

**400 g Kartoffeln**,  
z.B. *Bintje*, *Charlotte*  
**1 Karotte**  
ca. 100 g  
**3 EL Öl**  
**6 Frühlingszwiebeln**  
**2 EL Mehl**  
**Kräutersalz**,  
**Paprika**  
**Pfeffer**  
aus der Mühle  
**Mohnsamen**  
**1,5 dl guter**  
**Weisswein**  
**1 TL Zucker**

**KRÄUTERDIP:**

**1 Hand voll gemischte Kräuter**,  
z.B. *Schnittlauch*,  
*Bärlauch*, *Petersilie*  
**100 g Magerquark**  
**1/4 TL Senf**  
**einige Tropfen**  
**Zitronensaft**  
**Salz, Pfeffer**  
aus der Mühle

## KARTOFFEL-MOHN-KÜCHLEIN AUF FRÜHLINGSZWIEBELN MIT KRÄUTERDIP

Für 2 Personen

**1** Die Kartoffeln in Stücke schneiden und auf dem Siebeinsatz weich dämpfen. In der Zwischenzeit die Karotte in feinste Würfelchen schneiden. In einem kleinen Pfännchen 1 Teelöffel Öl erhitzen und die Karottenwürfelchen andünsten. In eine Schüssel geben. Von den Frühlingszwiebeln etwa 7 cm an der Zwiebel lassen und diese vierteln. Restliches Frühlingszwiebelgrün in 7 cm lange Stücke schneiden.

**2** Die Kräuter für den Dip fein hacken. Mit den restlichen Zutaten mischen und abschmecken.

**3** Gekochte Kartoffeln leicht ausdampfen lassen. Durch ein Passe-Vite zu den Karotten drehen. Mehl dazugeben. Von Hand zu einem Teig vermischen. Nach Bedarf noch etwas Mehl nachgeben. Kräftig würzen. Nacheinander je einen Esslöffel Teig

abstechen und mit bemehlten Händen zu einem Küchlein formen. Auf die eine Seite wenig Mohnsamen streuen und leicht festdrücken. Bis zum Braten auf eine bemehlte Unterlage legen.

**4** In einer grossen Bratpfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen. Die Kartoffelkuchlein mit der Mohnseite nach unten in die Pfanne legen. Bei kleiner Hitze auf beiden Seiten 4–5 Minuten langsam goldbraun backen. Gleichzeitig in einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen. Weisse Zwiebelteile langsam andünsten. Mit Wein ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig wenig Wasser beigegeben. Grüne Teile dazugeben und 1 Minute weiterköcheln. Zucker darüber streuen. Hitze erhöhen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Zum Anrichten die Zwiebeln auf vier Teller geben. Die Kartoffel-Mohnkuchlein darauf setzen und mit dem Kräuterdip servieren.



Raffiniert	★★★
Schnell	★★★
Unkompliziert	★★★
Preiswert	★★★★

Pro Person ca. 17 g Eiweiss,  
19 g Fett, 82 g Kohlenhydrate,  
2600 kJ/620 kcal

### Der besondere Tipp

Die Kartoffel-Mohnkuchlein passen, kleiner ausgebacken und ohne Frühlingszwiebeln und Kräuterdip, hervorragend zum Schweinsfilet. Den Kräuterdip können Sie vielseitig verwenden. Zum Beispiel als Brotaufstrich mit einigen Radieschenscheiben und einer Sprossengarnitur, zu geschwellten Kartoffeln oder 1–2 Esslöffel davon als Salatsaucenbasis.

## BUNTER FRÜHLINGSSALAT

Für 4 Personen

**200 g Frühlingsalat**,  
z.B. *Portulak*, *Löwenzahn*,  
*Kresse*, *Brunnenkresse*

**1 Bund Radieschen**

**1/2 Fenchel** ca. 80 g

**1/2 Schalotte**

**3 EL gemischte Kerne**,

z.B. *Sonnenblumenkerne*,  
*Kürbiskerne*, *Sesam*

**SAUCE:**

**1 TL Kräutersenf**

**1 TL flüssiger**

**Honig**

**2–3 EL Balsamico**

**Bianco**

**3 EL kaltgepresstes**

**Olivenöl**

**Kräutersalz**

**Pfeffer** aus der Mühle

**1** Die Salate waschen und gut abtropfen lassen. Radieschen achteln, Fenchel in feine Streifen schneiden. Schalotte sehr fein hacken und in eine Schüssel geben. In einer beschichteten Bratpfanne ohne Fettzugabe die Kerne anrösten.

**2** Für die Sauce alle Zutaten mischen und die Schalotte dazugeben. Salat mit der Sauce mischen. Mit Radieschen und Kernen garnieren.

Raffiniert	★★★
Schnell	★★★★★
Unkompliziert	★★★★★
Preiswert	★★★★

**Den Salat nach Belieben mit Bärlauchstreifen und Gänseblümchen ergänzen.**

Pro Person (ohne Feuilletés)  
ca. 3 g Eiweiss, 14 g Fett, 5 g Kohlenhydrate,  
700 kJ/170 kcal

### ZWIEBELFEUILLETÉS

Kleine Zwiebelfeuilletés sind schmackhafte Begleiter dieses Frühlingsсалat. Einen ausgewaschenen Blätterteig halbieren. Grün einer Frühlingszwiebel sehr fein hacken und auf die eine Hälfte legen. Wenig Meerrettich fein darüber reiben. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Die andere Teighälfte darauf legen und mit dem Wallholz festdrücken. Eigelb mit etwas Rahm verrühren und den Teig anstreichen. Leicht antrocknen lassen und mit einer Gabel Wellenmuster anbringen. In kleine Rhomben schneiden. Im vorgeheizten Ofen bei 210° ca. 8 Minuten goldbraun backen.







## KRESSEOMELETT MIT PILZEN AN BALSAMICOJUS

Single-Portion – für 1 Person

PILZE:

10 g Butter

150 g gemischte

Pilze,

z.B. Champignons,  
Shitake, Austernpilze

1 Frühlingszwiebel

1 dl Weisswein

1 dl Gemüse-

bouillon «Bouquet»

1–2 TL roter

Aceto Balsamico

Salz, Pfeffer

OMELETT:

1 TL Butter

1 Paket Kresse

ca. 50 g

2 Eier

Kräutersalz

**1** Ganz wenig Butter in eine Bratpfanne geben. Den Rest in feine Flocken schneiden und in den Tiefkühler stellen. Die Pilze mit einem Pinsel gut abbürsten und unten frisch anschneiden. Wenn nötig kurz abrausen. Grob zerkleinern. Zwiebelweiss sehr fein hacken. Zwiebelgrün in feine Röllchen schneiden und beiseite stellen.

**2** Für das Omelett die Butter in einem kleinen Gefäss schmelzen. Kresse abrausen und gut abtropfen lassen. Eier teilen und das Eiweiss steif schlagen. Eigelb, Butter und Kresse miteinander vermischen und würzen. Eiweiss darunter ziehen.

**3** Die Butter in der Pfanne erwärmen. Zwiebelweiss und Pilze andünsten. Mit Wein und Bouillon ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Pilze herausnehmen. Flüssigkeit reduzieren. Balsamico dazurühren. Eiskalte Butter flockenweise einrühren und so die Sauce abbinden. Pilze wieder hineingeben und abschmecken.

**4** Gleichzeitig eine zweite beschichtete Bratpfanne mit etwas Öl auspinseln und erhitzen. Omelett-Teig hineingießen. Bei kleiner Hitze zugedeckt solange backen, bis die Eier überall gestockt sind. Sofort auf einen Teller anrichten. Pilze dekorativ darüber verteilen und mit dem Zwiebelgrün bestreuen.

Raffiniert	★★★★
Schnell	★★★★
Unkompliziert	★★★★
Preiswert	★★★★

Pro Person ca. 20 g Eiweiss,  
25 g Fett, 23 g Kohlenhydrate,  
1900 kJ/450 kcal

### AUSDAUERND UND AUSGIEBIG: BRUNNENKRESSE

Diese ausdauernde Pflanze findet man das ganze Jahr über in Quellen, Flussufern und Gräben, wo sich ganze Brunnenkresse-Rasen bilden können. Die Triebspitzen kann man bereits sammeln, wenn noch Schnee auf den Feldern liegt, die Bäche aber nicht mehr zugefroren sind.

Nicht nur Menschen lieben diese Pflanze. Um Insektenlarven zu entfernen, soll man deshalb ins erste Waschwasser etwas Salz oder Essig geben. Roh schmeckt Brunnenkresse fein gehackt auf Frühkartoffeln und Eiern, zu Suppen, Kartoffel- und Randensalat. Als Gemüse kann man Brunnenkresse wie Spinat kochen und natürlich auch mit Spinat vermischen.





**1 Paket Pastateig**  
(250 g)

FÜLLUNG:

**140 g Ricotta**  
**3–4 TL Bärlauchpaste** (siehe unten)  
**3 EL frisch geriebener Parmesan**  
**Pfeffer**  
*aus der Mühle*

SAUCE:

**6 Schalotten**  
**1 unbehandelte Zitrone**  
**1/4 rote Peperoni**  
**1 TL Öl**  
**2 dl Weisswein**  
**4 dl Gemüsebouillon «Bouquet»**  
**1/2 Becher Saucenhalbrahm**  
**Salz und Pfeffer****RICOTTA-BÄRLAUCH-RAVIOLI MIT SCHALOTTENSAUCE**Vorspeise für 4 Personen.  
Hauptgericht für 2 Personen.

**1** Für die Füllung alle Zutaten mischen und mit Pfeffer abschmecken. Je nach persönlichem Gusto noch etwas mehr Bärlauchpaste zur Füllung geben. Die eine Rolle Pastateig sorgfältig auf einer bemehlten Unterlage ausrollen. Quer halbieren. Die halbe Menge Füllung in 6 Portionen, in regelmässigen Abständen, auf die eine Teighälfte geben (1). Zwischenräume mit Wasser bepinseln. Andere Teighälfte vorsichtig darauf legen und gut festdrücken (2). Mit einem Zackenrädchen die Ravioli schneiden (3). Nebeneinander auf eine bemehlte Unterlage legen und kühl stellen. Aus der zweiten Teigrolle 6 weitere Ravioli machen.

**2** Für die Sauce die Schalotten halbieren und in feine Scheiben schneiden. Zitrone heiss waschen. Schale mit dem Zestenmesser abziehen und für die Garnitur beiseite stellen. Saft auspressen. Peperoni in feine Streifen schneiden. In einer Chromstahlpfanne das Öl erhitzen. Schalotten andünsten. Mit Wein und Bouillon ablöschen. Bei kleiner Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig etwas Wasser nachgeben.



Peperonistreifen beigegeben und weitere 10 Minuten köcheln. Hitze erhöhen und die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren lassen. Rahm unter die Sauce mischen. Schalotten auf die eine Seite der Pfanne schieben. Unter starkem Rühren so viel Zitronensaft zur Sauce giessen, bis diese einen frischen, leicht säuerlichen Geschmack hat. Alles wieder mischen und abschmecken.

**3** Währenddessen in einer weiten Pfanne Wasser aufkochen. Salzen. Ravioli sorgfältig hineingeben und ca. 5 Minuten gar ziehen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Auf vier vorgewärmte Teller anrichten. Sauce dazugiessen und mit Zitronenzesten garnieren. Nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Raffiniert	★★★★
Schnell	★★★
Unkompliziert	★★★★
Preiswert	★★★

Pro Person  
(ohne Parmesan, als Vorspeise)  
ca. 10 g Eiweiss, 18 g Fett,  
23 g Kohlenhydrate,  
1400 kJ/340 kcal

**BÄRLAUCHPESTO**

Machen Sie aus frischem Bärlauch selber Pesto und brauchen Sie diesen für die Ravioli-Füllung. Dazu je 5 EL Bärlauch und Petersilie hacken. Mit 1/2 dl Olivenöl im Cutter fein pürieren. Nochmals 1/2 dl Olivenöl langsam dazurühren. Mit 2–3 EL geriebenem Parmesan und 2–3 EL gehackten Nüssen (Pinienkernen, Baumnüssen oder Mandeln) vermischen und mit Salz und Pfeffer fein würzen. Fertiges Bärlauchpesto erhalten Sie in Delikatessgeschäften oder als «Bärlauchpaste» bei Globus.

**BÄRENSTARK: BÄRLAUCH**

In schattigen und feuchten Wäldern wächst diese Wildpflanze, die früher als erste Frühlingsnahrung der wilden Bären galt. Die Bären wissen, was nach einem langen Winterschlaf für sie gut ist, gilt Bärlauch doch als vorzügliches Reinigungsmittel für Magen und Darm. Bärlauch kommt derart massenhaft vor, dass der Waldboden durch die weissen Dolden wie beschneit aussieht. Kulinarisch ist er aber nur dann interessant, wenn man ihn besser riecht als sieht. Dieser Geruch verhindert auch ein Verwechselln mit den Blättern des Maiglöckchens und ist verantwortlich für die Bezeichnung «Wilder Knoblauch». Allerdings ist dieser Name nur halb so wild. Die berühmt-berüchtigte Ausdünstung ist nach dem Genuss von Bärlauch jedenfalls bedeutend weniger ausgeprägt als nach Knoblauch.

Fein geschnitten oder gebackt sind die jungen Blätter vielseitig verwendbar – in Quark und Joghurt, als Süppchen oder in einer Béchamelsauce, als Pesto oder Salat. Zwei Fliegen auf einen Schlag: Kraut und Knoblauch in einem – wer kann dem schon widerstehen? Nicht mal all jene Beizer, deren Kräuter-Engagement sich sonst das Jahr über auf ein ebenso dekoratives wie schlappes Petersilien-Sträusschen beschränkt. Darum: Auf in den Wald, statt in die Beiz!





#### RICHTIG GUT: FALSCHER KAPERN

Kapern kann man natürlich fixfertig kaufen – mit Essig oder Salz haltbar gemacht. Doch schlussendlich sind Kapern auch nur Knospen. Und was gibt es bei uns in Hülle und Fülle, sobald der Schnee geschmolzen ist? Jawohl, Knospen! Und wenn man etwas langsam von Begriff ist, so ist ein Spaziergang in den Bergen empfehlenswert – dort wo der Schnee etwas später schmilzt und erst dann die Schweizer-Kapern freigibt.

Blütenknospen von Sumpfdotterblume, Gänseblümchen, Löwenzahn oder Kapuzinerkresse werden gewaschen und mit Salz bestreut. Zuerst einige Stunden stehen und dann in siedendem Wasser ein paar mal aufwallen lassen.

Abtropfen, mit kochendem Estragon-Essig über giessen, nach einigen Tagen im Essig nochmals aufkochen, in Gläser füllen und gut verschliessen. Nicht einfach, aber einfach gut! Besonders schön sieht es aus, wenn man zwischen die falschen Kapern ein paar echte Blüten mischt, einige Pfefferkörner, geschabten Meerrettich und Estragon dazwischenlegt und dann bloss noch etwas Weinessig darüber giest.

## SCHWEINSFILETMEDAILLONS MIT SCHNITTLAUCH-KAPERNSAUCE

Für 4 Personen

- 600 g Schweinsfilet
- Salz
- Pfeffer
- aus der Mühle
- Paprika edelsüss
- 1 Schalotte
- 2 Bund Schnittlauch
- 1 EL Öl
- 4 EL Kapern
- 1 dl weisser Portwein
- 2 dl Gemüsebouillon «Bouquet»
- 1 dl Rahm

**1** Das Schweinsfilet in 2–3 cm dicke Medaillons schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika gut würzen. Die Schalotte fein hacken. Den Schnittlauch in feinste Röllchen schneiden.

**2** Den Ofen auf 80° vorheizen. In einer grossen Bratpfanne das Öl erhitzen. Schweinsfiletmedaillons auf beiden Seiten 2 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen und in eine Gratinform legen. In der Ofenmitte ca. 40 Minuten bei Niedertemperatur garen. Im Bratenfond die Schalotte und die Kapern andünsten. Mit Portwein und Bouillon ablöschen. Leicht reduzieren und vom Herd nehmen.

**3** 5 Minuten vor Ende der Garzeit der Filetstücke die Sauce nochmals aufkochen. Rahm darunter mischen und leicht einkochen. Schnittlauch dazugeben und abschmecken. Filetstücke auf vier vorgewärmten Tellern anrichten und mit der heissen Sauce übergossen.

### SEETEUFEL MIT SCHNITTLAUCH-KAPERNSAUCE

Nehmen Sie anstelle von Fleisch Seeteufelfilets ohne Knochen, die Sie in Scheiben schneiden. Den Fisch mit Salz und wenig Zitronensaft würzen und in Butter braten. Sauce wie beschrieben zubereiten.



Raffiniert	★★★★
Schnell	★★★★
(+ 40 Minuten Garzeit)	
Unkompliziert	★★★★
Preiswert	★★

**Bei Niedertemperaturgaren unbedingt Teller vorwärmen und eine heisse Sauce dazu servieren, sonst ist das Fleisch zu wenig heiss.**

Pro Person ca. 31 g Eiweiss,  
27 g Fett, 3 g Kohlenhydrate,  
1700 kJ/400 kcal

