

# Frühjahr

Hier findest du Rezepte für das Frühjahr mit saisonalen Zutaten aus der Region. Wenn die Zutaten nicht frisch sind, dann handelt es sich um Lagerware, die zwar einen größeren Footprint hat als die frische Ware aus der Region, aber immer noch einen deutlich kleineren als Importware. Beispielsweise Kartoffeln, die in einem feuchten und kühlen Keller ohne Energieaufwand bis ins nächste Frühjahr gelagert werden können. Die Frühkartoffeln aus Ägypten schneiden da schlechter ab, auch wenn es vielleicht Bio-Kartoffeln sind.

*Wenn dir vegetarische oder vegane Rezepte für das Frühjahr einfallen, kannst du sie uns per E-Mail schicken oder in das Kommentarfeld eintragen. Sie werden dann als eigener Beitrag mit deinem Namen veröffentlicht.*

- [Bandnudeln mit Spargel](#)
- [Bärlauch-Gnocchi](#)
- [Bärlauch-Pesto](#)
- [Frankfurter Grüne Sauce](#)
- [Gebratener Chicorée](#)
- [Minestrone](#)
- [Spargel](#)
- [Spinat-Kichererbsen-Curry](#)
- [Topinamburpuffer mit Käsesauce](#)

[Sommer](#)