

### Kräuterspeisen für die Karwoche

#### Würzen mit frischem Grün

Erstes frisches Grün wagt sich allmählich hervorzu-sproßeln. In der Karwoche werden traditionell frische Kräuter und junges Blattgemüse zum Kochen verwendet.

#### Bunter Fischtopf

**Zutaten (für 4 Portionen):** 600 g Fischfilet, 2 EL Zitronensaft, Salz, 2 große Gemüsezwiebeln, 1 Stange Lauch, 1 Bund Petersilie, je 1 kleine rote, grüne, gelbe und orange Paprikaschote, 1 Lorbeerblatt, Paprikapulver, 1 Knoblauchzehe, 1,25 l Fischfond, 5 EL Sahne, Öl.

**Zubereitung:** Fischfilet abspülen, trocken tupfen, mundgerecht zerteilen. Mit Zitrone beträufeln, salzen. Geschälte Zwiebeln und Lauch in dünne Ringe und Paprikaschoten in dünne Streifen hobeln. Öl in großer Deckelpfanne erhitzen. Zwiebeln, Paprika, Lauch, abgezupfte Petersilie, gehackten Knoblauch und Lorbeer zugedeckt rund 6 min sanft dünsten. Mit Fischfond ablöschen, Fischfilet zugeben. Zugedeckt 10 min weitergaren, salzen, mit Paprika würzen, Sahne unterziehen, in Terrine füllen, mit Brot servieren.



**Fischtopf mit viel Gemüse und frischer Petersilie.**

Foto: picture-alliance/allOver

#### Weißkohl-Suppe

**Zutaten (für 2 bis 3 Personen):** 500 g Weißkohl, 1 Kartoffel, 1 Kohlrabi, 1 Karotte, 1 l Gemüsebrühe, 1 gewürfelte Zwiebel, 75 g Butter, 75 g Mehl, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, Muskat, reichlich gehackte Kräuter, 3 Scheiben Graubrot, 1 Stich Butter.

**Zubereitung:** Geschälte Kartoffel, Karotte, Kohlrabi und Kohl in kleine Stücke schneiden, in Brühe bissfest kochen. Zwiebel in Butter dünsten. Mit Mehl bestreuen, durchkochen. Lorbeer zugeben. Brühe langsam angießen, durchkochen, Gemüse am Ende zugeben. Salzen, pfeffern, mit Kräutern und Muskat würzen. Brotwürfel in Butter braten, überstreuen.

#### Kartoffelpüree

**Zutaten (für 2 Portionen):** 4 große Kartoffeln, 1 Hand voll frische Kräuter, 1 EL Olivenöl, circa 250 ml Gemüsebrühe, 75 g Schafskäse, Butter, Salz.

**Zubereitung:** Kartoffeln abbürsten, garen, pellen. Kräuter hacken, mit Öl und etwas Brühe pürieren, salzen. Kartoffeln klein stampfen. 100 ml Brühe und Kräuter zum Püree geben. Brühe angießen, bis Püree cremig ist, etwas Butter zugeben, Käse überstreuen.

#### Kleine Spinatklöße

**Zutaten (für 2–3 Portionen):** 400 g junger Spinat, 120 g Butter, 1 Zehe Knoblauch, 400 g abgetropfter Magerquark, 200 g Mehl, 4 kleine Eier, 200 g geriebener Gouda, Salz, Muskat, 1 EL Öl.

**Zubereitung:** Spinat in gesalzenem Wasser blanchieren, abgießen, leicht ausdrücken. 40 g Butter schmelzen, gehackten Knoblauch und Spinat dünsten, danach hacken. Quark, Mehl, Eier und die Hälfte vom Käse vermischen. Abgetropften Spinat dazugeben, mit Salz und Muskat würzen, alles zum Teig verarbeiten. Wenn der Teig zu weich ist, mehr Mehl zugeben. Wasser im großen Topf aufkochen, Salz und Öl zugeben. Mithilfe von 2 Löffeln kleine Teigklöße abstechen, ins siedende Wasser geben. Rund 10 min sanft ziehen lassen. Wenn sie an die Oberfläche gestiegen sind, aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen. Butter schmelzen, mit Käse zu Klößen reichen.

#### Grüne Reibeplätzchen

**Zutaten (für 4 Portionen):** 2 kg Kartoffeln (alte Ernte), 2 EL Schmand, 1 Ei, 2 EL Speisestärke, 5 EL frische Kräuter, 1 geriebene Zwiebel, Salz, Butterschmalz.

**Zubereitung:** Kartoffeln schälen, reiben, gut abtropfen, mit Schmand mischen. Ei, Stärke, gewiegte Kräuter und Zwiebel unterrühren, salzen. Butterschmalz erhitzen. Teigkleckse hineingeben, leicht flach drücken. Reibeplätzchen knusprig ausbacken.