gut • gesund • klimaschonend

Schnelle Frühlingsrezepte

Inhalt

1 Kräuterdip mit Gemüse und Knäckebrot 2
2 Knäckebrot 2
3 Couscous-Salat 3
4 Waldorfsalat 4
5 Linsen-Apfel-Salat 4
6 Bunter Dinkel-Salat 5
7 Frischkäse auf Frühlingssalat 6
8 Dinkelnudeln mit Kräuter-Pesto 7
9 Bärlauch-/Kräuterbutter 7
10 Kornstengel 8
11 Sauerteigbrot 9
12 Frühlings-Zupf-Brot 10
13 Ruck-Zuck-Brot 11
14 Pikante Muffins oder Tortilla 12

1 Kräuterdip mit Gemüse und Knäckebrot

Zutaten für den Dip

1 Becher Topfen
2-3 EL Joghurt
Kräuter, gehackt
1 TL Kren, frisch gerissen
Salz

Zubereitung

- Alle Zutaten zu einem cremigen Dip verrühren.

Zum Dippen eignen sich z.B. Kohlrabi, Radieschen, Karotten, Stangensellerie, Paprika, Salatgurken … und Knäckebrot.

2 Knäckebrot

Zutaten

250 g Roggen mehlfein gemahlen
250 g grobe Haferflocken
120 g Sesam
50 g Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne
50 g gescheibelte Haselnüsse oder Mandeln
20 g Leinsamen ganz
6 EL Sonnenblumenöl
2 TL Salz
375 g Molke

Zubereitung

- Den Teig dünn und gleichmäßig auf 2 Backbleche streichen bzw. zwischen zwei Backfolien ausrollen. Stücke einritzen.
- Bei 250 °C 7 Minuten backen, auf 200°C zurückschalten und 20 bis 25 Minuten fertig backen.
- Knäckebrot in Stücke brechen.

3 Couscous-Salat

Zutaten für 4 Portionen

200 g Couscous
4 dl Wasser
Salz
1 Bund Radieschen
1 Karotte
1 Apfel
2 EL gehackte Essiggurken
Gartenkräuter

Dressing

60 ml Essig, weiß
60 ml Olivenöl
60 ml Apfelsaft
1 EL Senf, grobkörnig
½ TL Salz

Zubereitung

- Couscous mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.
- Radieschen, Karotten und Apfel waschen, dann klein schneiden. Kräuter hacken.
- Für die Marinade alle Zutaten im Schüttelbecher oder Mixer gut durchmischen.
- Couscous mit Gemüse- und Apfelstückchen, Kräutern sowie der Marinade vermengen und abschmecken.

4 Waldorfsalat

Zutaten für 4 Portionen

250 g Sellerie roh, in feinste Streifen geschnitten
250 g säuerliche Äpfel geschält, entkernt, in feine Streifen geschnitten
50 g Walnüsse, gehackt
Zitronensaft
100 g Mayonnaise
100 g Joghurt

5 Linsen-Apfel-Salat

Zutaten für 4 Portionen

200 g Linsen gekocht
2 Stk. Frühlingszwiebeln
200 g Stangensellerie
1-2 Äpfel
1 EL Petersilie klein gehackt
3 Stk. Minzblätter grob gehackt

Dressing

1/8 l Tomatensaft oder 2 Stk. Geschälte Fleischtomaten gehackt
1 TL Paprikapulver
1 TL Chiliflocken
3 TL Holunderblütensirup
1 STK. Zitrone (Saft)
100 ml Olivenöl

Zubereitung

- Linsen in Wasser einmal aufkochen lassen, dann zugedeckt garziehen lassen.
- Frühlingszwiebeln hacken, Stangensellerie und Äpfel in kleine Würfel schneiden.
- Für das Dressing die Zutaten im Schüttelbecher oder Mixer gut vermengen.
- Linsen noch warm mit dem Dressing übergießen.
- Linsensalat kann gut vorbereitet werden. Vor dem Verzehr nochmals abschmecken.

6 Bunter Dinkel-Salat

Zutaten für 4 Portionen

400 g Dinkel (über Nacht in der doppelten Menge Wasser quellen lassen)
400 g Gemüse der Saison (Zwiebeln, Karotten, Paprika …) in Streifen oder feine Würfel geschnitten
100 g Essiggurken, gewürfelt
Kräuter, gehackt

Balsamico-Dressing

50 g Balsamico-Essig
50 g Olivenöl oder Olivenöl
30 g Apfelsaft
1 EL Senf, grobkörnig
½ TL Salz
Chili

Zubereitung

- Gequollenen Dinkel aufkochen und ca. 25 Minuten bei geringer Hitze garziehen lassen. Wird der Dinkel nicht eingeweicht, beträgt die Garzeit ca. 40 Minuten. Polierter Dinkelreis ist nach 10-15 Minuten gegart.
- Für das Dressing alle Zutaten im Mixer oder Schüttelbecher mischen.
- Dinkel noch im warmen Zustand mit dem Dressing übergießen und mit Gemüse und Kräutern mischen.

7 Frischkäse auf Frühlingssalat

Zutaten für 4 Portionen

200 g Frischkäse
Frühlingssalate
Radieschen, in Scheiben geschnitten
Kräuter und Blüten (Bärlauch-, Schnittlauch-, Thymianblüten, Gänseblümchen …)

Dressing

6 EL Olivenöl.
1 EL Senf
1 EL flüssiger Honig
3 EL Apfelessig
1 kleine Knoblauchzehe
Salz & Pfeffer

Knusperkerne zum Bestreuen

50 g Sonnenblumenkerne
50 g Kürbiskerne, grob gehackt
50 g Walnüsse, grob gehackt
50 g Sesam
1-2 El Öl (Leinöl, Walnussöl …)
Salz

- Kerne im Backofen bei Oberhitze rösten, bis sie einen nussigen Duft verströmen. Mit Öl beträufeln und leicht salzen.
- Blattsalate mit Radieschen kurz vor dem Servieren mit dem Dressing marinieren.
- Frischkäse darauf anrichten.
- Mit Blüten und Kräutern garnieren und mit Knusperkernen bestreuen.

8 Dinkelnudeln mit Kräuter-Pesto

Zutaten fürs Pesto

250 g Garten- und Wildkräuter (Bärlauch, Petersilie, Rucola, Basilikum …)
¼ l Olivenöl
50 g Sonnenblumenkerne oder Walnüsse
½ Zitrone, Saft
Salz
50 g Bergkäse

Zutaten für 4 Portionen

400 g Dinkelnudeln
¼ TL Salz
1 TL Öl

Zubereitung

- Dinkelnudeln kochen – Wasser mit Salz und Öl zum Kochen bringen, Nudeln hineingeben, Herdplatte ausschalten und Nudeln zugedeckt garziehen lassen.
- Für das Pesto saubere Gartenkräuter mit Zitronensaft, Knoblauch, Sonnenblumenkernen oder Walnüssen und Öl im Mixer mit Messereinsatz zu einer cremigen Paste rühren. Mit Salz dezent abschmecken.
- Nudeln abseihen und mit dem Pesto vermengen.

Wird das Pesto direkt verzehrt, können auch Käsewürfel mitgemixt werden. Pesto hält sich mit Öl abgedeckt rund zwei Wochen im Kühlschrank.

9 Bärlauch-/Kräuterbutter

Zutaten

50 g Bärlauch oder andere Frühlingskräuter
250 g Butter
Salz & Pfeffer

Zubereitung

- Bärlauch bzw. Kräuter waschen, trockenschleudern, dann grob hacken.
- Kräuter gemeinsam mit Butter im Mixer mit Messereinsatz cremig rühren und abschmecken.
- Kräuterbutter zu einer Rolle formen und kühl stellen bzw. einfrieren.

Kräuterbutter hält sich im Tiefkühler bis zu einem Jahr.

10 Kornstengel

Zutaten fürs Kochstück

50 g Roggenschrot
50 g Haferflocken
50 g Dinkelschrot
35 g Leinsamen
15 g Sesam
270 g Molke
18 g Backmalz

Zutaten für den Hauptteig

Kochstück
20 g Hefe
150 g Molke
500 g Dinkelmehl
15 g Backmalz
15 g Butter
15 g Salz

Zubereitung

- Für das Kochstück alle Zutaten in einem Kochtopf aufkochen und kurz durchrösten.
- Das Kochstück mit den anderen Zutaten in der Küchenmaschine zu einem Teig kneten.
- Stengel formen, mit Wasser bestreichen, in Körnermischung wenden, gehen lassen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 12 Minuten knusprig backen.

11 Sauerteigbrot

Vorteig

3-mal „füttern“ | optimal 8 Stunden Abstände

08:00 Uhr	110 g Roggenmehl 110 g Sauerteig 120 g Molke anrühren bis Teig etwas dicker als ein Palatschinken Teig – abdecken.
15:00 Uhr	110 g Roggenmehl 120 g Molke dazu rühren und wieder abdecken.
22:00 Uhr	110 g Roggenmehl 120 g Molke dazu rühren und ebenfalls wieder abdecken.

110 g Sauerteig bevorraten für Ihr nächstes Brot! Unter Verschluss möglichst kühl lagern. Haltbar bis 4 Wochen oder mehr.

Hauptteig

Vorteig
430 g Roggenmehl
180 g Dinkelvollkornmehl
220 g Molke
25 g Salz (Kümmel, Anis, Koriander, Fenchel),
Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen

- 2 Stunden Teigruhe, Laib formen und weitere 2 Stunden Teigruhe bis sich Risse bilden. Einschießen – bedampfen.

12 Frühlings-Zupf-Brot

Zutaten für 4-6 Portionen

1 Schwarz- oder Mischbrot vom Vortag
200 g Berg- oder Hofkäse, gerieben
50 g Joghurt
50 g Topfen
1 Ei
1 Bund Frühlingszwiebeln, gehackt
2 Karotten, gewürfelt
1 Apfel, gewürfelt
1 Bund Kräuter, gehackt
Salz & Pfeffer, Chili

Zubereitung

- Das Schwarzbrot der Länge und der Breite nach mit einem scharfen Messer einschneiden, so dass schöne Quadrate entstehen. Nicht ganz durchschneiden! Der Boden muss das Brot zusammenhalten!
- Käse, Joghurt, Topfen, Ei, Frühlingszwiebeln, Karotten- und Apfelwürfel sowie und Käuter mischen und pikant abschmecken.
- Die Ritzen des Brotes mit der Masse füllen. Masse dabei leicht nach unten schieben.
- Im Backofen bei 160 °C Heißluft ca. 15 Minuten backen.
- Warm servieren.

Das Zupf-Brot kann auch mit Käse, Tomaten, Basilikum und Oregano oder mit Schafskäse, Paprika und Oliven gefüllt werden.

13 Ruck-Zuck-Brot

Junglauch & Hofkäse

Zutaten für 4 Portionen

Schwarzbrot vom Vortag, in Scheiben geschnitten
250 g Hofkäse, gerieben
2 Eier
2 EL Joghurt
1-2 Stangen Junglauch
Petersilie, gehackt
Salz & Pfeffer

Zubereitung

- Lauch waschen, der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden.
- Käse, Eier, Joghurt, Lauch und Gewürze miteinander vermengen.
- Brotscheiben mit der Käse-Lauch-Masse bestreichen.
- Im Heißluftofen bei 160 °C ca. 10 min backen.

Romadur & Apfel

Zutaten für 4 Portionen

Schwarzbrot vom Vortag, in Scheiben geschnitten
250 g Romadur
2 Äpfel
½ Zitrone
Grüne Pfefferkörner, eingelegt

Zubereitung

- Romadur in feine Scheiben schneiden.
- Äpfel vierteln, entkernen, in feine Apfelspalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
- Brotscheiben dachziegelartig mit Romadurscheiben und Apfelspalten belegen und mit Pfefferkörnern bestreuen.
- Im Heißluftofen bei 160 °C backen, bis der Käse Bläschen wirft.

14 Pikante Muffins oder Tortilla

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kartoffeln (gekocht)
1 Knoblauchzehe
6 Frühlingszwiebeln
1 Junglauch
3-4 getrocknete/eingelegte Tomaten
100 g Topfen
8 Eier
200 g Berg- oder Hofkäse
Öl
Salz & Pfeffer

Zubereitung

- Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Knoblauch fein hacken.
- Frühlingszwiebeln und Junglauch in feine Ringe oder Streifen schneiden.
- Käse in feine Würfel schneiden.
- In den Topfen nach und nach die Eier einrühren, würzen, mit dem Gemüse vermengen.
- Muffinförmchen gut mit Öl ausstreichen oder Papierförmchen einsetzen und mit der Gemüse-Käsemasse füllen.
- Im Heißluftofen bei 160 °C ca. 20 Minuten backen.

Dazu passt Salat jeder Art. Als Alternative zu Kartoffeln können auch Nudeln verwendet werden. Die Masse kann auch in einer Springform gebacken und warm serviert oder ausgekühlt in Würfel geschnitten werden.