



## Kartoffelsalat mit Bärlauch

### Zutaten

750g Kartoffeln festkochend  
1 Bd. Bärlauch  
250 ml Brühe  
5 EL Essig  
4 EL Pflanzenöl  
1 EL Limettensaft  
1 TL Senf  
1 Zwiebel  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Kartoffeln waschen und in etwas Wasser mit wenig Salz kochen. Die Kartoffeln sollten nicht zu weich sein. Kartoffeln abschütten und schälen, in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Bärlauch hacken. Essig, Öl, Limettensaft, Senf, Salz und Pfeffer mit den Zwiebeln vermischen. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und zur Salatsoße geben. Kartoffelscheiben mit dem Bärlauch im Wechsel in eine Schüssel füllen und mit der heißen Salatsoße übergießen und etwas durchmischen. Mindestens 1-2 Stunden ziehen lassen. Die Salatsoße soll ganz einziehen. Vor dem Servieren kräftig durchmischen.

Quelle: [daskochrezept.de](http://daskochrezept.de)

## Pastinaken-Kartoffelsuppe

### Zutaten

600g Kartoffeln  
ca. 450g Pastinaken  
1 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
16 Scheiben Speck  
12 EL Butter  
1 Prise Muskatnuss gem.  
Salz, Pfeffer  
960 ml Hühnerbrühe  
230 ml Sahne  
1 Handvoll Kürbiskerne  
2 EL Schnittlauch

### Zubereitung

Kartoffeln und Pastinaken schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken. Speck in einem Topf 5 Minuten knusprig braten und grob hacken. Butter im gleichen Topf erhitzen und Kartoffeln, Pastinaken, Zwiebelwürfel und Knoblauch anbraten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Hühnerbrühe dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Sahne und Speck unter die Suppe rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbiskerne in einer Pfanne 3 Minuten rösten. Vor dem Servieren Suppe mit gerösteten Kürbiskernen und Schnittlauch garnieren.

Quelle: [Springlane](http://Springlane)



## Leckere Rezepte mit Flower Sprouts:

Bei Flower Sprouts handelt es sich um eine Kreuzung aus Grün- und Rosenkohl.

Die kleinen Röschen mit grün-lilafarbenen gekräuselten Blättern, haben ein leicht nussiges Aroma und können gekocht, gebraten und auch roh verzehrt werden.

### Pinker Couscoussalat mit Flower Sprouts

#### Zutaten

150g Perlcouscous  
6 EL Rote Bete Saft  
3 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL Pistazienkerne  
1-2 Rote Bete  
2 Möhren  
1 Schalotte  
ca. 400g Flower Sprouts  
3 EL Olivenöl  
½ TL Salz  
100g Mais (Dose oder Glas)  
1 Zitrone, Saft davon

#### Zubereitung

Einen Liter Wasser aufkochen und Couscous 11 Minuten in sprudelndem Salzwasser kochen lassen. Ab und zu umrühren, anschließend abgießen und mit Rote Bete-Saft vermengen. Sonnenblumen- und Pistazienkerne in eine heiße Pfanne ohne Öl geben und 3 Minuten bei hoher Hitze rösten. Häufig schwenken. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Rote Bete und Möhren in kleine Würfel, Schalotte in feine Scheiben schneiden. Flower Sprouts vom Strunk befreien und Blätter in mundgerechte Stücke hacken. 1 EL Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und Rote Bete, Möhre und Schalotte 8 Minuten bei mittler bis hoher Hitze anschwitzen. Dabei häufig umrühren. Flower Sprouts hinzugeben und weitere 5 Minuten braten. Mit 50 ml Wasser ablöschen und 3 Minuten schmoren lassen. Anschließend mit Salz abschmecken. Pinken Couscous, Gemüse, Mais, restliches Olivenöl und Zitronensaft in eine Schüssel geben und gut vermengen. Salat vor dem Servieren mit gerösteten Kernen bestreuen.

Inspiziert von „eat this“

### Spaghetti mit Flower Sprouts

#### Zutaten

300g Spaghetti o. Soba-Nudeln  
2 Möhren  
ca. 400g Flower Sprouts  
200g Edamame TK (opt.)  
Ingwer-Miso-Dressing:  
1 Stück Ingwer, ca. 2 ½ cm  
2 ½ TL Miso-Paste  
1 Knoblauchzehe  
3 TL Sojasauce  
2 TL Ahornsirup  
2 Limetten  
2 TL Sriracha-Sauce  
2 TL Sesamöl  
2 TL Sesam

#### Zubereitung

Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten, bis sie al dente sind. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Flower Sprouts putzen und ohne den Strunk in Streifen schneiden. Edamame gemäß Anleitung kochen und abschrecken. Für das Ingwer-Miso-Dressing Ingwer schälen, fein reiben und mit den anderen Zutaten verrühren. Nudeln mit Flower Sprouts, Möhren, Edamame und Dressing in eine Pfanne geben und kurz scharf anbraten, bis die Flower Sprouts leicht zusammenfallen. Sesam über die Nudeln streuen und servieren.