

# Spargel

Das ist ein einfaches Spargelrezept für 4 Personen, bei dem der Spargel am besten zu Geltung kommt. Man kann ihn aber auch mit einer Sauce hollandaise servieren.

Zutaten:

250 g Spargel pro Person

Salz

50 g Butter pro Person

Schnittlauch, gehackt

neue Kartoffeln

Zubereitung:

Den Spargel schälen, das holzigen Ende entfernen und ihn in siedendem, leicht gesalzenem Wasser 15-20 Minuten garen. Anschließend mit einem Schaumlöffel aus dem Topf holen, abtropfen lassen und mit geschmolzener Butter und neuen Salz- oder Pellkartoffeln servieren. Das Ganze noch mit gehacktem Schnittlauch garnieren.

Die Schalen und Enden nicht wegwerfen, sondern aufheben und in dem Kochwasser auskochen. Daraus lässt sich am nächsten Tag noch eine lecker Spargelcremesuppe machen.

---

# Pizza

Statt der tiefgekühlten Pizza mal was frisch Zubereitetes, das du nach Lust und Laune (und Vorräten) variieren kannst. Ausreichend für 4 (nicht zu hungrige) Personen.

Zutaten:

500 g Mehl

Wasser

Olivenöl

Salz

1 Würfel Hefe

2 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 g Tomatenmark

3 Tomaten oder 1 Glas/Dose geschälte Tomaten

Salz

Pfeffer

Oregano

Olivenöl

Zubereitung:

Hefe mit 1 EL Mehl in etwas lauwarmes Wasser bröseln und zugedeckt an einem warmen Ort stehen lassen bis sich dieser Vorteig verdoppelt hat. 500 g Mehl mit dem Vorteig, etwas Salz, Olivenöl und Wasser zu einem nicht zu festen Teig verarbeiten. Er sollte nicht bröseln aber auch nicht fließen. Den Teig ebenfalls abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, in Olivenöl andünsten, mit Tomatenmark und etwas Wasser auffüllen und nach Geschmack würzen. Im Sommer frische Tomaten dazu, sonst geschälte Tomaten (muss aber nicht sein). Wenn du Lust hast, kannst du die Sauce noch mit Sojaschnetzel aufpeppen. Das ergibt dann eine Art Bolognesesauce.

Den Teig gut durchkneten, dünn ausrollen und mit der Tomatenmasse bestreichen. Wer möchte, kann die Pizza mit Käse bestreuen. Dann ist sie allerdings nicht mehr vegan. Bei 200° C 15-20 Minuten backen. Oder so lange, bis der Teigrand hellbraun und knusprig ist.

---

# Bärlauch-Gnocchi

Ein schönes Rezept, um die schrumpfligen Kartoffeln aus dem Keller in ein leckeres Essen zu verwandeln. Die Bärlauch-Gnocchi reichen für 4 Personen aus.

Zutaten:

600 g alte Kartoffeln (halten die Gnocchi besser zusammen)  
4 EL Hartweizengrieß  
8 EL Mehl  
2 Eier  
60 g Bärlauch  
Salz

Zubereitung:

Die Kartoffeln in der Schale garen, den Bärlauch waschen, trocknen, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken. Den Bärlauch mit den Eiern im Mixer oder einem Pürierstab pürieren. Die gegarten Kartoffeln etwas abkühlen lassen, schälen, pürieren, mit dem Mehl, dem Grieß und der Bärlauch-Ei-Mischung vermischen. Mit Salz abschmecken. Die Mischung sollte nicht zu stark durchgearbeitet werden und nicht zu feucht sein. Wenn nötig noch etwas Mehl dazu geben. Den Teig auf einer mit Grieß bestreuten Fläche zu einer fingerdicken Wurst ausrollen, in 2 cm lange Stücke schneiden und diese mit der Gabel platt drücken. In siedendem Salzwasser etwa 3 Minuten ziehen lassen (nicht kochen lassen, sonst lösen sich die Bärlauch-Gnocchi auf), mit dem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Dazu passt eine Tomatensauce (mit großem Footprint) oder [Bärlauch-Pesto](#) (mit kleinem Footprint).

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

---

# Minestrone (fast)

Hier ein Rezept für eine einfache Gemüsesuppe (vegan), die du im Sommer mit frischen Tomaten und Zucchini zur echten Minestrone aufpeppen kannst. Ich koche sie im Schnellkochtopf, das spart Energie und die Suppe ist in 15 Minuten fertig. Die Menge reicht für 8 Personen

## Zutaten:

4 Zwiebeln  
2-3 Knoblauchzehen  
1 Knollensellerie  
2 Stangen Lauch  
500 g Karotten  
4-6 große Kartoffeln  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Thymian  
Majoran  
2 Lorbeerblätter  
200 g weiße Bohnen, getrocknet  
100 g Nudeln (Vermicelli)  
100 g unpolierter Reis

## Zubereitung:

Das Gemüse putzen, klein schneiden und in Olivenöl andünsten. Mit Wasser auffüllen bis alles gut bedeckt ist, würzen, die Bohnen, den Reis sowie die Nudeln dazugeben und den Topf fest verschließen. Bei maximaler Wärmezufuhr erhitzen, bis die Druckanzeige Betriebsdruck anzeigt. Herd ausschalten und warten, bis der Topf nicht mehr unter Druck steht.

Soll die Suppe nicht an einem Tag gegessen werden, ist es besser, die Nudel extra zu kochen, weil sie sonst beim erneuten Aufkochen arg schlabberig werden.

---

# Topinamburpuffer mit Käsesauce

Hier ein schnelles und einfaches Rezept für Topinamburpuffer mit Käsesauce. Zubereitungszeit etwa 30 Minuten. Reicht für vier (nicht zu hungrige) Personen.

Topinamburpuffer für 4 Personen.

Zutaten:

500 g Topinambur

1 Ei

2 EL Mehl

Salz, Muskat

2 EL Petersilie

Öl

Zubereitung:

Topinambur gut waschen, trocken tupfen und mit der Schale raspeln. Den geraspelten Topinambur mit den restlichen Zutaten (außer Öl) gut vermischen, Puffer formen und in dem heißen Öl knusprig ausbacken.

Dazu eine Käsesauce aus:

1 EL Butter oder Margarine

1 EL Mehl

Sahne oder Milch

Käse (Gouda, Emmentaler oder Blauschimmelkäse)

Salz, Pfeffer, Muskat

Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen, das Mehl darin anschwitzen und mit Milch oder Sahne unter ständigem rühren auffüllen, bis es eine nicht zu flüssige Sauce ergibt. Den Käse (evtl. gerieben) darin schmelzen und würzen.

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

---

## Gebratener Chicorée

Rezept für 4 Personen (vegan)

Zutaten:

4 kleine Chicorée  
10 ml Balsamico-Essig  
1 TL gekörnte Gemüsebrühe  
10 ml Wasser  
10 ml Olivenöl  
frische Petersilie, fein gehackt  
Salz

Zubereitung:

Chicorée waschen, vierteln und in dem Olivenöl von allen Seiten leicht anbraten. Gemüsebrühe dazu und mit Wasser und Balsamico-Essig ablöschen. Salzen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Wenn der Chicorée schön angebräunt ist, mit der fein gehackten Petersilie bestreuen. Zu Salzkartoffeln, Reis oder Nudeln servieren. Wer möchte, kann noch etwas Zucker oder Orangensaft dazu geben.

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

---

# Bärlauch-Pesto

Hey.

Ich habe mal das erste Rezept. Es ist aus Italien, aber man kann es sehr gut machen. Man isst es mit Nudeln oder auf Brot.

Zutaten:

- 50 g Bärlauch-Pesto
- 2 EL Pinienkerne/Walnüsse (20g)
- 2-3 geschälte und geviertelte Knoblauchzehen
- 50-100 ml Olivenöl
- eine Prise Salz
- reichlich frisch gemahlene schwarzen Pfeffer
- 50 g Parmesan

Zubereitung:

- Bärlauch waschen und trocknen. Grob zerzupfen. Mit den Pinienkerne/Walnüssen, dem Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer fein pürieren. Den Parmesan daruntermischen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Pesto ist ohne Käse und Knoblauch in einem verschlossenen Glas mit 1 cm Öl bedeckt ca. 1 Jahr haltbar.
- Wenn man es dann Essen will, erwärmt man es entweder mit etwas Öl in einer Pfanne und gibt Knoblauch dazu oder tut es kalt auf Nudeln oder Brot.

Wo bekommt man was?

- [Bärlauch](#): aus Wäldern. Wichtig: Die Blätter müssen nach Knoblauch riechen, wenn man an ihnen reibt. Man kann ihn auch in manchen Läden kaufen.