

AB IN DEN FRÜHLING



INHALTSVERZEICHNIS

Kräuter-Limonade	3
Grüne Gazpacho mit Pastinakenchips	4
Haferbrot	5
Glasnudelsalat	6
Schabzigerklee-Dip	7
Dattel-Lauch-Dip	8
Lachs mit Kräuterkruste dazu glasierte Möhren	9
Spinat-Gnocchi	10/11
Hefehäschen	12/13
Erdbeer-Mousse	14
Rucola-Pesto	15
Rhabarberkuchen	16

KRÄUTERLIMONADE

(10 Gläser)

ZUTATEN:



750 ml Apfelsaft, naturtrüb
750 ml Mineralwasser
1 Bio-Zitrone
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Zweig Salbei
1 Zweig Basilikum
1 Zweig Minze

Eiswürfel, nach Belieben

SO WIRD'S GEMACHT:

Die Kräuter waschen und in eine Karaffe geben. Den Apfelsaft darüber gießen und im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Kräuterzweige entfernen und mit Mineralwasser aufgießen. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Mit Eiswürfeln und den Zitronenscheiben servieren.

BERECHNUNG FÜR 1 GLAS (150 ML):

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
0 g	0 g	8,4 g	37	155	0,75 *

^{*} gerundeter Wert

GRÜNE GAZPACHO MIT PASTINAKENCHIPS

(4 Portionen)

ZUTATEN:



400 g	grüne Paprika
1	grüne Chilischote
150 g	Zucchini
1	Salatgurke
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
125 g	Blattspinat
4 EL	Weißweinessig
4 EL	Olivenöl
150 ml	Wasser
	Salz, Pfeffer und
	Muskatnuss,
	Paprikapulver
2	Pastinaken

SO WIRD'S GEMACHT:

Paprika und Chilischote waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Zucchini und Gurke waschen und in Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch in grobe Stücke teilen. Spinat säubern und trocknen. Das vorbereitete Gemüse in einen Behälter geben. Essig, 3 EL Öl und kaltes Wasser hinzufügen. Mit einem Pürierstab oder im Standmixer fein pürieren. Anschließend würzen und kühlen. Die Suppe wird kalt serviert.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Pastinaken waschen, schälen und in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben mit 1 EL Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 15 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen.

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
4 g	16 g	12 g	209	873	0 *

^{*} Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

HAFERBROT

(15 Scheiben)

ZUTATEN:



1 Hefewürfel
550 ml lauwarmes Wasser
440 g Dinkelmehl 630
160 g Roggenmehl 1150
2 TL Salz
25 ml Essig
60 g Haferflocken

Sonnenblumenkerne

SO WIRD'S GEMACHT:

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hefe mit lauwarmem Wasser mischen und 3 Minuten stehen lassen. Die Kastenform einfetten und mit Haferflocken ausstreuen (1 EL Haferflocken beiseitelegen). Die restlichen Zutaten vermengen und den Teig anschließend in die Form geben. Mit nassen Händen oben glattstreichen und mit den restlichen Haferflocken bestreuen.

100 a

Brot für ca. 30 Minuten bei 220 °C backen. Für weitere 20-30 Minuten bei 200 °C backen. Brot aus der Form stürzen und abkühlen lassen.

TIPP:

Für noch mehr Geschmack kann man Nüsse, Samen oder z.B. Oliven in den Teig einarbeiten oder vor dem Backen damit bestreuen.

BERECHNUNG FÜR 1 SCHEIBE:

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
7 g	4 g	31 g	190	792	3 *

^{*} gerundeter Wert

GLASNUDELSALAT

(4 Portionen)

ZUTATEN:



200 g Glasnudeln

3 Möhren

2 Spitzpaprika

1 Gurke

2 Frühlingszwiebeln

4 EL Sojasauce

1 Limette

3 EL Sesamöl

1 EL Agavendicksaft

 Knoblauchzehen Salz. Pfeffer

nach Belieben

Erdnüsse

SO WIRD'S GEMACHT:

Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen und für ca. 5 Minuten ziehen lassen. Möhren waschen und raspeln. Paprika und Gurke waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Limetten auspressen. Für das Dressing Sojasauce, Limettensaft, Sesamöl, Agavendicksaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Nudeln und das Gemüse hinzugeben und mischen. Nach Belieben mit Erdnüssen oder Sesam garnieren.

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
4 g	12 g	60 g	365	1529	4,5 *

^{*} gerundeter Wert. Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

SCHABZIGERKLEE-AUFSTRICH

(4 Portionen)

ZUTATEN:



200 g Frischkäse

2 TL Schabzigerklee, gemahlen

2 EL Schnittlauch

2 Frühlingszwiebeln

½ TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

SO WIRD'S GEMACHT:

Schnittlauch waschen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln ebenfalls waschen und in feine Ringe schneiden. Etwas für die Garnitur beiseitelegen. Frischkäse mit Schnittlauch, Frühlingszwiebeln und Schabzigerklee verrühren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Mineralwasser hinzufügen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den übrigen Frühlingszwiebeln und dem Schnittlauch garnieren.

WISSENSWERTES UND TIPPS:

Für eine fettarme Variante kann der Frischkäse durch Magerquark ausgetauscht werden.

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
6 g	16 g	2 g	175	734	0 *

^{*} Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

DATTEL-LAUCH-AUFSTRICH

(6 Portionen)

ZUTATEN:



300 g Frischkäse

10 Datteln

1 Stange Lauch

3 EL Mineralwasser

Salz

Pfeffer

SO WIRD'S GEMACHT:

Lauch waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Datteln klein hacken. Etwas Lauch und Datteln beiseitelegen. Den Frischkäse mit dem Mineralwasser verrühren. Anschließend die Datteln und Lauchringe unterrühren. Mit den beiseitegelegten Dattelstücken und Lauchringen garnieren. Für ca. 1 Stunde kaltstellen.

WISSENSWERTES UND TIPPS:

Für eine fettarme Variante kann der Frischkäse durch Magerquark ausgetauscht werden.

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
6,5 g	16 g	13 g	222	929	1 *

^{*} Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

LACHS MIT KRÄUTERKRUSTE DAZU GLASIERTE MÖHREN

(2 Portionen)

ZUTATEN:



400 g	Bunamonren
1 TL	Honig
2 FI	Rapsöl

2 EL Rapsöl 75 g Butter

15 g Petersilie, gehackt1 EL Walnüsse, gehackt

1 Knoblauchzehe 1 EL Paniermehl

300 g Lachsfilet

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver

SO WIRD'S GEMACHT:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Möhren putzen, dabei etwas Grün dran lassen. Je nach Größe längs halbieren. Mit Honig, Rapsöl, 1 TL Kreuzkümmel und Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Für 15 Minuten im Ofen backen.

Butter mit Petersilie, Walnüssen, Knoblauch und Petersilie vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilet in zwei Stücke teilen und in der Pfanne mit 1 EL Öl scharf von beiden Seiten anbraten. Die Buttermischung auf den Filets verteilen. Auf das Backblech mit den Möhren legen und für ca. 10 Minuten im Ofen weiterbacken.

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE	
33 g	77 g	23 g	909	3798	0,75 *	

^{*} gerundeter Wert. Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

SPINAT-GNOCCHI

(4 Portionen)

ZUTATEN:



500 g Kartoffeln,

mehlig kochend

250 g frischer Spinat

150 g Dinkelmehl, Type 630

1 Prise Muskatnuss

Salz, Pfeffer

SO WIRD'S GEMACHT:

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser bei mittlerer Hitze ca. 20-30 Minuten kochen. Abgießen, abkühlen lassen und anschließend mit einem Stampfer zerdrücken oder durch die Presse drücken.

Spinat waschen und in einer Schüssel mit etwas heißem Wasser bedecken. Etwa 1-2 Minuten ziehen lassen, abgießen und auskühlen lassen. Anschließend gut ausdrücken und mit einem Mixer fein pürieren oder mit einem Messer sehr fein hacken.

Mehl, Salz, Muskatnuss und Pfeffer mischen. Mehlmischung mit dem Spinat und der Kartoffelmasse vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu fingerdicken Rollen formen. Die Rollen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Über einer Gabel abrollen, um die charakteristischen Rillen zu formen.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und kräftig salzen. Die Gnocchi portionsweise in das siedende, nicht mehr kochende Wasser geben und für ca. 2-3 Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mithilfe eines Schaumlöffels aus dem Topf nehmen.

WISSENSWERTES UND TIPPS:

Anstelle von Spinat kann auch Bärlauch verwendet werden.

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
9 g	1 g	47 g	235	987	4,5 *

^{*} gerundeter Wert

HEFEHÄSCHEN

(8 Stück)

ZUTATEN:



230 ml	Milch,	35%	Fett
200 1111	14111011,	0,0 /0	

100 g Butter

500 g Dinkelmehl, Type 630

80 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

1 Pck. Trockenhefe

2 Eier

SO WIRD'S GEMACHT:

Milch mit Butter in Stücken in einem Topf erwärmen. Mehl, Zucker, Vanillezucker, Salz und Hefe in einer Rührschüssel mischen. Lauwarmen Milch-Mix und ein Ei hinzugeben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. 45 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in acht gleichgroße Stücke teilen. Von jedem Teil ein walnussgroßes Stück abtrennen, zu Kugeln formen und beiseitelegen. Die acht großen Stücke zu ca. 30 cm langen Strängen rollen. Die Enden etwas spitzer formen. Je einen Strang zu einem "U" formen und die Teig-Enden ineinander verkordeln. Unten soll ein Loch freibleiben. Die beiseitegelegten Teigkugeln in die Löcher legen.



Backbleche mit Backpapier auslegen und die Häschen auf die Bleche setzen. 15 Minuten ruhen lassen. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das zweite Ei verquirlen und die Häschen damit bestreichen. Für ca. 15 Minuten backen.

WISSENSWERTES UND TIPPS:

Für mehr Geschmack können auch Rosinen oder Schokodrops in den Teig miteingearbeitet werden. Nach Belieben können die Häschen auch mit Hagelzucker bestreut werden.

BERECHNUNG FÜR 1 HEFEHÄSCHEN:

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
10 g	14 g	56 g	393	1650	5,5 *

^{*} gerundeter Wert

ERDBEER-MOUSSE

(6 Portionen)

ZUTATEN:



Magerquark

50 g Puderzucker1 EL Zitronensaft

200 g Sahne

500 a

1 Pck. Sahnesteif

evtl. Pistazien oder

geraspelte Schokolade

SO WIRD'S GEMACHT:

Erdbeeren auftauen lassen. Alternativ bei niedriger Stufe im Topf erwärmen oder frische Erdbeeren verwenden.

Erdbeeren mit Puderzucker und Zitronensaft fein pürieren. 3-4 EL der Masse für die Dekoration zur Seite stellen.

Magerquark mit einem Schuss Wasser mithilfe eines Schneebesens kurz glattrühren und das Erdbeerpüree dazugeben. Sahne mit Sahnesteif fest schlagen. Sahne unterheben.

Mousse in die Gläser füllen und mit Erdbeerpüree verzieren. Nach Belieben mit Pistazien oder geraspelter Schokolade garnieren.

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
11 g	10 g	16 g	203	846	0,75 *

^{*} gerundeter Wert

RUCOLA-PESTO

(16 Gläser á 120 ml)

ZUTATEN:



400 g	Walnüsse
800 g	Rucola
16	Knoblauchzehen
8	Zitronen
8 EL	Hefeflocken
8 TL	Salz
8 TL	Pfeffer

Olivenöl

800 ml

SO WIRD'S GEMACHT:

Walnüsse, Rucola, Knoblauch, 2 EL Zitronensaft, Hefeflocken, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einem Mixer zu einem cremigen Pesto mixen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Hefeflocken abschmecken.

WISSENSWERTES UND TIPPS:

Mit etwas Öl bedeckt und kühl gelagert hält sich das Pesto bis zu 4 Wochen.

Um etwas Fett einzusparen, kann ein Teil des Olivenöls auch durch Gemüsebrühe oder Hüttenkäse ersetzt werden.

BERECHNUNG FÜR 1 GLAS (120 ML):

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
9 g	66 g	7 g	646	2707	0 *

^{*} Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

RHABARBERKUCHEN

(12 Stücke)

ZUTATEN:



500 g	Rhabarber
125 g	Himbeeren
100 g	weiche Butter
50 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
1 Prise	Salz
4	Eier
1 TL	Backpulver
100 g	Haselnüsse,
	gemahlen
100 g	Dinkelmehl 630
2 TL	Puderzucker
etwas	Butter für die Form

SO WIRD'S GEMACHT:

Backofen auf 180°C vorheizen. Springform (Æ26 cm) einfetten. Rhabarber waschen, grob schälen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.

Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Eier trennen. Eigelbe nach und nach unter den Teig rühren. Backpulver mit den gemahlenen Haselnüssen und Mehl vermischen und unterrühren. Eiweiß schaumig aufschlagen und unter den Teig heben. Masse in die Form füllen und glattstreichen.

Rhabarber und Himbeeren auf dem Kuchen verteilen und ca. 40 Min. backen. Auskühlen lassen. Kuchen aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäuben.

BERECHNUNG FÜR 1 STÜCK:

EW	Fett	Gesamt-KH	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
5 g	15 g	14 g	209	875	1,25 *

^{*} gerundeter Wert