

Mein Garten- kochbuch

SAISONALE REZEPTE
QUERBEET

Ulmer



Lust auf Kräuter,
Rhabarber & Co.?



JETZT WIRD'S BUNT!

Wenn die Natur nach der langen Winterpause wieder zum Leben erwacht und die warmen Sonnenstrahlen die ersten grünen Triebe aus der Erde locken, dauert es nicht mehr lange, bis die erste Ernte aus den Frühlingsbeeten ansteht.

Mit frischen Kräutern, zartem Gemüse und Obst hält der Frühling Einzug in unsere Küchen und zaubert farbenfrohe Köstlichkeiten wie Salate, Suppen, Dips und leichte Gemüsegerichte auf den Tisch.

Vor allem die Kräuterküche hat nun Hochkonjunktur. Mit Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, aber auch mit Wildkräutern wie Löwenzahn, Bärlauch, Sauerampfer, Klee und Brunnenkresse lassen sich viele Gerichte im Handumdrehen würzen und verfeinern – und gesund sind sie noch dazu.

Auch das Auge isst natürlich mit: Blüten von Gänseblümchen, Wiesenschaumkraut oder Kamille bringen fröhliche Farbtupfer in Salate und geben ihnen den letzten Schliff.

Radieschen, Rettich und Mairübchen stehen im Frühjahr wieder auf der saisonalen Speisekarte, ebenso wie junger Spinat, der frisch geerntet zu köstlichen Salaten verarbeitet werden kann.

Zu den absoluten Highlights und Klassikern der Frühlingsküche zählen Erdbeeren, Spargel und Rhabarber, die in allen erdenklichen Zubereitungsvarianten die leckersten Frühlingsmenüs liefern.

Blumenkohl, Kohlrabi und Champignons können nun im Garten geerntet werden, ebenso wie die zarten Holunderblüten, aus denen mit wenig Aufwand köstlicher Sirup und Gelee gewonnen werden können.



Mit dem Frühling halten auch wunderbare frische Kräuter Einzug in die Küche. Mit ihren unvergleichlichen Aromen verfeinern sie Salate, Suppen, Dips und zahlreiche weitere Gerichte – allen voran die traditionelle Frankfurter Grüne Soße.

FRISCHE FRÜHLINGSKRÄUTER

AROMATISCHES KRÄUTERDRESSING

Zutaten

für 6 Portionen

- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 3–4 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 3–4 EL frische Kräuter fein gehackt (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kresse)
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- › Alle Zutaten gut vermischen. Die frischen Kräuter am Schluss unterrühren.
- › In einem gut verschlossenen Gefäß hält sich das Dressing im Kühlschrank ein paar Tage.

Das Kräuterdressing eignet sich für viele Salatvarianten, sowohl für Blatt- und gemischte Salate als auch für bunte Gemüsesalate. Bei der Kräutermischung kann man ganz nach den eigenen Vorlieben variieren – auch mit Minze und Basilikum schmeckt das Dressing köstlich.



FRANKFURTER GRÜNE SOSSE

Zutaten

für 4 Portionen

1 Bd. Grüne-Soße-Kräuter (Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch)
 4 hart gekochte Eier
 1–2 Zwiebeln
 200 g Schmand
 300 g Naturjoghurt
 3 EL Milch
 1 EL Senf
 1 TL Zitronensaft
 Salz
 schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
 1 Prise Zucker

Zubereitung

- › Die Kräuter waschen und trocken tupfen.
- › Die Eier in Scheiben oder Viertel schneiden und die Zwiebeln fein hacken.
- › Schmand, Joghurt, Senf und Milch vermischen, dann die Kräuter unterrühren und alles mit einem Pürierstab pürieren, bis die Soße grün ist.
- › Die Zwiebeln unterrühren und mit Pfeffer, Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Variante: Die Eier können auch klein gehackt zusammen mit den Zwiebeln untergehoben werden. So wird die Soße noch etwas herzhafter.

Das schmeckt dazu: Die klassische Beilage zur „Frankfurter Grie Soß“ sind Pellkartoffeln, alternativ können aber auch frisches Baguette oder Vollkornbrot gereicht werden.



VOLLES AROMA

- › Frische Kräuter erst unmittelbar vor der Verwendung zerkleinern, damit sich das Aroma voll entfalten kann und die wertvollen Vitamine und ätherischen Öle nicht verloren gehen.
- › Zarte Kräuter wie Petersilie, Estragon, Kerbel und Schnittlauch sollten beim Kochen erst ganz am Ende der Zubereitung hinzugefügt werden. Dickblättrige Kräuter wie Rosmarin, Salbei oder Thymian entfalten ihr Aroma auch, wenn man sie einige Minuten mitgaren lässt.
- › Frische Küchenkräuter haben ein so intensives Aroma, dass man oftmals nicht mehr allzu viel Salz hinzufügen muss. Deshalb besser erst ganz zum Schluss mit Salz abschmecken.

MAIRÜBCHEN

Sein Name ist Programm: Das Mairübchen hat ab Mai bis in den Juni hinein Saison in unseren Gärten. Mit seinen hellgrünen Blättern und der strahlend weißen bis violett gefärbten Knolle bringt es auch farblich den Frühling auf den Tisch.

GLASIERTE MAIRÜBCHEN

Zutaten

für 4 Portionen
4 mittelgroße
Mairübchen
8–10 frische Rübchen-
blätter
30 g frischer Ingwer
25 g Butter
1 Schuss Weißwein
1 EL Honig
Salz und Pfeffer

Zubereitung

- › Die Mairübchen waschen, dünn schälen und in Viertelstücke schneiden.
- › Die Blätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
- › Den Ingwer schälen und fein hacken.
- › Die Butter in eine Pfanne geben und die Rübchen und den Ingwer darin goldbraun anbraten.
- › Mit dem Weißwein ablöschen, den Honig dazugeben und die Mairübchen karamellisieren lassen.
- › Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit den gehackten Blättern bestreuen.



ALLES ESSBAR!

Das Mairübchen – auch unter dem Namen „Navette“ bekannt – ist von Kopf bis Fuß genießbar: Nicht nur die Knolle lässt sich roh, gebraten oder gekocht zubereiten, auch die Blätter sind überaus aromatisch und gesund. Klein geschnitten verfeinern sie Salate und Dips. Sie können aber auch wie Spinat gedünstet und als Gemüsebeilage serviert werden. Am zartesten sind die Mairübchenknollen übrigens bei einem Durchmesser von 5–10 cm.