

Frühlingsküche

Menü

Spargelsalat mit Ei dazu Haferflockenweckerl

Feine Bärlauchnockerl mit Butter und Parmesan

Kohlrabisrisotto mit Hähnchenbruststücke und Petersilie dazu

Radieschensalat mit Schnittlauch

Dessert: Rhabarber- Erdbeer- Crumble



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
BURGENLAND



Spargelsalat mit Ei

Zutaten für 4 Portionen

500 g grüner Spargel
500 g weißer Spargel
1 gestrichener Esslöffel Butter
1 TL Salz
1 Prise Zucker
2 Frühlingszwiebel
6 Eier
1 kleiner Bund Schnittlauch
Zutaten für das Dressing:
4 EL Weißweinessig
4 EL Olivenöl
2 TL Ahornsirup oder Honig
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

- Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
- 1 Topf mit Wasser zum Kochen bringen und eine Prise Zucker und 1 TL Salz beifügen sowie die Butter beifügen.
- Zuerst den weißen Spargel in das kochende Wasser geben und nach 2-4 Minuten (je nach Dicke vom Spargel) dazugeben. Insgesamt sollte der weiße Spargel ca. 10 Minuten köcheln und der grüne 6-8 Minuten.
- Anschließend den Spargel abseihen und etwas auskühlen lassen und danach in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
- Die Frühlingszwiebel und Schnittlauch putzen und in feine Ringe schneiden.
- Die Eier für ca. 7-8 Minuten in kochendes Wasser geben und im Anschluss kalt abschrecken, pellen und vierteln.
- Den Spargel, Frühlingszwiebel und Schnittlauch in eine Schüssel geben und vermischen.
- Die Zutaten für das Dressing in ein hohes Gefäß geben und gut verrühren und das Gemüse damit marinieren.
- Den Salat in Schüssel oder auf Teller anrichten und die in Spalten geschnittenen Eier darauf verteilen.

Haferflocken Topfen-Weckerl

Zutaten für 10 Weckerl:

600 g Magertopfen
400 g Haferflocken zart
2 Esslöffel Leinsamen
4 Eier
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Packung Backpulver (oder 2 Esslöffel)
2 Teelöffel Salz



Zubereitung:

- Topfen, Zitronensaft und ganze Eier in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen verrühren.
- Haferflocken und Leinsamen mit dem Backpulver und dem Salz in einer weiteren Schüssel vermischen und mit der Topfen-Eier-Masse vermengen.
- Kleine „faustgroße“ Weckerl formen und auf einem mit Backpapier vorbereiteten Backblech verteilen. Tipp: Eine Schüssel mit Wasser daneben herrichten. Mit nassen Händen lässt sich der Teig besser formen.
- Etwa 25 Minuten bei 160 Grad Umluft backen, bis eine gold-bräunliche Farbe entsteht.
- Die fertigen Weckerl aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Nährstoffhighlight Spargel:

Spargel ist reich an Vitaminen (C, A, E, B-Vitamine, K), Antioxidantien und Ballaststoffen.

Er wirkt entwässernd und fördert die Verdauung. Außerdem kann er das Immunsystem stärken und die Herzgesundheit verbessern durch den hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen...

Bärlauch-Nockerl mit Butter und Parmesan

Für 4 Portionen

1/2 Bund frischen Bärlauch (ca. 100 g mild, 120-150 g intensiver Bärlauchgeschmack)

60 g Zwiebel

360 g gekochte passierte Erdäpfel

2 Eier

160 g Mehl

1 Esslöffel Salz

Einige Butterflocken

4 EL Parmesan

Zubereitung:

- Den Bärlauch waschen und blanchieren (1-2 cm hoch Wasser in einen Kochtopf zum Kochen bringen und die Blätter ca. eine halbe Minute darin köcheln lassen).
- Die Zwiebel fein hacken und dann mit dem blanchierten Bärlauch in einem hohen Gefäß vermischen und mixen.
- Die passierten Erdäpfel, Mehl, Ei und Salz dazufügen und vermengen.
- Aus dem Teig mit zwei nassen Esslöffel Nockerl formen und im Salzwasser kochen.
- Wenn die Nockerln an der Oberfläche schwimmen, abseihen.
- Auf Tellern oder in Schüsseln anrichten und mit den Butterflocken verfeinern und mit Parmesan bestreut servieren.

Nährstoffhighlight Spargel:

Bärlauch ist reich an Vitamin C, ätherischen Ölen und Schwefelverbindungen. Er wirkt antibakteriell, kann den Blutdruck senken und unterstützt die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Zudem fördert er die Verdauung und stärkt das Immunsystem.



Kohlrabirisotto mit Hähnchenbruststücke und Petersilie

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kohlrabi
500 g Hähnchenbrustfilets
Öl zum Anbraten
300 g Risottoreis
1 Liter Gemüsebrühe
50 g geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer
½ Bund Petersilie gehackt



Zubereitung:

- Den Risottoreis in ein feines Sieb geben und unter kaltem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen.
- Kohlrabi schälen und in ca. ½ cm kleine Würfel schneiden.
- Die Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen und in ca. 2x2 cm Würfel schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten goldbraun anbraten.
- Das Fleisch aus dem Fett herausnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen.
- Den gewaschenen Reis und geschnittenen Kohlrabi in den Topf mit dem Bratenrückstand geben und kurz andünsten und mit einem Teil der Gemüsebrühe ablöschen.
- Nun nach und nach unter Rühren die Brühe beifügen und immer wieder vom Reis aufsaugen lassen bis der Reis cremig und gar ist, aber dabei noch Biss hat. Das dauert ca. 20 Minuten.
- Während der letzten 5 Minuten das Hähnchen zum Reis geben und zum Schluss den Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

Nährstoffhighlight Kohlrabi

Kohlrabi enthält viele Vitamine, insbesondere Vitamin C, sowie Ballaststoffe und Kalium. Er ist kalorienarm und unterstützt die Verdauung. Das Gemüse stärkt das Immunsystem und kann zur Herzgesundheit beitragen. Zudem wirkt er sättigend und leicht verträglich.



Radieschensalat mit Schnittlauch

Zutaten für 4 Portionen

4 Bund Radieschen
1 Stange Frühlingszwiebel
4 EL gehackten Schnittlauch

Zutaten für das Dressing:

3 EL Öl
3 EL Weißweinessig
2 EL Sauerrahm
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker

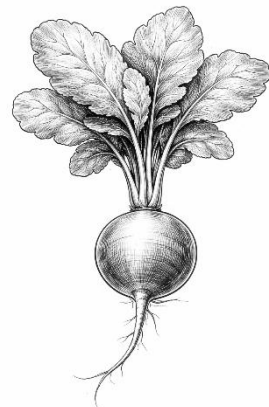


Zubereitung:

- Radieschen waschen und in ganz feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
- Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden zu den Radieschen beifügen.
- Die Zutaten für das Dressing in einem hohen Gefäß gut vermischen und unter das Gemüse mischen.
- Den Salat in Schüsseln aufteilen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Nährstoffhighlight Radieschen

Radieschen enthalten viel Vitamin C, Ballaststoffe und Senföle. Diese fördern die Verdauung, wirken antibakteriell und stärken das Immunsystem. Außerdem sind sie kalorienarm und unterstützen eine gesunde Ernährung. Sie eignen sich roh als Snack oder im Salat.



Rhabarber- Erdbeer- Crumble

Zutaten für 1 Form (ca. 30x24cm)

500 g Rhabarber
250 g Erdbeeren frisch oder TK aufgetaut
1 Bio-Zitronen (Abrieb)
2 EL gehackte Minze
2 EL Vanillezucker
2 TL Stärke

Streusel

100 g Mehl
50 g kalte Butter, gewürfelt
40 g gemahlene Mandeln
40 g Zucker
1 TL Vanillezucker
1 TL Backpulver
1 Ei, Größe M
1 Prise Salz



Zubereitung:

- Den Rhabarber bei Bedarf schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
- Die Erdbeeren waschen halbieren und zusammen mit dem Rhabarber, dem Zucker, der Stärke, Vanillezucker, Zitronenabrieb und der gehackten Minze in eine Schüssel geben. Alle Zutaten vorsichtig miteinander vermischen und 15-20 Minuten beiseitestellen.
- Die Zutaten für die Streusel alle in eine Schüssel geben und mit den Händen zu Streuseln kneten.
- Die Rhabarber-Erdbeere-Mischung in eine Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen.
- Die Streusel darüber verteilen und ca 25 Minuten backen, bis die Streusel leicht gebräunt sind. Beeren-Crumble kurz abkühlen lassen und servieren.

Nährstoffhighlight Rhabarber

Rhabarber ist kalorienarm und enthält Vitamin K, Vitamin C sowie Ballaststoffe. Er kann die Verdauung unterstützen und wirkt durch sekundäre Pflanzenstoffe antioxidativ. Aufgrund seines Oxalsäuregehalts sollte er jedoch nicht übermäßig roh verzehrt werden.

