

MODERNE FRÜHLINGSREZEPTE

Endlich ist der Frühling da! Mit regionalen, saisonalen Wildkräutern und Früchten gelingt es einfach schmackhafte und gesunde Gerichte zu kreieren. Ein paar Anwendungstipps:

BÄRLAUCH: hier besteht die Gefahr der Verwechslung mit Maiglöckchen! Bärlauchblätter sind auf der Unterseite matt – die Blätter der Maiglöckchen glänzen. Da Bärlauch nach Knoblauch riecht, eignet er sich gut als saisonale Alternative.

LÖWENZAHN: nicht mit dem giftigen Kreuzkraut verwechseln! Löwenzahn hat nur eine Blüte pro Pflanze, Kreuzkraut hat mehrere. Löwenzahnblätter kann man anstatt Rucola verwenden.

BRENNESSSEL: beim Pflücken darauf achten, dass man die Pflanze von unten nach oben streichend erntet bzw. Handschuhe dafür verwendet! Brennesselsamen eignen sich als optimales Superfood.



Wildkräuter-Chatschapuri (à la GeKiBu-Ernährungsexpertin Martina Schmidt)

Zutaten für den Teig (6 Portionen): 150 g Weizenvollkornmehl, 100 g Dinkelmehl, 100 g Weizenmehl, 50 g Maismehl, 4 g Salz, 30 ml Pflanzenöl, 240 ml Wasser, ½ TL Honig, 4 g Germ



Belag: 250 ml Sauerrahm, 1 Ei, 100 g Fetakäse, Salz, Pfeffer, nach Belieben: Porree, Zwiebeln, Wildkräuter wie Bärlauch, Brennessel, Löwenzahn, usw.

Zubereitung: Am Vorabend den Teig zubereiten und über Nacht im Kühlschrank gehen lassen. Ca. eine Stunde bei Raumtemperatur warm werden lassen und in der Zwischenzeit den Guss vorbereiten. Dazu Sauerrahm mit Ei, Salz und Pfeffer verquirlen und den Feta hineinbröseln. Aus dem Teig 6 Kugeln formen, diese auswalken und die Ränder umrollen, Schiffchen formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Den Guss in die Schiffchen gießen und mit ganzen oder gehackten Wildkräutern, Zwiebeln und/oder Porree belegen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten bei 200°C backen, bis der Guss gestockt ist.

Erdbeer- Rhabarber- Overnight-Oats

Zutaten für 1 Person: 50 g Rhabarber, 50 g Erdbeeren, 2 Esslöffel Wasser, ½ TL Zimt, 1 Esslöffel Honig, 30 g Haferflocken, 100 ml Milch, ½ Teelöffel Kokosflocken, 100 g Joghurt

Zubereitung: Rhabarber schälen und in Stücke schneiden. Erdbeeren waschen und halbieren. Beides mit Wasser, Honig und Zimt zum Kochen bringen und weich dünsten. Danach abkühlen lassen.

Haferflocken mit der Milch und den Kokosflocken vermischen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. In der Früh in einem Glas die Haferflockenmischung, das Joghurt und das Kompott übereinanderschichten.



Für den Inhalt und die Fotos verantwortlich: Birgit Brunner, Diätologin, im Auftrag des GeKiBu-Teams