



Mairübchen

Wie der Name schon sagt werden diese essbaren Wurzeln insbesondere im Mai geerntet.

Mairübchen sind schnell zubereitet. Einfach mit einem Sparschäler dünn schälen. Dann entweder roh in dünne Scheiben geschnitten oder geraspelt als Salat genießen. Oder je nach Größe im Ganzen, halbiert oder geviertelt 10-15 Minuten in wenig Salzwasser oder Gemüsebrühe dünsten.

Die Blätter können entweder klein geschnitten als Salatgewürz oder als Blattgemüse ähnlich wie Spinat verwendet werden.

Inhaltlich punkten die Mairübchen unter anderem durch ihre ätherischen Öle, die den Stoffwechsel anregen.

Mairübchen-Carpaccio

Zutaten:

350 Gramm Mairübchen
2 EL Balsam-Essig
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
Eine Prise Zucker
Etwas Schnittlauch

Zubereitung

Rübchen schälen und in dünne Scheiben schneiden oder raspeln. Auf einem Teller anrichten und mit dem Balsamessig und dem Öl beträufeln. Mit etwas Salz, Pfeffer und der Prise Zucker bestreuen. Ein paar Halme Schnittlauch klein schneiden und über die Rübchen streuen. Als Vorspeise oder Beilage genießen.

Mairübchen-Cremesuppe

Zutaten:

350 Gramm Mairübchen
100 Gramm Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
400 ml Gemüsebrühe
150 Gramm Schlagsahne
3 Stiele Kerbel
Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
2 TL Zitronensaft
Mairübchengrün zum bestreuen

Zubereitung

Rübchen und Kartoffeln schälen, eventuell abspülen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Butter in einem großen Topf erhitzen, Gemüsewürfel und Knoblauch darin etwa 3 Minuten andünsten. Brühe dazugießen und alles etwa 12 Minuten kochen lassen. Mit einer Schaumkelle etwa 4 EL Gemüsewürfel herausnehmen und als Einlage beiseite stellen. Restliche Gemüsewürfel in der Brühe mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Sahne halbsteif schlagen. Kerbel abspülen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen abzupfen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sahne unter die sehr heiße Suppe rühren und sofort in vorgewärmte Suppentassen oder -schalen füllen, mit etwas Grün bestreuen.

Gemüsewürfel, Kerbelblättchen und rosa Pfeffer auf die Suppe geben und sofort servieren.



Mangold in Tomaten-Basilikum-Soße

Zutaten:

ca. 500 g Mangold
2 Zwiebeln
3 EL Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 Pk. Basilikum, TK
1 TL getr. Oregano
1/2 TL Paprikagewürz
1 kleine Dose Tomatenstücke
50 ml Sahne

Zubereitung

Den Mangold waschen, die Blätter und Stiele in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Mangold dazugeben. Bei Bedarf etwas Wasser angießen. Das Gemüse bei mittlere Hitze ca. 7 Min. bissfest dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und zerdrücken. Knoblauch und Basilikum mit dem restlichen Öl, Oregano, Paprikagewürz, Salz und Pfeffer verrühren. Die Tomaten in die Sauce geben und die Sahne unterziehen. Getrennt servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten, dazu passt Naturreis.

Nach M. Kiel: Kürbis, Mangold & Co, GU

Spitzkohl in Frischkäserahm

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Spitzkohl
2 EL Rapsöl
Kräutersalz
Pfeffer
Muskatnuss
150 ml Wasser
2 EL Kräuterfrischkäse
1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Zwiebel schälen und würfeln. Spitzkohl putzen, Strunk entfernen und den Kohl quer zu den Blattrippen in breite Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. glasig dünsten. Kohl dazugeben und weitere 2 Min. dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Wasser ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze 4-5 Min. garen. Kräuterfrischkäse unter den Spitzkohl rühren, mit Zitronensaft abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit 25 Minuten.

Spitzkohl-Nuss-Spirelli

Zutaten:

1 Spitzkohl
250 g Dinkelspirelli vom Hof
100 g Haselnusskerne,
fein gehackt
1 Zwiebel
1 TL Zitronenschale
40 g Butter
1 EL Rapsöl
Meersalz
Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitung

Spitzkohl putzen, vierteln und schräg in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen. In der Zwischenzeit 20 g Butter und das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Spitzkohl darin unter Rühren ca. 4-5 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenschale würzen. In einer 2. Pfanne die restliche Butter aufschäumen lassen und die Nusskerne kurz darin schwenken. Die Nudeln tropfnass unter den Kohl mischen. Die Nussbutter dazugeben. Alles gut vermischen und nochmals herzhaft abschmecken.