

## REZEPTE DER WOCHE

### Junge Kräuter für die Frühlingslaune

*Frisches Grün mit viel Aroma*

Ob frisch vom Markt, aus eigenem Anbau oder sogar als Mitbringsel vom Spaziergang – frische Kräuter schmecken und tun der Gesundheit gut.

#### Kerbel-Omelette

**Zutaten (für 4 Personen):** 8 Eier, 3 EL Mehl, 80 ml Buttermilch, Salz, Pfeffer, rund 80 g frischer Kerbel, 1 kleine Schalotte, Butter.

**Zubereitung:** Eier, Buttermilch, Mehl, Salz und Pfeffer schaumig aufschlagen. Schalotte und Kerbel fein hacken, in etwas Butter andünsten, unter Teig rühren. Butter schmelzen, nacheinander auf kleiner Flamme 4 Omelettes backen. Jedes zusammengeklappt auf angewärmtem Teller servieren.

**Zubereitung:** Kartoffeln kochen, schälen und durch Kartoffelpresse drücken. Schinkenspeck und Zwiebeln in Butter angehen lassen, Brühe angießen, aufkochen. Kartoffeln zugeben, Crème fraîche einrühren, salzen, pfeffern, mit Muskat würzen. Suppe nicht mehr kochen lassen, leicht pürieren. Kräuter sehr fein hacken, mit Mais in Suppe einrühren, nicht mehr kochen. Auf Teller geben, Sahne einfließen lassen, mit Majoranblättchen bestreuen.

#### Gärtner-Stampfkartoffeln

**Zutaten (für 4 Personen):** 750 g mehlig kochende Kartoffeln, 500 ml Fleischbrühe, je 125 g Löwenzahn und Sauerampfer, 2 EL Essig, 2 EL Öl, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskat.

**Zubereitung:** Geschälte Kartoffeln in Stücke schneiden, in leicht gesalzenem Wasser garen, abgießen. Grob zerstampfen, dabei die heiße Fleischbrühe unterrühren. Essig, Öl, gewürfelte Zwiebel, Salz, Pfeffer und Muskat zur Vinaigrette rühren, unter Kartoffeln heben, gehackte Kräuter untermischen, noch warm servieren.

#### Bärlauch-Risotto

**Zutaten (für 4 Personen):** 350 g Risottoreis, 1 Zwiebel, 2 EL Butterschmalz, 750 ml warme Gemüsebrühe, 50 ml trockener Weißwein, 1 Bund Bärlauch, 2 EL Butter, 80 g fein geriebener Parmesan, Pfeffer.

**Zubereitung:** Butterschmalz in Topf schmelzen, fein gewürfelte Zwiebel kurz dünsten. Reis begeben, unter häufigem Rühren glasig dünsten, nicht bräunen. Mit Weißwein ablöschen. Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, etwas Brühe angießen, langsam unter Rühren köcheln. Immer wieder kleine Mengen Brühe zufügen, bis Reis gar ist. Nicht matschig kochen. Geschnittenen Bärlauch, Butter und Parmesan zugeben, pfeffern, mischen, servieren.

#### Herren-Salat

**Zutaten (für 4 Personen):** 1 Zwiebel, 120 g Kirschtomaten, 450 g Mettwurst, 50 g Perlzwiebeln, 4 eingelegte Maiskölbchen, 1 Salzgurke, je 1 gelbe und grüne Paprikaschote, je 0,5 Bund Petersilie, Schnittlauch und Dill, einige Blätter Majoran, Salz, Pfeffer, 2 TL Meerrettich, 1 cl Cognac, 3 EL Öl, Salatblätter.

**Zubereitung:** Tomaten halbieren, geschälte Zwiebel in Ringe und Wurst in Scheiben schneiden. Perlzwiebeln, Gurke und Mais abtropfen. Gurke in Scheiben schneiden. Paprika würfeln. Kräuter schneiden. All diese Zutaten mischen. Salatblätter auf Servierplatte ausbreiten, Salat darauf anhäufeln. Meerrettich, Öl, Cognac, wenig Salz und Pfeffer mischen, über Salat gießen.



**Kräutersuppe – ein Genuss voller Frühlingsaroma.**

*Foto: picture-alliance/Springerpics*

#### Frühlingssuppe

**Zutaten (für 4 Personen):** 2 große mehlig kochende Kartoffeln, 125 g sehr fein gewürfelter Schinkenspeck, 1 gewürfelte Zwiebel, 1 EL Butter, 1,5 l Gemüsebrühe, 4 EL Crème fraîche, je 1 Bund Schnittlauch und Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 EL Sahne, einige Blättchen Majoran, 2 EL Maiskörner (Dose).