

## Mit frischem Grün den Frühling genießen

Leichte Kost mit Kräutern und Gemüse

Der Frühling ist da und mit ihm frisches Kräutergrün und junges Gemüse. Genießen Sie diese Jahreszeit mit ihrer leichten Kost.

### Quark-Frischkäse-Dip

**Zutaten:** 3 EL Sonnenblumenkerne, 180 g Frischkäse, 8 EL Speisequark, Salz, 1 TL Zitronensaft, 1 kleine Messerspitze Zitronenschale, Pfeffer, 2 EL Milch, 2 EL Sahne, 1 Bund Rauke, 2 Tomaten.

**Zubereitung:** Sonnenblumenkerne in wenig Wasser einweichen, feucht halten, bis sich winzige Keime bilden. Frischkäse, Quark, Salz, Zitronensaft und -schale, Pfeffer, Milch und Sahne mischen. Gehackte Rauke, gewürfelte Tomaten und abgespülte Keime unterrühren. Zu Blechkartoffeln reichen.

### Frühlingsalat

**Zutaten (für 2 Portionen):** 4 Frühlingszwiebeln, je 1 Bund Radieschen und Rauke, 1 Kasten Kresse, 2 EL Olivenöl, 1 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 100 g Schafskäse, 30 g Pinienkerne.

**Zubereitung:** Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Radieschen halbieren. Rauke in Stücke zupfen. Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren, mit

Frühlingszwiebeln, Radieschen, Rauke und Kresse mischen. Schafskäse-Würfel über Salat geben. Pinienkerne ohne Fett golden rösten, über Salat streuen.

### Wildkräuter-Pesto

**Zutaten:** 80 g frische, junge Wildkräuter (zum Beispiel Spitzwegerich, Schafgarbe, Löwenzahn, Sauerampfer, Bärlauch), 25 g Sonnenblumenkerne, 25 g Pinienkerne, 10 geschälte Mandeln, 1 Knoblauchzehe, rund 100 ml Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 3 EL geriebener Parmesan, Salz.

**Zubereitung:** Kräuter hacken. Mandeln, Sonnenblumen- und Pinienkerne fein mahlen. Knoblauch schälen, hacken. Kräuter, Kerne, Mandeln und Öl verrühren. Mit Zitronensaft, Parmesan, Knoblauch und Salz würzen. Pesto zu Nudeln servieren.

### Kartoffelpfanne mit Spinat

**Zutaten (für 4 Personen):** 100 g durchwachsender Speck, 1 kg gekochte, geschälte Pellkartoffeln, 1 Stange Lauch, 500 g Blattspinat, 1 gehackte Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 2 Fleischtomaten, 1 EL Öl, 50 g geriebener Emmentaler.

**Zubereitung:** Speck würfeln, anbräunen. Pellkartoffeln groß würfeln, hinzufügen, leicht mitbräunen. Lauch in feine Ringe schneiden, hinzufügen. Spinat in Salzwasser blanchieren, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen, unter Kartoffeln heben. Tomaten überbrühen, häuten, Fruchtfleisch in Stücke schneiden, über Pfanne verteilen. Öl angießen, Käse überstreuen, im Backofen bei 225 Grad überbacken.

### Forellenquiche

**Zutaten (für 3 Personen):** 8 Stangen grüner Spargel, 1 EL geriebener Meerrettich, 80 g zerlassene Butter, 100 g Crème fraîche, 2 Eigelb, 1 großer Bund gehackter Dill, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Zitronensaft, 300 g tiefgekühlter Blätterteig, 4 geräucherte Forellenfilets, 200 g frischer Blattspinat.

**Zubereitung:** Aufgetauten Blätterteig zur runden Platte von 36 cm Durchmesser ausrollen. Rundes Blech oder Form mit rund 30 cm Durchmesser kalt abspülen. Mit Teig belegen, Rand andrücken. Fläche ein paar Mal mit Gabel einstechen. Forellen im Backofen leicht erwärmen. Filets längs in der Mitte teilen. Blätterteig mit Butter bestreichen, Spargel und Spinat in Salzwasser blanchieren. Spinat sternförmig als 8 Strahlen auf Teig legen. Darauf Forellen anordnen, dazwischen je 1 Spargel legen. Dill, Crème fraîche, Eigelb, Meerrettich, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen, auf Quiche verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf unterer Schiene 20 – 25 min backen.



**Frische Wildkräuter machen das Pesto zum Frühlingsboten.**

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood