



## Reissalat mit Hähnchenbrust und Sellerie

### Zutaten:

100g Vollkornreis  
100g Basmatireis  
3 Stangen Sellerie  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 Hähnchenbrustfilets  
2 Lorbeerblätter  
4 Pimentkörner  
100g Haselnüsse  
Salz  
Dressing:  
150g Joghurt  
½ Zitrone  
1 EL Olivenöl  
1 Handvoll Petersilie  
1 Handvoll Dill  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Den Reis jeweils nach Packungsanweisung mit wenig Salz zubereiten und etwas abkühlen lassen, sobald er gar ist. Das Hähnchenbrustfilet mit den Lorbeerblättern und dem Piment in einen Topf geben. So viel Wasser dazugeben, dass das Fleisch gerade bedeckt ist. Nur kurz aufkochen lassen und die Hitze danach sofort reduzieren. Die Hähnchenbrustfilets wenden und für etwa 15 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen. Anschließend aus dem Wasser holen und ebenfalls etwas abkühlen lassen. Mit zwei Gabeln in Stücke rupfen. Die Selleriestangen in feine Scheiben und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Mit dem Reis und dem Hähnchenfleisch vermischen. Für das Dressing den Saft der Zitrone auspressen, Petersilie und Dill fein hacken. Mit Joghurt und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Salat geben und gut durchmischen. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie anfangen gut zu duften. Grob hacken und über dem Salat verteilen. Quelle: Springlane

## Spaghetti mit Petersilienwurzelpesto

### Zutaten:

ca. 300g Petersilienwurzel  
75g Mandelkerne ohne Haut  
100g Parmesan  
½ Bund Petersilie  
100 ml Pflanzenöl  
Salz, Pfeffer  
400g Spaghetti  
400g Stremel-Lachs

### Zubereitung

Petersilienwurzeln putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In kochendem Wasser ca. 15 Minuten garen. Inzwischen Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten. Auf einen flachen Teller geben, auskühlen lassen. Hälfte Käse fein reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Bestreuen, grob hacken. Wurzeln abgießen, abschrecken und auskühlen lassen. In einem hohen Rührbecher Wurzeln, Mandeln, geriebenen Käse, Petersilie und Öl feinkörnig pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Rest Käse fein hobeln. Lachs grob zerpflücken. Nudeln abgießen, dabei ca. 50 ml Kochwasser auffangen. Nudeln mit Kochwasser und dem Pesto vermengen, auf Tellern anrichten und mit Lachs, Petersilie und Käse bestreuen.



## Porree-Bärlauchsuppe

### Zutaten:

1 Bund Bärlauch  
20g Öl  
20g Mehl  
1 Prise Salz  
900 ml Gemüsebrühe  
ca. 200-300 g Porree  
2 EL Sauerrahm

### Zubereitung

Für die Lauch-Bärlauchsuppe zuerst den Bärlauch gut waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Den Lauch gut waschen und in Ringe schneiden. Anschließend in einem Topf in etwas Öl dünsten. Dann das Mehl gut einrühren und mit der Suppe aufgießen, dabei immer umrühren und kurz köcheln lassen. Den Bärlauch in die Suppe einrühren, kurz aufwallen lassen. Mit Salz abschmecken und mit Sauerrahm verfeinern, doch nicht mehr aufkochen lassen.

Mit einer leckeren Scheibe Brot oder Baguette servieren.

## Blumenkohllasagne

### Zutaten:

2 Knoblauchzehen  
500g Ricotta  
150g Crème fraîche  
200 ml Milch  
Schale von 1 Zitrone  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver,  
Muskat  
1 Blumenkohl  
4 Tomaten, ca. 400g  
3 Zwiebeln  
5 Stiele Oregano  
400g Spinat  
5 EL Olivenöl  
20 Lasagneplatten  
150g Gouda  
125g Mozzarella

### Zubereitung

Für die Soße Knoblauch schälen. Ricotta, Crème fraîche, Milch und 1 Knoblauchzehe mit einem Stabmixer pürieren. Zitronenschale unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Paprika und Muskat abschmecken. Blumenkohl putzen, waschen und rundherum bis zum Strunk grob raspeln. Tomaten waschen. 1 Tomate in Scheiben, Rest in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Oregano waschen, trocken schütteln, Blätter grob hacken. Spinat waschen und trocken schleudern. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl und Hälfte Zwiebeln darin ca. 5 Minuten portionsweise unter Wenden anbraten. Tomatenstücke und Oregano zugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Herausnehmen und die Pfanne auswischen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Die übrige Knoblauchzehe fein hacken. Mit Rest Zwiebeln glasig andünsten. Spinat zugeben. Zugedeckt in ca. 3 Minuten zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Backofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: s. Hersteller). Eine Auflaufform (ca. 5 x 20 x 30 cm) einölen. Ca. 4 EL Ricottasoße in der Form verteilen. 4 Lasagneplatten darauflegen. Ca. 1/4 Blumenkohlhack, 1/4 Spinat, etwas Soße und 4 Lasagneplatten daraufschichten. Das Einschichten dreimal wiederholen, dabei auf die letzte Nudelschicht den Rest Soße träufeln. Gouda raspeln und Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Tomatenscheiben und Käse auf der Lasagne verteilen. Im heißen Ofen ca. 45 min. backen.