



## Frischer Zucchinisalat

### Zutaten:

2-3 Zucchini  
1 Zitrone  
2 EL Olivenöl  
1 TL Meersalz  
Pfeffer  
30g Pinienkerne  
1 Pck. Feta

### Zubereitung

Zucchini waschen, die Enden entfernen und mit einem Sparschäler oder einer Mandoline längs in feine Streifen schneiden. Schale der Zitrone abreiben und Saft auspressen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Zucchinischeiben dazugeben, alles miteinander vermengen und für 10 Minuten beiseitestellen.

Währenddessen Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei mittlerer Temperatur goldbraun rösten. Marinierte Zucchinistreifen auf einem Teller anrichten, mit Pinienkernen garnieren und Feta darüber bröseln.

## Graupensuppe

### Zutaten:

200g Kartoffeln  
ca. 150g Knollensellerie  
2-3 Möhren  
1 Stange Porree  
1 Zwiebel  
2 Lorbeerblätter  
4 Wacholderbeeren  
200g Graupen  
2 EL Pflanzenöl  
1,5 l Gemüsebrühe  
1 Bund Petersilie  
50g Pinienkerne  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Kartoffeln, Knollensellerie, Möhren und Zwiebel schälen und fein würfeln. Lauch putzen, waschen und ebenfalls kleinschneiden. Graupen waschen und abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen. Gemüsewürfel, Graupen, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren darin anschwitzen. Zutaten im Topf mit Gemüsebrühe aufgießen und Suppe zugedeckt ca. 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Petersilie waschen, fein hacken, in die Suppe einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Graupensuppe mit Pinienkernen garnieren und heiß servieren.

Quelle: Springlane

## Frühlingsalat mit Gänseblümchen

### Zutaten:

1 Blattsalat  
1 Bd Schnittlauch  
1 Bd Radieschen  
Gänseblümchenblüten  
3 EL Olivenöl  
2 EL Apfelessig  
1 TL Senf  
1 TL Apfelsaft  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Den Salat putzen, abbrausen, trocken schleudern und in Stücke zupfen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Salat und Radieschen in einer Schüssel locker mischen. Die Zutaten für die Soße (Olivenöl, Apfelessig, Senf, Salz, Pfeffer, Apfelsaft) in ein Schraubglas geben und gut schütteln. Das Dressing über den Salat träufeln. Zum Schluss die Gänseblümchen von den Stängeln zupfen und mit dem Schnittlauch über den Salat geben.



## Sellerie-Stampf mit Balsamico-Steinchampignons

### Zutaten:

ca. 700g Knollensellerie  
Salz und Pfeffer  
300g Steinchampignons  
1 kleine Zwiebel  
100 ml Milch  
3 EL Butter  
Muskatnuss gem.  
1 EL Rapsöl  
3 EL Balsamicoessig  
4 Stiele Oregano oder  
Schnittlauch

### Zubereitung

Knollensellerie schälen, waschen und grob würfeln. In ca. 2 l kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln. Inzwischen Champignons putzen, evtl. säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Milch lauwarm erwärmen (nicht kochen!). 2 EL Butter darin unter Rühren schmelzen. 1/2 TL Salz, Pfeffer und 1/2 TL Muskat unterrühren. Vom Herd nehmen. Sellerie abgießen. Milchlösung zugeben und alles mit dem Kartoffelstampfer klein stampfen. Nochmals abschmecken. Stampf warm halten. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze und Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten. 1 EL Butter einrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zucker würzen, leicht karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen und bei schwacher Hitze ca. 2 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen. Oregano waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Selleriestampf mit Balsamico-Pilzen und Oregano anrichten.

Dazu schmeckt ein frischer grüner Salat.

## Pasta mit Zucchini, Porree und Blauschimmelkäse

### Zutaten:

350-400g Penne  
Salz  
2 Zucchini  
1-2 Stangen Porree  
1 EL Butter  
1 EL Mehl  
100 ml Gemüsebrühe  
150g Blauschimmelkäse,  
z. Bsp. Gorgonzola  
4 Zweige Petersilie  
Pfeffer

### Zubereitung

Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Die Zucchini in Streifen schneiden. Den Porree waschen, putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und das Gemüse darin 2-3 Minuten andünsten. Mit Mehl stauben, unterrühren. Anschließend mit Brühe aufgießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Gorgonzola hinein bröseln und ggfs. noch etwas Nudelwasser dazu geben. Die Nudeln abgießen und unter die Soße mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefe Teller füllen und mit Petersilie garniert servieren.