



## Pastinaken-Spinat-Suppe

### Zutaten:

1 Zwiebel  
400g Pastinaken  
ca. 300g Spinat  
3-4 Kartoffeln  
1 EL Rapsöl  
4 hart gekochte Eier  
¼ Zitrone  
1 l Gemüsebrühe  
100 ml Sahne  
½ Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer und Muskat

### Zubereitung

Als erstes schält ihr die Zwiebel, die Kartoffeln und die Pastinaken und schneidet alles klein. Das Öl wird in einem großen Topf erhitzt und die Zwiebelwürfel werden darin kurz angedünstet. Anschließend gebt ihr die Pastinaken und die Kartoffeln dazu und lasst es ebenfalls kurz mitdünsten. Nun füllt ihr das Gemüse mit der Brühe auf, gebt den Zitronensaft hinzu und würzt es mit etwas Salz, Pfeffer und frischem Muskat. Lasst die Suppe für etwa 15-20 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit schneidet ihr die hartgekochten Eier in kleine Würfel und stellt diese beiseite. Sind die Pastinaken und die Kartoffeln weich gekocht, kommt der Spinat und die Petersilie mit in den Topf und dann lasst ihr das ganze für etwa 1 Minute mitkochen. Wenn zu viel Flüssigkeit verkocht ist, gießt ihr einfach noch etwas Brühe auf. Jetzt könnt ihr die Suppe pürieren, mit etwas Sahne verfeinern und gegebenenfalls nochmals abschmecken. Nach dem Pürieren kommen die gewürfelten Eier hinein und die Suppe kann serviert werden.

Quelle: Maryloves

## Ofen-Spitzkohl

### Zutaten:

1 Spitzkohl  
3 Prisen Salz  
2 EL Butter  
200 ml Sahne  
2 TL Café de Paris Gewürz  
2 Prisen Pfeffer

### Zubereitung

Für den Ofen-Spitzkohl zuerst den Spitzkohl waschen und trocknen. Danach der Länge nach in möglichst gleich große Viertel schneiden und den Strunk entfernen. Anschließend die Kohlviertel auf den Schnittflächen leicht salzen und ca. 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit eine hitzebeständige Form mit der Butter befetten. Die gesalzenen Kohlstücke hineinlegen, mit etwas Pfeffer und Café de Paris würzen und zugedeckt auf die mittlere Schiene des Backofens setzen. Den Spitzkohl bei 200 °C Umluft (ein Vorheizen des Backofens ist nicht nötig) etwa 25 Minuten backen. Nun die Schlagsahne über dem Kohl verteilen und danach weitere 20 Minuten offen weiterbacken. Danach aus dem Ofen nehmen, eventuell mit Pfeffer würzen und servieren.

Dazu passen zum Beispiel Salzkartoffeln.



## Gelbe Bete Salat

### Zutaten:

3-4 Knollen Gelbe Bete  
1-2 Birnen  
Opt. ca. 200g Knollensellerie  
150g Feta  
1 Handvoll Walnusskerne  
6 EL Raps- oder Sonnenblumenöl  
3 EL Apfelessig  
1 TL Senf  
1 TL Ahornsirup  
1 TL Dill getr.  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die gelbe Bete schälen, vierteln und dünn hobeln. Den Sellerie schälen und grob raspeln. Die Birnen waschen, entkernen, vierteln und dünn hobeln. Den Feta grob zerbröseln und alles in der Salatschüssel vorsichtig miteinander vermengen. Aus dem Öl, dem Apfelessig, Senf, Ahornsirup und Dill das Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat geben und vermengen. Mit klein gehackten Walnüssen servieren.

Dazu passt leckeres Vollkornbrot.

## Wasabi-Lachs mit Pak Choy

### Zutaten:

60g Mayonnaise  
1 Stück Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
800g Lachsfilet  
1 Pak Choy  
opt. ca. 200g Austernpilze  
1 TL Wasabipaste  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Backofen mit Backblech auf 220 °C vorheizen. Pak Choy waschen und vierteln. Ingwer schälen und fein reiben. Große Pilze halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Lachsfilet waschen und in gleich große Stücke teilen. Pak Choy mit Öl, der Hälfte von Ingwer und Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen und auf dem Backblech verteilen. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und dazwischen verteilen. Ca. 12 Min im heißen Ofen garen, dabei zwischendurch das Gemüse wenden. Mayonnaise und Wasabi in einer Schüssel verrühren. Restlichen Ingwer und Knoblauch unterrühren. Zusammen mit Lachs und Gemüse servieren.

Als Beilage passt dazu Basmatireis.

Quelle: Springlane



## Leckeres zu Ostern

### Veganer Hefezopf

#### Zutaten:

½ Würfel frische Hefe  
280 ml Pflanzenmilch  
100g Zucker  
80g vegane Butter oder  
Margarine  
500g Weizen- oder Dinkel-  
Mehl  
1 TL Salz  
2 TL Vanilleextrakt oder gem.  
Vanille

Zum Bestreichen:  
2 EL Pflanzenmilch  
30g Hagelzucker oder  
Mandelblättchen

#### Zubereitung

Die Hefe in eine kleine Schüssel bröseln, 120 ml Pflanzenmilch (lauwarm) und 2 EL Zucker hinzugeben und die Hefe darin auflösen. Etwa 5-10 min beiseitestellen, bis die Hefe beginnt zu schäumen. Währenddessen die Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. In einer Rührschüssel Mehl, restlichen Zucker und Salz vermischen. Die restliche Pflanzenmilch, flüssige Butter, Hefe-Mischung und Vanille hinzufügen. Mit dem Holzlöffel verrühren, bis die Flüssigkeit vom Mehl aufgenommen wurde. Dann auf die Arbeitsfläche geben und 5-10 min mit den Händen kneten. Anschließend den Teig in eine geölte Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort 45-60 min gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Nach der Gehzeit den Teig nochmals durchkneten und in drei gleich große Stücke teilen. Diese zu gleich langen Strängen rollen und daraus einen Zopf flechten. Die oberen und unteren Enden zusammendrücken. Den Zopf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und noch einmal 30 min gehen lassen. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Zopf mit etwas Pflanzenmilch bestreichen und mit Hagelzucker oder Mandelblättchen bestreuen. Im Ofen für ca. 30-35 min backen, bis er goldgelb ist. Den Ofen ausschalten und den Zopf noch kurz bei leicht geöffneter Ofentür ruhen lassen, dann herausnehmen.

Quelle: Bianca Zapatka

### Knusprige Ostereier mit Quinoa

#### Zutaten:

50g gepuffte Quinoa  
100g Zartbitterschokolade,  
mind. 70% Kakaoanteil  
1 EL Kokosöl  
40g Mandel- oder Ernussmus  
1 Prise Vanillepulver  
1 Prise Meersalz  
35g (vegane) weiße Schokolade

#### Zubereitung

Die gepuffte Quinoa in einer Pfanne vorsichtig anrösten und abkühlen lassen. Die Schokolade mit dem Nussmus über dem Wasserbad schmelzen. Das Salz und das Vanillepulver dazu geben und gut verrühren, dann die Quinoapops unterheben. Pro Ei ca. 2 TL des Mixes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und zu einem Ei formen. Wenn vorhanden mit einer Ausstechform. Die Ostereier für ca. 45 min in den Kühlschrank geben. Die weiße Schokolade ebenfalls über dem Wasserbad schmelzen und die Eier damit dekorieren. Die Eier halten sich luftdicht verschlossen im Kühlschrank mehrere Wochen, sind aber frisch am leckersten.

Quelle: Lynn Hoefler