

Frische Tomatensuppe

~ 0,5kg Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Tomatenmark, 300ml Gemüsebrühe, 1 TL Zucker, 1 Becher Schmand, Bratöl, Oregano, Salz & Pfeffer ~

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In Bratöl in einem Topf ein paar Minuten rundum anbraten. Tomaten waschen, Strunk entfernen und grob würfeln. Tomaten mit in den Topf geben und ca. 10 Min mit anbraten. Tomatenmark und Zucker hinzugeben. Mit der Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Alles pürieren und auf Tellern anrichten. Mit einem Klecks Schmand und Oregano garniert servieren.

Rucola-Auberginen-Gemüse

~ 700g Auberginen, 250g Rucola, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Tomatenmark, 2 EL Olivenöl, 200ml Gemüsebrühe, 2 Zweige Rosmarin, etwas Olivenöl, Salz & Pfeffer ~

Die Auberginen in ca. 1-2 cm große Würfel schneiden. Tomatenmark in einer Pfanne mit Öl anrösten. Die Auberginenwürfel dazu geben, den Knoblauch dazupressen, gehackten Rosmarin zugeben und alles kräftig anbraten. Mit Brühe ablöschen, bei kleiner Hitze ca. 5 Min. schmoren lassen. Rucola hinzugeben und zugedeckt ca. 2 Min. mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit ein paar Tropfen Olivenöl garniert servieren.

Marokkanische Aubergine mit Rucolasalat

~ 3 Auberginen, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Bund Rucola, 2 Dosen Linsen, 2 Dosen gehackte Tomaten, 1 Pkg. getr. Aprikosen, 2 Becher Joghurt, Olivenöl, 1 EL Bratöl, 2 TL Essig, 2 TL Ras El Hanout Gewürz, Salz & Pfeffer ~
Den Ofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auberginen waschen, längs halbieren und das Innere kreuzartig einschneiden, dabei die äußere Haut nicht verletzen. Die Auberginen mit 3 TL Olivenöl einpinseln und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Auberginen ca. 15 Min. im Ofen backen, bis die Haut leicht welk wird. Wenden, mit Salz bestreuen und weitere 10-15 Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Ofen ausschalten und die Aubergine warmhalten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch in einer großen Pfanne mit Bratöl glasig anschwitzen. Gehackte Tomaten und 2 TL Ras El Hanout Gewürz unterrühren und ca. 10 Min. sanft köcheln lassen. Die Linsen untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus 2 EL Olivenöl, 2 TL Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Rucola waschen und mit dem Dressing mischen. Die Linsen-Tomaten-Soße auf den Auberginen verteilen, jede Hälfte mit 1 EL Joghurt und Aprikosenstücken garnieren und mit dem Rucolasalat servieren.

Rucolasalat

~ 2 Bund Rucola, evtl. 200g Löwenzahn, Saft und Abrieb einer Zitrone, 100g Schmand, 50ml Gemüsebrühe, 30ml Walnussöl, 1 TL Akazienhonig, 1 Bund Kräuter, Salz & Pfeffer ~

Rucola, Löwenzahn und Kräuter waschen und trocken tupfen. Abrieb und Saft einer Zitrone, Gemüsebrühe, Walnussöl, Honig und Schmand zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter fein hacken. Alles zu einem leckeren Frühlingssalat vermischen.

Passend zur Saison: Bärlauchspätzle

~ 100-160g Bärlauch, 4 EL Sonnenblumenöl, 5 Eier, 500g Spätzlemehl, 200ml Mineralwasser, 4 EL Butter, 1 TL Salz~



Den Bärlauch waschen und trockentupfen, die Blätter grob hacken und mit dem Sonnenblumenöl in einem Mixer zu einer Paste pürieren. Die Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen und dem Salz gut verrühren. Das Mehl nach und nach zu den Eiern geben und mit einem Holzlöffel zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Währenddessen das Mineralwasser mit einrühren. Den Teig mit dem Holzlöffel einige Male durchschlagen, bis er leicht Blasen wirft. Die Bärlauchpaste einrühren. Einen Topf mit viel Wasser aufkochen und reichlich Salz hinzugeben. Die Spätzle mit einer Spätzlepresse oder einem Hobel portionsweise eindrücken. Einmal aufkochen lassen und ca. 1 Min. ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel die Spätzle herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Spätzle darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu schmeckt toll ein Salat.

Blutorangen-Joghurt-Creme

~ 500ml Blutorangensaft frisch ausgepresst, 1 Orange, 1 Kiwi, 150g Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 250g Sahne-Joghurt, 2 EL Orangenlikör, 100ml Sahne, 2 EL feiner Zucker ~

Die Orangen filetieren und in Stücke schneiden, Kiwi schälen und in Stücke schneiden. Den Blutorangensaft, Zucker und Vanillezucker in einem Topf aufkochen, Hitze reduzieren und auf die Hälfte reduzieren lassen, das dauert ca. 15 Min., dabei gelegentlich umrühren. Von der fertigen Menge 2 EL abnehmen und beiseitestellen, den Rest abkühlen lassen. Joghurt mit Orangenlikör und dem Sirup verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. In Gläser füllen, ca. 2 h kaltstellen. Die Fruchtstücke auf dem Joghurt verteilen und mit etwas Sirup garnieren.