

Feine Frühlingsrezepte: In die Küche, fertig, los!

Rosa Frühlingskräuteraufstrich

Dazu brauchen wir:

- 250 g Quark
- 125 g Sauerrahm
- 1 kleines Stück rote Bete roh
- klein geschnittene Kräuter nach Belieben
- etwas Salz

So geht's:

Quark mit Sauerrahm verrühren, ein kleines Stück rohe rote Bete fein raspeln und mit dem Saft dazu mischen. Mit Salz und feingeschnittenen Kräutern würzen.



Tip: Der Aufstrich schmeckt besonders gut als Dip zu Gemüsesticks (z.B. Gurken, Paprika oder Karotten) oder auf einer Scheibe Vollkornbrot.

Grießsuppe mit Gemüse & Kräutern

Dazu brauchen wir:

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Karotten
- 4 Esslöffel Dinkelvollkorn Grieß
- 5 Becher Wasser
- 3 Stängel Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- je nach Geschmack weitere frische Kräuter (z.B. Bärlauch, Giersch, Sauerampfer)
- etwas Salz und Pfeffer



So geht's:

Zuerst die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Danach die Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Frühlingszwiebel und die Karotten in der Butter mild anrösten. Dabei öfters umrühren. Den Grieß in den Topf geben und kurz mitrösten. Mit Wasser aufgießen und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Petersilie und Schnittlauch waschen und fein schneiden. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken und genießen.



Löwenzahnsalat

Dazu brauchen wir:

- ein paar junge Löwenzahnblätter und Löwenzahnrosetten
- ein paar gekochte Kartoffeln
- hartgekochte Eier nach Belieben
- Kürbiskernöl od. alternativ Olivenöl
- Apfelessig
- etwas Salz
- Samen und Kerne nach Belieben



So geht´s:

Den Löwenzahn gut putzen und in reichlich kaltem Wasser waschen. Danach etwas zerkleinern oder mit einem Messer in dünne Streifen schneiden. Mit den gekochten Kartoffeln und hartgekochten Eiern garnieren und mit der Marinade anrichten.

Tipp: Achtet beim Sammeln vom Löwenzahn unbedingt darauf, dass die Wiese ungedüngt und kein Spielplatz von Hunden oder anderen Tieren ist.

Zitronenkekse

Dazu brauchen wir:

- 180 g (Buchweizen-)Mehl
- 125 g Butter
- 1 EL Vanillezucker
- 35 g Puderzucker
- 2 EL Zitronensaft
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- 1 Prise Salz



So geht´s:

Aus den Zutaten rasch einen geschmeidigen Teig kneten, zu einer 3 cm dicken Rolle formen und eine Stunde kühlen. Dann in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf zwei Backblechen verteilen und bei 180 °C 10 – 12 Minuten hell backen. Auf dem Backblech auskühlen lassen.

Tipp: Besonders hübsch sind die Plätzchen, wenn ihr sie vor dem Backen mit ein paar Gänseblümchen verziert.

Martina Seereiner, BA
Österreichischer Kneippbund