



Spargelsalat mit Crevetten

Ingwersuppe mit Linsen

Pouletschenkel mit Frühlingszwiebeln
Frühlingsgemüse aus der Pfanne

Himbeer-Schoko Torte



Spargel-Salat mit Crevetten

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Portion (1/4): 242 kcal, F 11 g, Kh 14 g, E 20 g

Zutaten

für 4 Personen

1 kg grüne Spargeln
3 Bundzwiebeln

Salzwasser, siedend

1 EL Olivenöl
12 geschälte rohe Crevettenschwänze
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer

1 Bund glattblättrige Petersilie
1 Limette

2 EL Olivenöl
1 EL flüssiger Honig
0.25 TL Salz
wenig Pfeffer

100 g ausgelöste Edamame
1 Nori-Blatt

Und so wirds gemacht:

1. Unteres Drittel der Spargeln schälen. Bundzwiebeln mit dem Grün in Ringe schneiden.
2. Spargeln im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser geben, abtropfen, auf Tellern verteilen.
3. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Crevetten beidseitig je ca. 1 Min. braten, Bundzwiebeln beigegeben, kurz mitbraten, würzen. Pfanne von der Platte nehmen.
4. Petersilie grob schneiden. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, Schale abreiben, mit der Petersilie unter die Crevetten mischen.
5. Limette auspressen, mit Öl und Honig verrühren, würzen.
6. Crevetten und die Edamame auf den Spargeln verteilen. Sauce darüberträufeln, Nori-Blatt zerbröckeln, darauf verteilen.

Wenn Sie die Spargeln mit Küchenschnur gebündelt kochen, lassen sie sich einfacher aus dem Kochwasser nehmen und portionenweise hübsch anrichten.

So bleiben Spargeln länger frisch: Wickeln Sie sie in feuchtes Haushaltspapier ein, und bewahren Sie die Spargeln im Gemüsefach des Kühlschranks auf.

Spargeln lassen sich auch gut tiefkühlen: Schälen Sie die Spargeln, und legen Sie sie direkt in einen Tiefkühlbeutel. Nicht vorher kochen oder blanchieren, sonst bilden sich Eiskristalle beim Tiefkühlen, und die Spargeln werden weich. Wichtig ist ausserdem, dass Sie die Spargeln tiefgekühlt in die Pfanne geben und kochen.



Ingwersuppe mit Linsen

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

🥕 vegetarisch

Portion: 59 kcal, F 1 g, Kh 8 g, E 4 g

Zutaten

für 4 Personen

4 Peperoncini

6 dl Gemüsebouillon

1.5 EL frischer Ingwer, fein gerieben

50 g rote Linsen

0.25 - 0.5 Peperoncino, in feinen Ringen,
entkernt

0.5 Bund Schnittlauch, in ca. 1 cm langen
Stücken

Und so wirds gemacht:

1. Bei den Peperoncini Schotenspitze abschneiden. Schoten mit einer spitzen Schere bis zum Stielansatz dicht einschneiden, einige Stunden in Eiswasser legen.
2. Bouillon mit dem Ingwer aufkochen, Pfanne von der Platte ziehen, ca. 10 Min. ziehen lassen. Flüssigkeit absieben, in die Pfanne zurückgiessen.
3. Linsen begeben, ca. 6 Min. köcheln. Peperoncino-Ringe begeben, Suppe ca. 2 Min. fertig köcheln.

Lässt sich vorbereiten: Peperoncino-Blumen 1 Tag im Voraus zubereiten, im Eiswasser im Kühlschrank aufbewahren. Ingwersud ohne Linsen und Peperoncino 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Servieren: Schnittlauch in die Suppe geben, in vorgewärmten Tassen anrichten, mit Peperoncino-Blumen garnieren.



Pouletschenkel mit Frühlingszwiebeln

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

📅 Braten im Ofen: ca. 45 Min.

Zutaten

für 4 Personen

100 g Speckwürfeli

2 EL Rosmarinnadeln

8 Pouletunterschenkel (je ca. 70g)

wenig Paprika

0.5 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

ca. 4 Bund

kleine Bundzwiebeln mit dem Grün,
in ca. 8 cm langen Stücken

Und so wirds gemacht:

1. Je 2/3 der Speckwürfeli und des Rosmarins in einem Bratgeschirr verteilen. Pouletschenkel mit Haushaltspapier trockentupfen, würzen, darauf legen. Ca. 15 Min. in der Mitte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens anbraten, dabei einmal wenden. Hitze auf 180 Grad reduzieren, 20 Min. weiterbraten. Dann Zwiebeln, restlichen Speck und Rosmarin begeben, ca. 10 Min. mitbraten.

Dazu passt: Polenta, Bratkartoffeln.



Frühling aus der Pfanne

-  einfache Zubereitung
-  Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
-  vegetarisch

Portion: 94 kcal, F 15 g, Kh 33 g, E 31 g

Zutaten

für 4 Personen

200 g **Bundrüebli**
200 g **Eiszapfen**
2 Bund **Radiesli**
200 g **Stangensellerie**

2 EL **Olivenöl**
3 dl **Gemüsebouillon**
2 Dosen **Kichererbsen** (je ca. 400 g)
0.25 TL **Salz**
wenig **Pfeffer**

600 g **Hüttenkäse**
2 Bund **Schnittlauch**

Und so wirds gemacht:

- Rüebli, Eiszapfen und Radiesli längs halbieren. Stangensellerie in Stücke schneiden
- Gemüse ohne Radiesli im warmen Öl ca. 2 Min. andämpfen, Bouillon dazugießen, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Kichererbsen abspülen, abtropfen, mit den Radiesli begeben, ca. 4 Min. fertig köcheln, würzen
- Hüttenkäse abspülen, abtropfen. Schnittlauch fein schneiden, daruntermischen, dazu servieren



Himbeer-Schoko-Torte

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

📅 Backen: ca. 25 Min.

🥕 vegetarisch

Stück (1/8): 440 kcal, F 27 g, Kh 41 g, E 8 g

Zutaten

für 4 Personen

90 g Zucker
3 Eier
1 Prise Salz

100 g tiefgekühlte Himbeeren
100 g Mehl
2.5 dl Rahm
250 g dunkle Schokolade (z. B. 55 % Kakao), zerbröckelt
3 EL Himbeerkonfitüre, erwärmt, durchs Sieb gestrichen

ca. 2 EL Kakaopulver zum Bestäuben

Und so wirds gemacht:

1. Zucker, Eier und Salz in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgerätes rühren, bis die Masse heller ist.
2. Gefrorene Himbeeren auf einem flachen Teller verteilen, mit 1 Esslöffel Mehl bestäuben. Restliches Mehl mit einem Gummischaber sorgfältig unter die Eimasse ziehen. Die Hälfte des Teigs in die vorbereitete Form geben, die Hälfte der Himbeeren darauf verteilen, mit dem restlichen Teig und den restlichen Himbeeren bedecken.
3. Rahm mit der Schokolade in einer Pfanne unter Rühren warm werden lassen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Abkühlen, bis die Schokolademasse cremig ist. Einen Viertel der Masse in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 6mmØ) geben, beiseite stellen. Biskuitboden mit der Hälfte der restlichen Schokolademasse bestreichen, Deckel darauflegen, leicht andrücken. Biskuit ringsum mit der Konfitüre bestreichen. Gitter mit dem Biskuit auf ein Backpapier stellen. Restliche Schokolademasse wieder leicht erwärmen, bis sie dickflüssig ist und einen Löffelrücken langsam und gleichmässig überzieht. Auf die Tortenmitte giessen, unter leichtem Hin-undher- Bewegen über die Oberfläche und den Rand fliessen lassen. Evtl. aufgefangene Schokolade mit einem Spachtel am Rand verstreichen, ca. 30 Min. fest werden lassen.
4. Torte mit Kakao bestäuben, dabei die Mitte frei lassen (siehe «Gewusst wie»). Mit der beiseite gestellten Schokolademasse Rosetten darufspritzen.

Form: Für eine Springform von 22cmØ, gefettet

Gewusst wie: Ausstechförmchen auf ein Backpapier stellen, mit einem Bleistift nachzeichnen, ausschneiden. Backpapier mit Klebestreifen auf dem Förmchen fixieren, in die Mitte der Torte stellen. Torte bestäuben, Förmchen abheben.

Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Formenrand entfernen, Biskuit auf ein Gitter schieben, auskühlen, quer halbieren.
