- 7) Karotten hinzugeben und köcheln lassen, bis Kartoffeln weich sind
- 8) Schnittlauch hinzugeben
- 9) Pürieren
- 10) Probieren und nach Belieben würzen



# Kartoffelklößchen mit Kräuter-Sahne-Soße



8 Portionen



70 Minuten



878 g



45 Minuten



## Zutaten

### Kartoffelklößchen:

2 kg Kartoffeln  
500 g Speisestärke  
4 Eier  
2 EL Salz  
2 EL Tomatenmark  
20 g Schnittlauch

### Kräuter-Sahne-Soße:

1 Zwiebel  
500 g Sahne  
Ca. 50 g Kräuter

Die verwendeten Kräuter sind Rosmarin, Oregano, Estragon, Salbei, Thymian und Schnittlauch.

Anstatt frischer Kräuter kann man auch tiefgefrorene nehmen.

## Zubereitung

### Kartoffelklößchen:

- 1) Kartoffeln ohne Salz kochen und anschließend schälen
- 2) Geschälte Kartoffeln stampfen, Salz und Eier mit einarbeiten
- 3) Speisestärke zu dem Kartoffelstampf geben, bis ein Teig entsteht
- 4) Schnittlauch pürieren
- 5) Teig in 3 Teile teilen
- 6) Einen Teil mit Tomatenmark vermengen, einen Teil mit Schnittlauchmus vermengen und einen Teil so lassen
- 7) Heißes, gesalzenes Wasser aufsetzen  
WICHTIG: Das Wasser darf nicht kochen
- 8) Kleine Klößchen aus dem Teig formen und in dem heißen Wasser ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche schwimmen
- 9) Fertige Kartoffelklößchen in ein anderes Gefäß geben, um Verkleben zu vermeiden

### Kräuter-Sahne-Soße

- 1) Zwiebel hacken und anbraten
- 2) Sahne hinzufügen, Becher mit etwas Wasser auswaschen, Wasser auch hinzugeben
- 3) Kräuter hacken
- 4) Kurz vor dem Servieren Kräuter hinzugeben, aufkochen lassen und mit Salz abschmecken



# Lammkoteletts an Zitronen-Thymian-Marinade mit Paprikabutter und gegrillter Paprika



4 Portionen



3h 30 Minuten



2,7 kg CO<sub>2</sub>



## Zutaten

600g Lamm Koteletts

1 Bund Thymian

1 Bio-Zitrone

4 EL Olivenöl

125g Butter

1 Bund Schnittlauch

Salz

1 TL Paprikapulver

2 rote Paprika

1 gelbe Paprika

Backpapier

## Zubereitung:

1. Lammkoteletts mit grobem Pfeffer würzen. Thymian von den Stielen zupfen, Zitronenschale grob abreiben. Beides mit Olivenöl verrühren und die Lammkoteletts damit bestreichen.
2. Mindestens 3 Stunden abgedeckt marinieren lassen.
3. Butter mit einem Rührbesen cremig rühren. Schnittlauch fein schneiden und mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver unter die Butter rühren.
4. Paprikabutter auf das Backpapier geben und zu einer gleichmäßigen Rolle drehen und kühl stellen.
5. Paprika putzen, vierteln und salzen.
6. Lammkoteletts und Paprika auf dem heißen Grill von jeder Seite 3-4 Minuten grillen
7. Paprikabutter in Scheiben schneiden und dazu servieren

## Tipp:

Dazu würden noch Kartoffeln oder Baguette passen, falls die Paprika nicht reicht



# Spaghetti mit Bärlauch



2 Portionen



15 Minuten



585 g CO<sub>2</sub>



Ca. 15 Minuten



## Zutaten

### Gericht:

200g Spaghetti  
100g frischer Bärlauch  
100ml Olivenöl  
4 Knoblauchzehen  
1 getrocknete Pfefferschote  
Suppenbrühe zum Kochen  
Salz und Pfeffer

### Zum Anrichten:

Gehobelter Parmesan

## Zubereitung

### Gericht

- 1) 200g Nudeln nach Packungsvorschrift in reichlich gewürzter Suppenbrühe bissfest garen
- 2) Die 4 Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden und in 100ml Olivenöl anrösten
- 3) Die Pfefferoni in feine Streifen schneiden und mit dazu geben
- 4) Nun wird 100g frischer Bärlauch dünn geschnitten und kurz mit in die Pfanne gegeben
- 5) Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken

### Anrichten

- 1) In einer vorgewärmten Schüssel werden die Spaghetti mit gehobeltem Parmesan vermengt
- 2) Die Bärlauch Spaghetti auf einem Teller servieren

### Tipp:

- Die Pfefferoni kann durchaus mit gemahlenem Pfeffer ersetzt werden
- **WICHTIG:** Der Knoblauch darf nicht braun werden beim anrösten, damit er nicht bitter wird





# Spargel Tête-à-Tête mit Schneller Salsa Nummer



4 Portionen



30 Minuten



1kg CO<sub>2</sub>



## Zutaten

- 2kg grüner Spargel
- Salz
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Hähnchenfilets  
(à ca. 250g)
- 1 EL Sojasoße
- 250g Kirschtomaten
- 5 Stiele Basilikum
- 100g Feta

## Zubereitung

1. Holzige Spargelenden abschneiden, Stangen waschen, in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten vorgaren, abschrecken, abtropfen
2. Knoblauch schälen, fein hacken
3. Mit 2 EL Olivenöl, 1 EL Ahornsirup, Salz, Pfeffer verrühren
4. Zitrone heiß abwaschen, halbieren, eine Hälfte in Scheiben schneiden
5. Spargel, Marinade, Zitronenscheiben auf einem Blech mischen
6. Restliche Zitrone auspressen
7. Fleisch trockentupfen, mit 1 EL Olivenöl beidseitig je 5 Minuten braten
8. Fleisch salzen, pfeffern, mit 1 EL Ahornsirup, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Sojasoße beträufeln
9. Bei niedriger Hitze 3 Minuten weitergaren, mehrmals wenden
10. Ofen grill einschalten
11. Spargel auf zweiter Schiene von oben ca. 5 Minuten übergrillen
12. Tomaten waschen, klein schneiden
13. Basilikum waschen, Blätter mit Tomaten, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
14. Hähnchen in Scheiben schneiden, mit Salsa und Spargel anrichten, Feta drüber krümeln



# Rhabarber-Cranachan



8 Portionen



45 Minuten

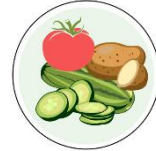


1,2 kg CO<sub>2</sub>

## Zutaten

250 g Rhabarber  
80 g Zucker  
80 ml Wasser  
250 g Sahne  
1 EL Honig  
4 EL Haferflocken  
(20 ml Whisky)

## Zubereitung



### Rhabarberkompott:

- 1) Rhabarber in kleine Stücke schneiden, mit 1 EL Zucker vermengen und ca. 15 min beiseitestellen
- 2) 80 g Zucker und 80 ml Wasser hinzufügen und köcheln lassen, bis die Rhabarberstücke zerfallen

### Cranachan:

- 1) Haferflocken mit etwas Butter und etwas Honig rösten
- 2) Sahne schlagen und mit 1 EL Honig und 2 EL der gerösteten Haferflocken vermengen (und ggf. Whisky)
- 3) Sahnemasse und Rhabarber abwechselnd in Gläser schichten  
WICHTIG: vor dem Schichten die Haferflocken und das Rhabarberkompott vollständig auskühlen lassen
- 4) Mit den übrigen gerösteten Haferflocken dekorieren

## Info:

Cranachan ist ein traditionell schottisches Sahne-Frucht-Dessert, das im Originalen mit Himbeeren zur Himbeerernte gemacht wird. Man kann die Fruchtkomponente aber mit jeglichem saisonalen Obst ersetzen und somit ganzjährig ein leckeres fruchtiges Dessert genießen.



# Erdbeerdessert im Glas



8 Portionen



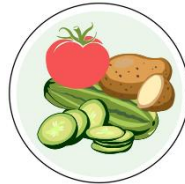
15 Minuten



1,3 kg CO<sub>2</sub>



2 Stunden



## Zutaten:

5-7 Schokoladenkekse  
250g frische Erdbeeren  
250g Speisequark  
250g Mascarpone  
150g Joghurt  
200g Sahne (optional)  
70g Zucker  
2 TL Vanille-Extrakt  
1 TL Zitronensaft

## Zubereitung

- 1) 5-7 Cookies in einem Gefrierbeutel mit einem Nudelholz oder mit einem Mixer zerkleinern
- 2) 200 g Erdbeeren mit 1 TL Vanille-Extrakt und 1 EL Zucker pürieren
- 3) Die restlichen 50 g Erdbeeren in kleine Würfel schneiden
- 4) Für die Creme werden 250g Quark, 250g Mascarpone, 150g Joghurt, 50g Zucker und 1 TL Zitronensaft gründlich, aber nicht zu lange verrührt
- 5) 200 g Sahne steifschlagen und unter die Creme heben
- 6) Die 8 Gläser in folgender Reihenfolge befüllen:
  1. Zerkleinerte Cookies  
(einen Teil für das Topping aufheben)
  2. Ein guter Esslöffel Creme
  3. Erdbeerpüree
  4. stückige Erdbeeren  
(einen Teil für das Topping aufheben)
  5. restliche Creme
  6. restliches Erdbeerpüree
  7. Mit den zurückgelegten Cookie-Krümel und Erdbeeren dekorieren

Die fertigen Dessert-Gläser mindestens 2 Stunden kühl stellen

## Tipp:

Alle Zutaten am besten kalt verarbeiten



# Rhabarberkuchen mit Vanillecreme und Streusel



1 Portion



1h 20 Minuten



949g CO<sub>2</sub>



## Teig

100g Butter

80g Zucker

1 Pkt. Vanillezucker

2 Eier

75g Schmand

180g Mehl

1 TL Backpulver

## Creme

1 Pkt. Vanillepuddingpulver

40g Zucker

375ml Milch

125g Schmand

## Belag

800g Rhabarber, geschält  
gewogen

Streusel

200g Mehl

100g Zucker

1 Pkt. Vanillezucker

150g Butter

## Zubereitung

1. Rhabarber schälen, in kleine Stücke schneiden und zuckern. Etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Danach in einem Sieb gut abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit aus den Zutaten für den Teig einen Rührteig herstellen und in eine gefettete Springform (28cm Durchmesser) füllen. Bei 180° im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten vorbacken.
3. Für die Streusel Mehl, Zucker, Vanillezucker und Zimt mit der Butter zu einer krümeligen Masse verkneten.
4. Den Pudding mit dem Zucker und der Milch kochen und unter ständigem Rühren etwas abkühlen lassen. Den Schmand unterrühren und auf dem Kuchenboden verteilen. Darüber die Rhabarberstücke verteilen und die Streusel darüber streuen.
5. Den Kuchen im heißen Backofen (180° Ober-/Unterhitze) ca. 30-35 Minuten fertig backen lassen
6. In der Form auskühlen lassen.

## Info:

Bei Schritt 1 wird etwas Zucker benötigt, um den Rhabarber damit zu bedecken, dass die Säure neutralisiert wird.





# Stracciatella-Mousse



8 Portionen



60 Minuten



1,2kg CO<sub>2</sub>



ca. 1 Tag



## Zutaten

- 250g Erdbeeren
- 5 Blatt weiße Gelatine
- 6 Eigelb (Größe M)
- 120g Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL Zitronenschale
- 500g griechischer Joghurt
- 200g Schlagsahne
- 50g Zartbitter-Raspelschokolade
- 8 Schoko-Überraschungseier

## Zubereitung

- 1) Am Vortag: Erdbeeren waschen, putzen, trocken tupfen, klein würfeln
- 2) Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen
- 3) Eigelbe, Zucker, Zitronensaft, Zitronenschale über heißem Wasserbad aufschlagen
- 4) Ausgedrückte Gelatine unterrühren, bis sie gelöst ist
- 5) Schüssel 30 Minuten in kaltes Wasserbad setzen, gelegentlich umrühren, bis die Masse etwas abgekühlt ist
- 6) Joghurt einrühren, Masse kaltstellen, bis sie beginnt zu gelieren
- 7) Sahne steif schlagen, mit Erdbeeren und Schokoraspeln unterheben
- 8) Mit heißem, trockenem Messer die Überraschungseier köpfen, sodass die Kapsel entnehmbar ist, Kapsel entnehmen
- 9) Schokoeier mit Creme füllen, z.B. mit einem Spritzbeutel
- 10) Restliche Creme und Schokoeier mindestens 3 Stunden zugedeckt kaltstellen
- 11) Zum Servieren: Mousse mit Erdbeeren garnieren, Schokoeier in Eierbecher setzen, evtl. auch auf Ostergras

