



## Gebratener Spargel mit Bärlauchnudeln (4 Personen)

### Zutaten:

1 kg weißer Spargel  
1 1/2 EL Öl  
1 1/2 EL Butter  
Salz, Pfeffer  
1/2 EL Zitronensaft

### Für die Nudeln:

1 großes Bund Bärlauch  
300g Bandnudeln  
Salz  
1 EL Butter  
2 EL Creme Fraiche

### Zubereitung

Spargel waschen, schälen und in 3-4 cm große Stücke schneiden. Bärlauch waschen trocken schleudern, fein hacken. Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Das Öl in dem Wok erhitzen und den Spargel darin ca. 3 Minuten braten. Butter dazu geben und weitere 3 Minuten bissfest braten. Dabei immer wieder rühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Für die Nudeln die Butter in einer Pfanne zerlassen, den Bärlauch einrühren und zusammen fallen lassen. Creme Fraiche dazu, erhitzen und etwas salzen. Nudeln abgießen und mit der Bärlauchsoße mischen. Nudeln auf Teller verteilen und Spargel darauf anrichten.

## Spargelsuppe mit Vanille (4 Personen)

### Zutaten:

500 g Spargel  
1 kl. Zwiebel  
2 EL Butter  
600 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne  
1 EL Orangensaft  
(frisch gepresst)  
1/2 Vanilleschote  
Meersalz  
Pfeffer  
Rohrohrzucker

### Zubereitung

Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelspitzen abschneiden, längs halbieren oder vierteln und beiseite stellen. Stangen in Stücke schneiden und die Zwiebel würfeln. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen und beides bei niedriger Hitze darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Gemüsebrühe dazu gießen, aufkochen und zugedeckt 15-20 Min. köcheln lassen. Fein pürieren, Sahne dazu gießen und erneut kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Spargelspitzen, Mark von 1/2 Vanilleschote und 1 TL Orangenschalenstreifen 3-4 Min. darin braten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Suppe mit Spargelspitzen anrichten.



## Möhrencreme (als Dip oder für aufs Brot)

### Zutaten:

400g Möhren  
Salz  
50g grüne Oliven  
2 Frühlingszwiebeln  
1TL Harissa  
1EL Zitronensaft  
20g Sesam  
1TL Salz

### Zubereitung

Die Möhren waschen und grob würfeln. In Salzwasser (1cm hoch) zum Kochen bringen. Mit Deckel ca. 10-12 Minuten weich garen. Oliven entkernen und vierteln. Frühlingszwiebeln putzen und klein hacken. Möhren abgießen und leicht abkühlen lassen. Möhren fein pürieren, mit Oliven, Frühlingszwiebeln, Harissa und Zitronensaft mischen, mit Salz abschmecken. Sesam in einer Pfanne ohne Öl unter Rühren rösten, bis er anfängt zu springen. Aus der Pfanne nehmen, Salz dazu geben und verrühren. Möhrencreme auf Brot streichen und mit Sesamsalz bestreuen.

## Radieschen-Quark mit Rosmarin-Kartoffeln

### Zutaten:

2 Äpfel  
1 Bund Radieschen  
1 Zwiebel  
2 EL Gartenkräuter, TK  
750 g Quark  
200 ml Milch  
3 EL Leinöl  
2 TL Kräutersalz  
Pfeffer  
1 Prise Rohrohrzucker  
Ca. 500 g Schmorkartoffeln  
2-3 EL Olivenöl  
½ TL Rosmarin, getr.  
1 EL flüssiger Honig

### Zubereitung

(Die Zutaten für den Radieschen-Quark können auch halbiert werden.)  
Salatgurke schälen und würfeln. Äpfel, Radieschen und Paprika waschen und ebenfalls würfeln. Zwiebel putzen und fein würfeln. Dill hacken. Den Quark mit Milch, Leinöl, Salz, Pfeffer und Zucker glatt rühren. Gurke, Äpfel, Radieschen, Zwiebel und die Kräuter unterrühren. Den Quark mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Kartoffeln gründlich bürsten, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln dazugeben und unter schwenken ca. 15-20 Minuten rösten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, kurz vor dem Servieren den Honig über die Kartoffeln geben und nochmals gut durchschwenken. Mit dem Radieschen-Quark servieren.

## Tomaten-Linsen-Gemüse

### Zutaten:

2 Tomaten  
200 g Linsen  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
1 Dose Cubetti (z.B. von bioladen\*)  
Meersalz  
Pfeffer  
Rohrohrzucker  
1-2 TL Aceto Balsamico  
1/2 Bd. Petersilie oder Basilikum  
(nach Geschmack)

### Zubereitung

Tomaten waschen, vierteln und würfeln. Linsen gründlich waschen, in kochendem Wasser in ca. 25 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Die Pizzatomaten zugeben und ca. 2-3 Min. einkochen. Linsen und Tomatenwürfel zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Aceto Balsamico abschmecken. Petersilie (oder Basilikum) zugeben.  
Mit Bulgur oder kurzen Nudeln servieren.