

Leckeres Spargelsüppchen

Zutaten für 4 Personen:

500 g Spargel (günstiger Spargelbruch)
500 g Kartoffeln
100 g Sahne
100 g Crème fraîche
etwas Butter
einige Stängel glatte Petersilie
1 TL Zucker, Salz und Pfeffer, 1 Prise Muskat
1 Roggenbrötchen

1. Den Spargel waschen, an den Enden abschneiden, gründlich schälen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelschalen in einen Topf geben und mit 1 Liter Wasser auffüllen, 1 TL Zucker dazugeben und 10 Min. auskochen.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Petersilie waschen und fein hacken.
4. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Spargelstücke darin ca. 3 Min. dünsten. Jetzt die Kartoffelwürfel dazugeben und für weitere 3 Min. dünsten.
5. Das Wasser der abgekochten Spargelschalen durch ein Sieb zu den angedünsteten Spargel- und Kartoffelstücken gießen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Spargelköpfe und einen Teil der zarten Stücke auf einen Teller legen.
6. Für die Croutons das Roggenbrötchen in kleine Würfel schneiden, in etwas Butter knusprig anbräunen.
7. Die Suppe kurz mit dem Pürierstab pürieren, so dass sie noch dickflüssig ist. Dann mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die süße Sahne und Crème fraîche unterrühren.
8. Die Suppe auf Teller füllen und mit den Spargelköpfen, Spargelstückchen, Croutons und der Petersilie garnieren.

Radieschen-Creme mit Kresse

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Radieschen
100 g Frischkäse
100 g Joghurt
1 Packung Kresse, ½ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer, 1 Msp. süßes Paprikapulver

1. Die Radieschen fein raffeln, salzen und 10 Min. ziehen lassen, bis sie „weinen“ und Wasser austritt. Das Wasser abgießen.
2. Die Radieschen mit Frischkäse, Joghurt und der abgeschnittenen Kresse und dem in kleine Röllchen geschnittenen Schnittlauch verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. *Der Aufstrich bleibt im Kühlschrank 3 - 4 Tage haltbar.*

Thunfischcreme

Zutaten für 4 - 6 Personen:

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (150 g Abtropfgewicht)
- 4 EL Frischkäse
- 1 EL frischen Zitronensaft, Salz, Pfeffer
- 2 Stangen Bleich- oder Stangensellerie, 1 Frühlingszwiebel

1. Thunfisch auf einem Sieb abtropfen lassen. Sellerie und Frühlingszwiebel waschen und ganz klein schneiden. Gib den Thunfisch mit dem Sellerie und der Zwiebel in eine Schüssel.
2. Füge den Frischkäse, den Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazu und verrühre alles.
Variante: 1 EL klein geschnittene saure Gurken oder Kapern daruntermischen.

Rüblikuchen

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Karotte
- 1 Bio Zitrone
- 5 Eier
- 150 g Rohrzucker
- 300 g Mandeln,
- 1 Prise Salz, 1 TL Zimt, 1 Msp. Muskat, 1 Msp. gemahlene Nelken
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 3 EL Puderzucker zum Bestäuben
- 2 EL Pistazien gehackt

1. Den Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen. Die Möhren schälen und sehr fein reiben. Die Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale dünn abreiben. Die Eier trennen. Eigelb, 75 g Zucker, Salz und Zitronenschale mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig schlagen.
2. Eiweiß steif schlagen, den restlichen Zucker langsam einrieseln lassen und weiter schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
3. Mandeln, Mehl und Karottenraspeln mischen. Knapp die Hälfte des Eischnees mit einem Schneebesen unter die Eigelbmasse ziehen, dann die Karotten-Mandel-Mischung und den restlichen Eischnee vorsichtig unterheben. Die Masse in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) geben, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen etwa 50 bis 60 Minuten backen. Pistazien hacken.
4. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und 15 Min. abkühlen lassen und dann aus der Form lösen. Den Kuchen mit Puderzucker bestäuben. Oberen Tortenrand mit den gehackten Pistazien bestreuen.