

Der Frühling kommt mit schnellen Schritten

und bringt uns leckere Rezepte.

Den Anfang macht eine "**Petersiliensuppe mit Apfel und Ingwer**", sie ist leicht zu machen und ist voller Power. Als Hauptgericht präsentieren wir einen "**Bunten Eintopf mit Leberkäse-Würfeln**". Schnittlauch und frische Petersilie sind die Kräuter in diesem bunten Eintopf.

Der "**Brotsalat mit Tomaten und Bohnen**" ist ein weiteres Hauptgericht in dieser Ausgabe. Gebratener Chorizo und in Butter geröstete Brotwürfel machen den Salat sehr gehaltvoll.

Das "**Himbeer-Schoko-Dessert mit Plätzchen**" ist ein Garant für einen leckeren Nachtisch, denn Himbeeren und Schoko, das mag wohl jeder.

Petersiliensuppe mit Apfel und Ingwer



Zutaten für 4 Personen:

200 g Petersilienwurzel
200 g Kartoffeln
1-2 cm Ingwer
2 Zwiebeln
600-700 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne flüssig
200 g Apfel
1 EL Öl
Deko:
4 Zweige grüne Petersilie,
2 TL gehackte und geröstete
Haselnüsse

Zubereitung:

Petersilienwurzel, Kartoffeln, Ingwer, Apfel und Zwiebel schälen.

Ingwer und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Petersilienwurzel, Kartoffeln und Äpfel können etwas größer sein.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel anschwitzen. Petersilienwurzeln, Kartoffeln, Ingwer und Äpfel zugeben und etwas anbraten. Gemüsebrühe zugeben und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und dabei die Sahne zufügen.

Alles noch einmal aufkochen lassen.

Anrichten:

In tiefen Tellern oder in Suppentassen anrichten. Auf jeden Teller einen Zweig glatte oder krause Petersilie legen. Die gehackten und gerösteten Haselnüsse darüber streuen.

Anmerkung:

Die gehackten Haselnüsse sind nicht zwingend notwendig.

Bunter Eintopf mit Leberkäse-Würfeln



Zutaten für 4 Personen:

viertel bis halber Kopf Weißkohl oder Spitzkohl
4-5 große Kartoffeln
2 EL Butterschmalz
1000 ml Fleischbrühe
Salz, Pfeffer
3 EL Kidneybohnen
3 EL Mais
3 EL Champignons in Scheiben (Glas)
3 EL geröstete Paprika ohne Haut (Glas)
4 Scheiben Leberkäse, nicht zu groß
Chilisalz
Petersilie
Schnittlauch

Zubereitung:

Weißkohl in Streifen schneiden, die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Butterschmalz in einem Topf heiß werden lassen und Kartoffeln mit Weißkohl andünsten. Fleischbrühe zugeben und et-

wa 25 Minuten köcheln lassen. Dann Kidneybohnen, Mais, Champignons und Paprika zugeben und noch etwa 2 Minuten weiterkochen. Nochmals würzen mit Salz, Pfeffer und etwas Chilisalz.

Leberkäsescheiben kurz grillen oder anbraten und dann in Würfel schneiden.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Petersilie hacken.

Fertigstellen:

Den Eintopf in eine Suppenschüssel füllen und Schnittlauch sowie Petersilie einrühren, auch etwas obenauf geben. Die Leberkäse-Würfel auf dem Eintopf verteilen.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Brotsalat mit Tomaten und Bohnen



Zutaten für 4 Personen:

300 g grüne Bohnen frisch oder TK
500 g Kirschtomaten, können auch mehrfarbig sein
4 EL grüne Oliven ohne Stein
½ Bund glatte Petersilie
100 g Eisbergsalat oder Rucola
1 rote Zwiebel
150 g Chorizo-Wurst, ersatzweise dünne, harte Dauerwurst vom Schwein
2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot oder Graubrot
1-2 EL Butter
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
einige Tropfen Ahornsirup
3 EL Sherry-Essig
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Bohnen halbieren und in Salzwasser bissfest garen, kalt abschrecken. Kirschtomaten halbieren oder vierteln, Oliven in Ringe, Eisbergsalat, Zwiebel und Chorizo in Streifen schneiden. Chorizo ohne Öl oder Butter in einer Pfanne knusprig ausbraten.
Die Brotränder abschneiden, das Brot würfeln. In heißer Butter knusprig braten.
Bohnen, Tomaten, Zwiebel, Oliven, Salat und Chorizo in eine große Schale geben.
Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Ahornsirup eine Vinaigrette herstellen. Die Vinaigrette mit der gehackten Petersilie über die Salatzutaten geben und gut vermischen.

Anrichten:

Den Salat in eine große Schale geben und die gerösteten Brotwürfel darüber streuen.

Anmerkung:

Dieser Salat ist ein Hauptgericht. Gebratener Chorizo und in Butter geröstete Brotwürfel machen den Salat sehr gehaltvoll.
Vegetarier lassen die Wurst einfach weg.

Himbeer-Schoko-Dessert mit Plätzchen



Zutaten für 4 Personen:

150 g Himbeeren frisch oder TK
300 g Quark, Magerstufe
200-250 g Joghurt
2 EL Zucker
2 EL Schokoladenraspeln, Zartbitter
12 kleine Schoko-Plätzchen
Deko:
100 g Sahne
1 TL Vanillezucker
8 kleine runde Plätzchen
10-12 Himbeeren

Zubereitung:

Quark mit Joghurt mischen, Zucker zufügen, Schokoraspseln einstreuen und Himbeeren unterrühren. Die kleinen Plätzchen zerbröseln und mit in die Frucht-Quarkmasse geben.

Anrichten:

Die Quarkmasse auf vier schöne Gläser verteilen.
Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und einen Tuff Sahne auf das Dessert spritzen. Dekorieren mit Himbeeren und je zwei kleinen Plätzchen.

Anmerkung:

Man kann auch noch vier Teelöffel Himbeergeist in die Quarkmasse geben.
Dann sollten aber keine Kinder mitessen.