



MIT DEN ERSTEN BOTEN DES GARTENS DIE FRÜHLINGSMÜDIGKEIT BEKÄMPFEN



ERDBEER-RHABARBER-TIRAMISU

Rezept für 6 Portionen

Zutaten:

250g Erdbeeren, 200g Rhabarber, 3 Kiwis, 125ml Apfelsaft, 5 – 8 EL Rohrzucker,
1 EL Zitronensaft, Zimt, 1 Gewürznelke. Für die Creme: 250g Mascarpone,
250g QimiQ, 250g Magerjoghurt, 1-2 EL Zucker, 2 Pkg. Vanillezucker, Zitronensaft nach Geschmack, 25 Biskotten

Zubereitung:

Erdbeeren putzen, Rhabarber und Kiwis schälen und kleinwürfelig schneiden. Apfelsaft mit Zucker und Gewürzen zum Kochen bringen, das Obst dazugeben und zweimal aufwallen lassen.

Für die Creme QimiQ glattrühren. Mascarpone cremig rühren, QimiQ, Magerjoghurt, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft dazu geben und zu einer geschmeidigen Creme rühren.

In einer geeigneten Schüssel lagenweise die Biskotten, das Fruchtmus und die Creme einschichten, mit Creme abschließen. Vor dem Servieren gut

ERDBEER-KIWI-RHABARBER-MARMELADE

Rezept für 3 Gläser zu je 450g

Zutaten:

500g Erdbeeren geputzt, 350g Kiwi, 150g Rhabarber, 350g Apfelsüße (Reformhaus) oder 300g Rohrzucker, 1 Beutel Einkochhilfe 3:1

Zubereitung:

Früchte putzen und kleinwürfelig schneiden. Mit den übrigen Zutaten vermischen und in einen geeigneten Topf geben. Maximal 5 Minuten kochen lassen. Eventuell mit einem Pürierstab pürieren, nochmals aufkochen lassen und in die vorbereiteten Gläser füllen.

REZEPTE

Ernährungsberatung
Marion Steiner-Binder
Neumarktstraße 1
9971 Matrei i. O.

Telefon: 0043 (0)664 9239314
E-mail: office@vital-mit-steiner.com
www.vital-mit-steiner.com

KOHLRABI TONNATO

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

3 – 4 Kohlrabi, 1 Dose Thunfisch in der Salzlake, ½ Pkg. QimiQ, 1 Becher Magerjoghurt, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Worcestersauce, Zitronensaft nach Geschmack, 1 Prise Zucker.

Für die Garnitur: Kirschtomaten, Blattsalate, Frühlingskräuter

Zubereitung:

Kohlrabi schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden und fächerförmig auf Teller legen. Für die Tonnato die übrigen Zutaten in einen Mixbecher geben, gut durchmischen und über den Kohlrabischeiben verteilen. Mit Kirschtomaten, Blattsalaten und Frühlingskräutern garnieren.

FRÜHLINGSSALAT

Rezept als Beilage für 4 Portionen

Zutaten:

1 Häuptel Salat, 1 handvoll Blattspinat, 1 Bund Radieschen, 3 Frühkarotten, 1 handvoll Frühlingskräuter nach Wahl.

Marinade: Balsamicoessig nach Geschmack, 1 EL Sanddornsaft, 2 EL kalt gepresstes Oliven- oder Rapsöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker.

Zubereitung:

Salat, Blattspinat und Frühlingskräuter putzen, waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Radieschen fein blättrig schneiden. Karotten in feine Stifte schneiden und alles zusammen in eine große Schüssel geben und mit einer Marinade aus Balsamicoessig, Sanddornsaft, Oliven- oder Rapsöl, Salz, Pfeffer und Zucker marinieren.

BÄRLAUCHAUFSTRICH

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

250g Magertopfen, 2 EL kalt gepresstes Olivenöl, Kräutersalz, weißer Pfeffer, 1 handvoll Bärlauch.

Zubereitung:

Magertopfen mit Olivenöl schaumig rühren, würzen und zum Schluss gehackten Bärlauch unterrühren.

FRÜHLINGSKRÄUTERSUPPE

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

1 kleine Zwiebel, 1 EL Rapsöl, 3 große mehligke Erdäpfel, 3/4l klare Gemüsesuppe, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, 1/8l Kaffeeobers, 2 handvoll Frühlingskräuter

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken und in Rapsöl glasig dünsten. Erdäpfel schälen und kleinstwürfelig schneiden, dazu geben und kurz mitdünsten, mit Suppe aufgießen, Gewürze dazu geben und weich kochen. Die Suppe pürieren und mit Kaffeeobers und gehackten Frühlingskräutern abrunden.

SPINATSTRUDEL auf GRIECHISCHE ART

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

4 Strudelblätter, Olivenöl.

1 kg Blattspinat, Salz, Pfeffer, 2 EL Kräuter (Petersilie, Basilikum, Oregano, Thymian), 2 Knoblauchzehen, 2 Eidotter, 2 Eiklar, 300g Feta.

Zubereitung:

Blattspinat putzen, waschen, blanchieren und abkühlen lassen. Frühlingskräuter und Knoblauch fein hacken und mit den Eidottern unter den Spinat mischen. Aus dem Eiklar einen festen Eischnee zubereiten und mit in kleine Würfel geschnittenen Feta unter den Spinat heben.

Zwei Strudelblätter auf ein feuchtes Geschirrtuch legen, mit Olivenöl bestreichen und die beiden restlichen Strudelblätter darauflegen. Die Spinatmasse teilen und auf den vorbereiteten Strudelblätter verteilen, einrollen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad C. ca. 30 Minuten goldbraun backen.

GEDÄMPFTES FRÜHLINGSGEMÜSE auf MEDITERRANE ART

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

1 Bund Frühkarotten, 2 Kohlrabi, 250g Erbsenschoten, 500g Spargel, Kräutersalz, kalt gepresstes Olivenöl.

Zubereitung:

Gemüse putzen, waschen, schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einen Dämpfaufsatz legen und bissfest dämpfen. Vor dem Servieren mit Kräutersalz würzen und mit Olivenöl verfeinern.