

Fit in den Frühling - Kulinarisches Frühlingserwachen

Ein paar Vorab-Rezepte
wegen Terminverschiebung
auf 2021

Bärlauchpaste

100 g Bärlauch
7 g Salz
100 ml Sonnenblumenöl

Bärlauch waschen und klein schneiden (die harten Stiele wegschneiden), mit Salz und Öl im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Die Masse in Gläser abfüllen und glatt streichen. Mit etwas Öl bedecken.

Diese Paste hält monatelang im Kühlschrank, weil kein Parmesan und keine Pinienkerne enthalten sind.

Die Paste kann im Portionsglas auch problemlos eingefroren werden!

Vielfältig verwendbar: z. B. Salatsoßen, Quark, Suppen, Aufläufe, Spätzle....

Rezept von Evi Reiter

Bärlauchspätzle

500 g Mehl
5 Eier
100-150 g Bärlauch (je nach Geschmack, frisch oder gefroren)
ca. 300 ml Wasser
Salz

Zum Einschichten und Bestreuen:
100-200 g Käse (nach Belieben)

Den Bärlauch klein schneiden und mit dem Wasser pürieren. Die Flüssigkeit eventuell durch ein Sieb geben (wenn große Blattstücke vorhanden sind).

Aus den Zutaten einen Spätzleteig herstellen und durch den Spätzlehobel oder das Spätzlesieb geben (vermischen und mit einem Holzlöffel gut durchschlagen) und portionsweise im heißen Wasser kochen.

Die Spätzle sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen, kurz im Sieb abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben.

Nach Belieben lagenweise den Käse und geröstete Zwiebelringe dazugeben. Im Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

Rezept von Evi Reiter

Bärlauch- und Brennessel-Paste bzw. Pesto

Brennesselpaste:

100g frisch gepflückte junge Brennesseln
7 El Öl (z.B. kalt gepresstes Rapsöl, Sonnenblumenöl oder Leindotteröl)
Salz

Brennesselblätter (am besten die Triebspitzen, ohne Stiele) grob hacken, mit Öl und etwas Salz vermischen und mit dem Mixer zerkleinern.
In ein Schraubglas füllen, etwas Öl darauf als abdeckende Schicht und etwas Salz draufgeben.
Im Kühlschrank hält sich die Paste auch, wenn immer wieder ein Teil entnommen wird.

Weiterverwendung für ein **Pesto**:

ca. die Hälfte der Brennesselpaste aus dem Schraubglas nehmen (aus ca. 50 g Brennesseln);
mit 25g Bergkäse (oder Parmesan)
1 El Kürbiskerne
1 El Walnüsse (Mandeln sind weniger herb)
1 El Sonnenblumenkerne
etwas Kürbiskernöl
etwas Bio-Zitronenzesten, ev auch ein bisschen Zitronensaft
1Tl Honig
(Salz, Pfeffer, Chili)
aufpürieren, so dass eine sämige Masse entsteht.

Auch das Pesto kann in Gläser gefüllt - mit Öl und Salz bedeckt - aufbewahrt werden, aber nicht so lange wie die Paste.

Tipp: größere Mengen Paste aufbewahren und Pesto erst vor der Verwendung herstellen.

Mit den Bärlauchblättern kann man ebenso verfahren. Man kann auch Brennesseln und Bärlauch mischen.

Rezept von Bärbel Forster

2 Frühlingsrezepte mit Brennesselpesto:

Spaghetti mit Kohlrabistreifen und Brennessel- (Bärlauch-) Pesto:

Spaghetti nach Anweisung kochen;
Kohlrabistreifen andünsten, etwas würzen; nach Belieben grüne oder gelbe Zuccinistreifen und Karottenstreifen dazugeben;
Spaghetti mit den Gemüsestreifen mischen

Zum Anrichten einen Klacks Sauerrahm oder Frischkäse, gern auch Ziegenfrischkäse, auf die Spaghetti geben, obendrauf das Brennessel- oder Bärlauch-Pesto.

Wenn schon kleine Tomaten vorhanden sind, ein paar aufgeschnitten an den Rand geben.
Das Kohlrabigrün (bio, die kleingehackten Blätter sind sehr vitaminreich) draufstreuen.

Restliches Pesto im Glas nachreichen, ev auch Parmesan dazu.

Rezept von Bärbel Forster

Mairübchen- oder Kohlrabi – Rohkost (Ceviche):

ca. 200 g Mairüben oder Kohlrabi (1 Mairübe, oder 1 halber Kohlrabi) in dünne Scheiben
1-2 mm aufgehobelt
marinieren.

Vinaigrette:

2 El Bio-Orangensaft

etwas Bio-Orangenzesten (nur Bio-Orangen verwenden!)

1 El Zitronensaft oder Apfelessig

2-3 El Öl (Bio-Sonnenblumenöl unraffiniert, z.B. vom Betrieb Kraller in Tittmonig - Geschmack!)

Etwas Chili fein gehackt (oder Biogewürzsalz, wie z.B. "Feuer und Flamme" von der Chiemgauer Genussmanufaktur)

etwas Salz

ev. etwas Honig zugeben

Obendrauf (als "Topping") das Brennesselpesto geben (hier ohne Bärlauch).

Rezept von Bärbel Forster

Radieschen – Bärlauch – Butter oder Quark

1 Bund Radieschen

Ca. 40 g Bärlauch

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Lauchzwiebeln

170 g weiche Bio Butter, oder:

Etwas Bio Quark und Bio-Sauerrahm

½ Bio Zitrone

Salz, Pfeffer, Edelsüß Paprika

Radieschen waschen, putzen und fein würfeln.

Bärlauch waschen, auf einen Küchentuch trocknen und fein hacken.

Schnittlauch fein schneiden, Lauchzwiebeln in feine Ringe scheiden.

Die weiche Butter mit Salz, Pfeffer etwas Paprika würzen.

Die Radieserl, den Bärlauch, Schnittlauch und die Lauchzwiebelringe mit der Zitronenschale untermengen.

Man kann auch statt Butter Quark verwenden und etwa Sauerrahm unterrühren.

In Schälchen anrichten.

Die Radieschenbutter passt auf ein gutes Bauernbrot, aber auch gut zu Kartoffeln, Fleisch oder Fisch.

Rezept von Maria Stadler