



Der Frühling ist da und verwöhnt uns mit leckerem, frischem Gemüse – diese Woche mit schönen Mairübchen. Aus den milden Knollen lassen sich tolle Gerichte und Salate zaubern, probieren Sie es aus!

Mairübchen mit Lachsfilet

Zutaten

1 Bund Mairübchen
40g Butter
15g Meerrettich (Glas oder frisch gerieben)
150 ml Sahne
1 El Zitronensaft
Pfeffer, Salz, etwas Zucker
Lachsfilet

Zubereitung

Die Mairübchen putzen, schälen, in kleine Würfel schneiden, salzen und 10 Minuten stehen lassen. Die Rübenblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Rübchen trocken tupfen, in einem Topf in 40 g Butter braun anbraten. Währenddessen das Lachsfilet ebenfalls anbraten. Ein Drittel der Rübchenwürfel herausnehmen, beiseitestellen. Den Meerrettich ggfs. reiben. Mit zwei Dritteln der Rübchen, 150 ml Sahne und 1 El Zitronensaft pürieren. Mit etwa 200 ml Wasser verdünnen. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Rübchenwürfel und Blattgrün unterrühren und mit dem Lachsfilet servieren.

Quelle: Living at home

Mairübchen-Salat mit Apfel

Zutaten

1 Bund Mairübchen
1-2 Äpfel
25g Pinienkerne
1 EL Schnittlauch

4 EL Olivenöl
1 kl. Becher griechischer Joghurt
2 EL Weißweinessig
1 EL Zitronensaft
1 EL Dill frisch oder getrocknet
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Mairübchen schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Das Grün waschen und in Streifen schneiden. Den Apfel waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten und den Knoblauch fein hacken. Die Rübchen- und Apfelscheiben mit dem Joghurt, dem Olivenöl, dem Zitronensaft, dem Dill, dem Knoblauch, dem Salz und dem Pfeffer vermischen. Alles gut umrühren und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Zum Servieren noch den Schnittlauch darüber streuen.

Quelle: ellerepublic.de



Stielmus-Untereinander

Zutaten

1 Bund Stielmus
4 große Kartoffeln
1 Zwiebel
500g Rinderhackfleisch
Öl zum Anbraten
Muskat
Salz und Pfeffer
Etwas Brühe gekörnt
125 ml Weißwein
200 ml Sahne

Zubereitung

Beim Stielmus die Wurzeln und das dunkle Grün entfernen. Das Stielmus dann in mundgerechte Stücke schneiden und mehrmals gründlich waschen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Fett in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das Hackfleisch zugeben und krümelig anbraten. Mit Sahne und Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe würzen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, zum Hackfleisch geben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Stielmus in die Pfanne geben, alles gut miteinander vermengen und garkochen. Das Stielmus sollte noch "Biss" haben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und servieren.

Quelle: kochbar.de

Gnocchi mit Rote Bete und Mangold

Zutaten

3 kleine Rote Bete
1 Mangoldstaude
1 Pck. Gnocchi
100 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
Muskat
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Oregano
1 Stiel Basilikum
1 EL Crème fraîche

Zubereitung

Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Mangold waschen, Stiele in 1 cm lange Stücke schneiden und Blätter in feine Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen, rote Bete dazugeben und auch kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und köcheln lassen. Wenn die Rote Bete gar, aber noch bissfest sind, die Mangoldstiele dazugeben und mitkochen. In der Zwischenzeit Gnocchi in etwas Öl mit den Kräutern anbraten. Wenn die Gnocchi etwas Farbe bekommen haben, die Kräuter entnehmen und Mangoldblätter dazugeben, kurz mitbraten, bis sie zusammengefallen sind. Mit Pfeffer und Salz würzen. Rote Bete mit einem EL Crème fraîche versehen und zu den Mangold-Gnocchi geben. Vorsichtig umrühren, kurz ziehen lassen und servieren.

Quelle: Chefkoch