



## Mairübchensalat mit Gurke

### Zutaten:

2-3 Mairübchen  
1 Salatgurke  
Schnittlauch TK  
2-3 Stiele Petersilie  
2 EL Zitronensaft  
100g griechischer Joghurt  
1 El Crème fraîche  
2 EL Olivenöl  
2 TL Apfelessig  
1 TL Senf mittelscharf  
1 TL Honig  
Salz und Pfeffer  
1-2 EL Sesam geröstet  
Opt. frische Sprossen

### Zubereitung

Zuerst die Mairübchen schälen und dann mit einem Hobel in dünne Scheiben reiben. Danach die Salatgurke waschen und ebenfalls hobeln. Nun gebt ihr alles in eine große Salatschüssel. Petersilie fein hacken und mit dem Schnittlauch in die Schüssel geben. Darüber folgen dann noch die Sprossen. Jetzt bereiten wir das Joghurdressing zu, hierfür gebt ihr den Joghurt in eine Schüssel. Dazu folgt dann die Creme fraîche und der Zitronensaft. Nun noch den Essig hinzugeben, dann etwas Senf und Honig. Zum Schluss das Olivenöl darüber gießen und alles gut verrühren, Salz und Pfeffer nicht vergessen. Sobald ihr eine schöne glatte und cremige Konsistenz habt, ist das Dressing fertig. Das Dressing gebt ihr nun zu dem vorbereiteten Gemüse. Zuletzt das Dressing unterheben, bis alles schön miteinander vermenget ist. Der Salat kann angerichtet werden, oben drüber könnt ihr noch ein paar geröstete Sesamkörner streuen.

## Spargel-Kräuter-Omelett

### Zutaten:

1 Bund Radieschen  
3,5 EL Apfelessig  
½ TL Meerrettich aus dem Glas  
1 TL Honig  
3,5 EL Haselnussöl  
Salz und Pfeffer

### Für das Omelett:

Estragon  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Spargel weiß  
Zucker  
6 Eier  
2 EL Schlagsahne  
2 TL Öl  
50g Bergkäse

### Zubereitung

Die Radieschen putzen, abspülen und vierteln. Apfelessig, 3 EL Wasser, Meerrettich, Honig und Nussöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen dazugeben und beiseite stellen. Für das Omelett: Kräuter abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Spargel schälen und die Enden knapp abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit Butter und 1 Prise Zucker 5-7 Minuten kochen, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. 6 Spargelstangen schräg in dünne Scheiben schneiden. Je 3 Eier mit 1 EL Sahne, Salz und Pfeffer verschlagen. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne (Ø 22 cm) erhitzen. Die Hälfte der Spargelscheiben darin anbraten, die Eiemischung und die Hälfte der Kräuter hineingeben und bei kleiner Hitze mit Deckel etwa 3 Minuten fest werden lassen (stocken). Die Hälfte vom Käse über das eine Omelett streuen und weitere 6-7 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze ganz stocken lassen. 5 Spargelstangen auf das Omelett legen, Omelett zur Hälfte darüber klappen und zugedeckt weitere 2-3 Minuten bei kleiner Hitze braten. Das zweite Omelett wie beschrieben ebenso zubereiten. Die fertigen Omeletts auf Teller legen, mit der Radieschen-Vinaigrette anrichten und sofort servieren.



## Hasselback-Zucchini mit Linsen

### Zutaten:

#### Für 2 Portionen

120g rote Linsen  
20g Datteln  
200g Tomatenpassata  
4 EL Tamari  
1 EL Hefeflocken  
ca. 500-600g Zucchini  
1 EL Mehl  
Olivenöl  
100g Zwiebel in feine Streifen  
1 Knoblauchzehe fein gehackt  
2 EL Majoran gehackt

### Zubereitung

Die Linsen zusammen mit den gehackten Datteln und 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen, salzen, pfeffern und ca. 10 Min. abgedeckt kochen lassen. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen; ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen. In der Zwischenzeit die Zucchini in hauchdünne Scheiben schneiden; dabei auf der Unterseite ca. 1 cm stehenlassen; nicht ganz durchschneiden! Dann auf das Backpapier setzen, mit 1 EL Mehl bestäuben und 30 Min. im Ofen backen. Nachdem die Linsen 10 min. gekocht haben, die passierten Tomaten dazugeben und kurz mitkochen. Dann 2 EL Tamari und 1 EL Hefeflocken einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwischenzeitlich eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch 2 Min. braten; dann in eine Schüssel geben. 2 EL Tamari, 2 EL Wasser und den gehackten Majoran dazugeben; mit Salz abschmecken. Die Zucchini aus dem Ofen nehmen, das übrige Mehl sanft abklopfen, die Zwiebel-Knoblauchmischung darüber geben und anrichten.

Dazu passen Ofenkartoffeln oder ein Baguette.

## Risotto mit Porree

### Zutaten:

1 l Gemüsebrühe  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Stangen Porree  
1 EL Olivenöl  
200g Risottoreis  
100 ml Weißwein  
200g Erbsen TK  
40g Parmesan  
80g Lachsschinken  
½ Bund Petersilie

### Zubereitung

Gemüsebrühe erhitzen und warm halten. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. Den Porree putzen, längs halbieren, waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. 1/2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und die Hälfte des Porrees darin 3 Min. dünsten. Den Risotto-Reis zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit 100 ml Weißwein ablöschen und vollständig einkochen. Gerade so viel heiße Brühe zugießen, dass der Reis bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20–25 Min. garen. Dabei immer wieder etwas heiße Brühe zugießen, sobald sie vom Reis fast aufgesogen ist. 10 Min. vor Ende der Garzeit die TK-Erbsen und den restlichen Porree untermischen. Den Parmesan reiben und die Hälfte in das Risotto einrühren. Den Lachsschinken in Streifen schneiden. Die Blätter der Petersilie hacken und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit restlichem Käse, Petersilie und Schinken bestreut servieren.

Quelle: essen + trinken