



Mairübchen-Suppe

Zutaten:

1 Bd. Mairübchen
1 Zwiebel
1EL Öl
300ml Brühe
0,15 l Schlagsahne
3 EL Frischkäse

Zubereitung

Die Mairübchen dünn schälen und in Stifte schneiden. Das feine Grün waschen und beiseite legen. Die Zwiebel schälen und zusammen mit den Mairübchen im Öl andünsten. Gemüsebrühe und Sahne hinzu geben und ca. 10 Minuten leicht köcheln. Die Suppe pürieren. Den Frischkäse hinzu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf die Teller verteilen und mit etwas klein geschnittenem Mairübchengrün garnieren.

Mairübchen-Carpaccio

Zutaten:

1 Bd. Mairübchen
3 EL Öl
3EL Balsamico
Kräuter
Radieschen nach Belieben
1/2 Blattsalat
Salz, Pfeffer, Zucker
Pecorino oder anderer Schafskäse

Zubereitung

Essig, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Öl kräftig darunter schlagen. Kräuter waschen, fein schneiden und unter die Marinade rühren. Mairübchen putzen, schälen und waschen. In dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Mit der Marinade mischen und kurz ziehen lassen. Radieschen waschen, bis auf einige zum Garnieren putzen und in Stifte schneiden. Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Salatblätter etwas kleiner zupfen. Radieschen und Mairübchen locker mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mairübchen auf Salatblättern anrichten. Käse dünn darüber hobeln. Mit den übrigen Radieschen garnieren. Dazu passt frisches Krustenbrot



Spinattortellini

Zutaten:

400-500 g Spinat
4 Tomaten aus dem Glas
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 Stück frischer Knoblauch
250 ml Gemüsebrühe
50 ml Sahne
300 g Tortellini a.d. Kühlregal
2-3 EL ger. Parmesan
Muskatnuss
Meersalz
Pfeffer

Zubereitung

Spinat putzen und waschen. Tomaten vierteln. Zwiebel pellen und fein würfeln. In Öl glasig dünsten. Knoblauch klein schneiden und dazu geben, Spinat und Tomaten hinzu fügen und bei starker Hitze kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugeben und etwas einkochen. Tortellini nach Packungsanweisung zubereiten.

1 EL geriebenen Parmesan unter den Spinat rühren. Spinat mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Tortellini mit ger. Parmesan auf dem Spinat anrichten.

Fenchel mit Parmesankruste

Zutaten:

Meersalz
ca. 1-2 Fenchel
1 Knoblauchzehe
2 Dosen bioladen*Cubetti
4 EL Butter
2 EL Olivenöl
Pfeffer
1 EL Kräuter der Provence
50 g Semmelbrösel
50 g Parmesan, frisch gerieben
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
Butter für die Form

Zubereitung

Salzwasser aufkochen lassen. Die Fenchelknollen putzen, waschen und halbieren. In etwa 10 Min. bissfest kochen, dann abgießen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten abgießen und grob hacken. 1 EL Butter und das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Tomaten, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer dazugeben und bei mittlerer Hitze in etwa 15 Min. einkochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Währenddessen den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Gratinform fetten, die Fenchelknollen hineinlegen, mit der Tomatensauce begießen. Semmelbrösel, Parmesan und Zitronenschale darüber streuen, die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im Backofen (Mitte, Umluft 180 Grad) etwa 15 Min. überbacken.