

kochen & genießen

Die neue Jahreszeiten- Küche

Die besten Rezepte für Frühling,
Sommer, Herbst und Winter



GELINGT IMMER!
GARANTIE



Alle Rezepte 3 Mal getestet



EL	= Esslöffel
Msp.	= Messerspitze
TK	= Tiefkühlprodukt
g	= Gramm
kg	= Kilogramm
l	= Liter
ml	= Milliliter
Auskühlzeit	= vollständig ausgekühlt
Abkühlzeit	= etwas abgekühlt
E	= Eiweiß
F	= Fett
KH	= Kohlenhydrate
kcal	= Kilokalorien

Die **Backzeit** und **Wartezeiten** werden gesondert ausgewiesen und sind in der Zubereitungszeit nicht enthalten.

Knackfrische Ideen

**Endlich wieder Vitamine tanken!
Unsere Frühjahrscreations bringen
Sie richtig in Schwung und wecken die
Lebenskräfte**



Mairübchen-Salat mit pochiertem Ei

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 75 g Parmesan (Stück)

- ½ TL getrockneter Thymian
- 300 g Joghurt
- 3 EL Salatmayonnaise
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- grober Pfeffer
- Zucker
- 1 Bund (ca. 500 g) Mairübchen
- 1 Bund Radieschen
- 50–75 g Rucola (Rauke)
- 1 Mini-Römersalat
- 3 EL Essig
- 4 frische Eier
- Backpapier

1 Parmesan reiben und mit Thymian mischen. Ca. 16 kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und etwas flach drücken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200