

Hol' den Frühling auf den Teller

Kochen mit Spargel, Rhabarber und Co.

Spinat-Kaspressknödel aus (Alt-)Brot auf Frühlingsalat

Spargelwraps mit Hummus

Rhabarber-Mohnkuchen

Erdbeer-Skyr-Schaumcreme



Kochworkshop der Krebshilfe Burgenland



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
BURGENLAND

Diätologin Kristina Keresztesi, BSc

Spinat-Kaspressknödel aus (Alt-)Brot

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g (Alt-)Brot
- 2 EL Mehl
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 EL Butter (zimmerwarm)
- 2 Eier
- 200 ml Milch
- 150 g Käse bzw. würziger Hartkäse
- 1 kleine Zwiebel
- 300 g Blattspinat frisch (oder tiefgekühlt)



Zubereitung:

- Zu Beginn den Spinat waschen, die Stängel entfernen, in grobe Streifen schneiden und blanchieren.
- Dann das (Alt-)Brot in Würfel schneiden und in eine große Rührschüssel geben.
- Die Gewürze und das Mehl hinzufügen und untermischen.
- Den Käse kleinwürfelig schneiden, den Zwiebel fein hacken und gemeinsam mit dem Spinat und der Butter ebenso zur Knödelmasse geben.
- Die Milch mit den Eiern verquirlen und darüber gießen.
- Die Masse gut miteinander vermischen und etwa 15-20 min durchziehen lassen.
- Anschließend mit befeuchteten Händen 12 Kaspressknödel formen, etwas flach drücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Bei 180° C Ober-/Unterhitze etwa 30 min backen.
- Die Kaspressknödeln auf dem Frühlingsalat anrichten.

Tipp: Die Kaspressknödel können sowohl warm als auch kalt, z.B. als Jause mitgenommen, gegessen werden. Sie eignen sich aber auch als Suppeneinlage, dafür die Knödeln besser kleiner portionieren. Auf Vorrat kochen und einfrieren ist eine praktische Option, um an stressigen Tagen darauf zurückgreifen zu können.

Highlight:

Der frische Blattspinat sorgt nicht nur für den Geschmack in den Kaspressknödeln, sondern er peppt sie auch mit B-Vitaminen, insbesondere der Folsäure (wichtig für die Zellbildung und -teilung und die Neubildung von Blutzellen) sowie mit Carotinoiden (→ Sehvermögen, antioxidativ), Magnesium, Calcium und Kalium auf. Aufgrund der enthaltenen Oxalsäure sollten Personen mit Nierensteinen Spinat nur sehr selten verzehren.

Wird Sauerteigbrot für dieses Rezept verwendet, so sind in der Speise auch reichlich Milchsäurebakterien für unser Mikrobiom vertreten.

Frühlingsalat mit Wiesenkräutern

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g frischen Löwenzahn
- 100 g frischen Sauerampfer
- 200 g Blattsalate wie Kopf-, Vogler-, Eichblattsalat, Lollo Rosso, Rucola

- Saft einer Zitrone
- 100 ml Wasser
- 1 TL Salz
- Etwas Pfeffer
- 1 TL Holundersirup oder ½ TL Honig
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Die Wiesenkräuter und die Blattsalate ordentlich unter kaltem Wasser waschen.
- Anschließend in mundgerechte Stücke reißen/schneiden und in eine Rührschüssel geben.
- Aus dem Zitronensaft, Wasser, Salz, Pfeffer, Sirup und Olivenöl eine Marinade zubereiten und abschmecken.
- Den Salat kurz vor dem Anrichten marinieren und servieren.

Rezeptvariation für einen Hauptspeisen- bzw. Vorspeisensalat:

Zusätzlich 200 g frische Erdbeeren in grobe Würfel geschnitten und 1 Pkg. Feta zerbröseln und untermischen.

Highlight:

Wiesenkräuter bereichern mit ihren intensiven Aromen unser Essen. Aber nicht nur das, durch ihre Natürlichkeit und Frische bringen sie eine Vielzahl an hochwertigen Nährstoffen mit. Der Löwenzahn ist speziell für seine Bitterstoffe, welche verdauungsfördernd und leberschützend wirken, bekannt. Auch der Sauerampfer gilt als verdauungsförderndes Kraut, außerdem ist er blutreinigend. Sauerampfer enthält wie Spinat einen höheren Gehalt an Oxalsäure. Je jünger die Blätter der Wiesenkräuter, desto geringer ist auch der Oxalsäuregehalt.

Spargelwraps mit Hummus

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Tortillas:

- 270 g Vollkornmehl
- 50 g helles Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 3 EL Olivenöl
- 200 ml lauwarmes Wasser

Für die Fülle:

- Hummus (Rezept siehe nächste Seite)
- 16 Stück grüner und/oder weißer Spargel
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Blattsalat
- Sesam



Zubereitung:

- Zuerst den Teig für die Tortillas zubereiten, indem das Mehl gut mit Backpulver und Salz verrührt und anschließend mit Wasser und Olivenöl zu einem homogenen Teig verknetet wird. Diesen etwa 15 min ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit den Hummus zubereiten.
- Für die Fülle den Spargel waschen, die holzigen Enden entfernen und evtl. schälen. Ebenso den Blattsalat waschen.
- Für die Tortillas eine größere Pfanne auf dem Herd auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Teig in 8 Stücke teilen und jeweils zu Kugeln formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelwalker dünn ausrollen. Teigfladen in der Pfanne auf beiden Seiten anbraten. Während dem Fertigbacken die Fladen im Backrohr bei 50° C warmhalten.
- In einer Pfanne bodenbedeckt Wasser eingießen und erhitzen, den Spargel hineinlegen und etwa 5 min garen. Dann das Olivenöl hinzufügen und den Spargel auf höherer Temperatur mit Salz anbraten.
- Zu guter Letzt werden die Tortillas gefüllt. Dafür den Teigfladen mit 2 geh. EL Hummus bestreichen, mit Blattsalat und Spargel belegen, Sesam darüberstreuen und einrollen.

Für die schnellere Variante können fertige Tortillas aus dem Supermarkt verwendet werden.

Highlight:

Spargel – das Frühlingsgemüse schlechthin – punktet mit seinem Vitamin-E-Gehalt. Das Vitamin wirkt antioxidativ, sprich als Schutz der Körperzellen vor freien Radikalen. Zudem enthält Spargel Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe und ist noch dazu sehr bekömmlich, optimal zum Aufbau eines beleidigten Darms.

Hummus

Zutaten für 4 – 5 Portionen:

- 1 Dose Kichererbsen (~240 g Abtropfgewicht)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Saft einer ½ Zitrone
- 2 EL Tahin (= Sesampaste)
- ~½ TL Salz
- ~½ TL Cumin (= Kreuzkümmel)
- ~½ TL Ingwer frisch oder Pulver
- etwas Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 50 - 100 ml kaltes Wasser

Zubereitung:

- Die Kichererbsen abseihen*.
- Gemeinsam mit den restlichen Zutaten in einem Mixbecher mit Pürierstab oder einem Multifunktionszerkleinerer zu einem cremigen Hummus pürieren.

*Hinweis: Das Kichererbsenwasser, sprich Aquafaba, kann als Ersatz für Eischnee aufgefangen und für z.B. veganes Mousse oder Teige verwendet werden.

Highlight:

Kichererbsen sind richtige Allrounder in der Küche, egal ob als Hummus oder im Salat oder als Bestandteil im Kuchenteig. Sie enthalten pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe für unseren Darm und diverse Mikronährstoffe wie Zink, Eisen, Magnesium.

Rhabarber-Mohnkuchen (zuckerreduziert)

Zutaten für 9 Stück (Backform: 20 x 20 cm):

- 100 g Vollkornmehl
- 50 g gemahlener Mohn
- 1 geh. TL Backpulver
- 2 Eier
- 50 g Kristallzucker
- 100 g Apfelmus ungezuckert
- 2 EL Öl
- Zitronensaft und -zeste einer ½ Zitrone
- Vanillemark
- 150 g Rhabarber

Zubereitung:

- Zuerst den Rhabarber waschen, evtl. schälen (bei grobfasrigen Stängeln) und in feine Scheiben schneiden.
- Anschließend das Mehl, gemahlene Mohn und Backpulver gut miteinander verrühren.
- Den Zucker mit den Eiern schaumig schlagen.
- Vanillemark, Apfelmus, Öl, Zitronenzeste und -saft untermengen.
- Dann das Mehl-Mohngemisch hinzufügen und vermischen.
- Masse in einer befeuchteten und bemehlten oder mit Backpapier ausgelegten Backform gleichmäßig verteilen. Den Rhabarber darüber streuen und im Backrohr bei 180° C Ober-/Unterhitze ca. 40 min backen.

Highlight:

Rhabarber gehört botanisch zum Gemüse und nicht zum Obst, wie manche denken. Er macht sich jedoch mit seinem fruchtig-sauren Geschmack besonders gut in Kompotten, Marmelade, Kuchen usw. Rhabarber liefert Vitamin C, Kalium, Calcium und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Die Oxalsäure ist auch in diesem Gemüse vertreten.

Mohn kann als heimisches Superfood definiert werden. Er enthält hochwertige Fettsäuren sowie verschiedene Mineralstoffe, besonders Calcium.

Erdbeer-Skyr-Schaumcreme

Zutaten für 6 Portionen:

- 250 g Erdbeeren
- 400 g Skyr
- ~200 ml Kichererbsenwasser (= Aquafaba)
- 1 Prise Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 EL Honig
- Minze oder Zitronenmelisse als Garnitur

Zubereitung:

- Das Kichererbsenwasser mit einer Prise Salz ca. 10 min mit einem Mixer zu Schnee aufschlagen.
- Dann die Erdbeeren waschen und pürieren.
- Anschließend das Erdbeerpüree mit dem Skyr verrühren, den Zitronensaft und Honig einrühren und am Schluss das aufgeschlagene Kichererbsenwasser unterziehen.
- Die Creme auf 6 Gläser oder Schüsslerl aufteilen und am besten 3 h oder über Nacht kalt stellen.
- Mit Zitronenmelisse- oder Minzblättern garnieren und genießen.

Highlight:

Ein Frühling ohne Erdbeeren geht einfach nicht. Die Beerenfrüchte sind arm an Fruchtzucker und Kalorien, aber reich an Mikronährstoffen wie Vitamin C fürs Immunsystem, Folsäure, Calcium. Aber Achtung: durch eine längere Lagerung und höhere Temperaturen leidet rasch der Vitamin-C-Gehalt der roten Früchte. Für die Rottfärbung sind übrigens die sekundären Pflanzenstoffe der Anthocyane verantwortlich, die positiv auf das Herz-Kreislauf-System wirken.

In Kombination mit dem eiweißreichen Skyr und dem aufgeschlagenen Kichererbsenwasser ergibt sich ein erfrischendes, leichtes Dessert.