

FRÜHLINGSMENU

❖ FLÄDLESUPPE

Gemüsebrühe mit Wildkräuterflädle

❖ WILDKRÄUTERSALAT

aus Scharbockskraut, Löwenzahnblättern, Bärlauch, Labkraut, Gänseblümchen, Schnittlauch, Zitronenmelisse, Tomaten

❖ BOHNEN IN WILDKRÄUTERPESTO MIT SPAGHETTI

Grüne Bohnen,

Pesto mit Brennnessel, Bärenklau, Beinwell, Spitzwegerich, Bärlauch, Gundermann und Petersilie,

dazu Capellini-Spaghetti

❖ POCHIERTER WIDLÄCHS IN SAUERAMPFER- SOSSE MIT PELLKARTOFFELN

Sauerampfersoße aus Frischkäse mit Milch, Weißwein, Gemüsebrühe und 2 Händen voll geschnittenen jungen Sauerampferblättern

❖ FRÜHLINGSTORTE

mit einer Cremefüllung aus Mascarpone, Quark, Sahne, Pfirsichlikör und im Saft einer Orange und Zitrone verquirrten Kräutermischung (Ananassalbei, Orangenthymian, Zitronenmelisse, Minze)

Flädlesuppe mit Wiesenkräutern

- 2 Eier
- Ca ¼ l Milch
- 4 EL Mehl
- Kräutersalz, Pfeffer und Muskat
- 2 EL Öl
- 2 Hände klein gehackter Wiesenkräuter (Giersch, Brennnessel, Beinwell, Bärenklau, Labkraut, Knoblauchrauke, Spitzwegerich, Hundslauch, Bärlauch, Gundermann)
- 1-2 Knoblauchzehen, Petersilie, Thymian, Origano, Maggikraut

Daraus Teig zubereiten und 1 Std. ziehen lassen

Suppe aus Instantgemüsebrühe zubereiten.

Teig in Öl ganz dünn ausbacken und sofort aufrollen;

Zum Essen die Pfannkuchenrollen fein schneiden und in die Gemüsebrühe geben.

Bohnen in Wildkräuterpesto

50 g Pinienkerne

2 Knoblauchzehen

½ TL Salz, Pfeffer

2 Hände voll gehackter Wildkräuter (Brennnessel, Beinwell, Bärlauch, Spitzwegerich, 2 Triebe Gundermann, etwas Labkraut, Giersch, 2 EL Petersilie)

Ca ¼ l Olivenöl

100 g Parmesan

Pinienkerne, Knoblauch, Salz und Pfeffer mixen, Kräuter zugeben und nach und nach Öl dazu geben; zum Schluss den Parmesan von Hand unterrühren.

250 g Spaghetti und 300 g grüne, in Streifen geschnittene Bohnen gemeinsam in Salzwasser garen, abschütten (nicht abschrecken)

Pesto unterrühren und servieren.

Pochierter Lachs

1 Wildlachs
1 Zitrone
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt, Fenchel, Pfeffer, Piment, Koriander, Instantgemüsebrühe
½ l Wasser
100 ml Weißwein

Lachs waschen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln und pfeffern
Wasser und Wein, Zwiebeln, Brühe und Gewürze aufkochen, ca. 20 Min. köcheln lassen

Fisch in den kochenden Sud geben, evtl. noch Wasser nachgießen, aufkochen und bei geringer Temperatur ca 20 – 30 Min. garen. Garprobe machen.

Fisch entnehmen, filetieren, Sud für Soße verwenden

Sauerampfersoße

200 g Frischkäse
375 ml Milch
125 ml Sahne
100 ml Wasser
Pfeffer, 1 EL Instantgemüsebrühe, 1 TL Zucker
2 Knoblauchzehen
100 ml Weißwein
1 EL Stärke
2 Hände voll fein geschnittenen Sauerampfer

Friskäse bei milder Hitze in der Flüssigkeit unter dauerndem Rühren schmelzen
Dann aufkochen und Brühe zugeben, pfeffern, Sauerampfer zugeben, weiter kochen, mit der in Wein angedickten Stärke anrühren, vom Feuer nehmen.
Knoblauch dazu pressen, Zucker dazu.
Abschmecken.
Soße auf lauwarm abkühlen, ab und zu umrühren

Frühlingstorte

• Biskuit

3 Eier
Salz
75 g Zucker
Vanille
50 g Mehl
50 g Mondamin
1 TL Backpulver

Rühren und Backen wie bekannt, mittig in 2 Platten schneiden.

• Füllung

1 Saftorange
1 Zitrone
Kräuter (Ananassalbei, Orangenthymian, Zitronenmelisse, Minze)
75 g Zucker
250 g Quark
250 g Mascarpone
250 g Sahne
6 EL Likör (Orangen oder Pfirsich...)

Mascarpone mit Quark, Zucker und Likör verrühren.

Von Orange und Zitrone Schale abreiben und Saft auspressen

mit Ananassalbei, Orangenthymian, Zitronenmelisse und Minze vermischen und der Quarkmasse untermischen.

Die Hälfte der Sahne schlagen und unter die Masse heben.

Gelatine in etwas Wasser oder Saft einweichen, dann erwärmen, etwas von der Quarkmasse einrühren und unter die Quarkmasse heben.

Torte füllen und c.a 2 Std. kalt stellen.

Dann restliche Sahne süßen und aufschlagen, Torte damit überziehen.

Mit Gundermannblüten, Gänseblümchen und Vergissmeinnicht verzieren,

Mit Schokoladekrümeln bestreuen.