



Woher beziehen wir unseren Bärlauch?

Der Bärlauch, den wir anbieten, stammt aus Bioland zertifizierter Wildsammlung von unserem lieben Kollegen Eberhard Landes aus 74229 Oedheim (Landkreis Heilbronn).

Kohlrabisuppe

~ 1 Kohlrabi, 2 Kartoffeln, 1 Zwiebel, 500ml Gemüsesuppe, 250ml Milch, Bratöl, Salz & Pfeffer ~

Kohlrabi und Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zwiebel in etwas Bratöl in einem beschichteten Topf anschwitzen, Kohlrabi und Kartoffeln hinzufügen und kurz mit anrösten. Mit der Brühe ablöschen, alles aufkochen und bei schwacher Hitze 15-20 Min. köcheln lassen. Die Suppe pürieren, die Milch einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt toll Baguette oder Bauernbrot.

Rahmraben (weiße Raben)

~ 2 Kohlrabi, davon die Kohlrabiblätter, ein paar Kräuter nach Wahl (z.B. Kerbel, Petersilie, Schnittlauch, Koriander, ...), 30g Butter, 1 EL Mehl, 1 Becher Sahne, Muskat, Salz und Pfeffer ~

Die Kohlrabiblätter und die frischen Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Diese dann ca. 2-3 Min. in 30g Butter dämpfen. Die Kohlrabi schälen, in Stifte oder ½ cm dicke Scheiben schneiden und mitdämpfen. Sahne hinzufügen und mit Muskat, Pfeffer und Salz etwas nachwürzen. Das Ganze 10-15 Min. leise kochen.

Panierter Kohlrabi

~ 1-2 Kohlrabi, Kräuter, 1 EL Mehl, 1 Ei, 50g ger. Parmesan, 2 EL Paniermehl, etwas Bratöl, Paprikapulver, Salz ~

Den Kohlrabi schälen, in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und in wenig Gemüsebrühe bissfest garen. Herausnehmen etwas abkühlen lassen und panieren. Für die Panade einen tiefen Teller mit Mehl füllen, im zweiten Teller das Ei verquirlen und eine Prise Salz dazugeben. Im dritten Teller den Parmesan, Kräuter, Salz, Paprikapulver und das Paniermehl vermischen. Zum Panieren die Kohlrabischeiben erst im Mehl wenden, anschließend im Ei wenden und zum Schluss in der Parmesan-Kräuter-Panade wenden. Diese gut andrücken. In einer Pfanne mit etwas Bratöl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Dazu passt gut eine Joghurtsoße und Salat.

Möhren-Bärlauch-Frittata

~ 500g Möhren, 1 Bund Bärlauch, 4 Eier, 75g Sauerrahm, 1 TL Curry, 1 Prise Kreuzkümmel, Salz & Pfeffer ~

Den Ofen auch 180°C vorheizen. Die Möhren waschen, schälen und längs halbieren, vierteln und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Bärlauch waschen, trockentupfen und die Stiele entfernen. Eier mit Sauerrahm verrühren und mit Salz, Pfeffer, Curry und Kreuzkümmel pikant würzen. Eine Quicheform gut einfetten und die Möhrenstücke sowie den Bärlauch sternförmig hineinlegen. Den Eierrahm vorsichtig darüber gießen. Die Form in den Backofen stellen und die Frittata ca. 30 Min. stocken lassen. Sofort servieren!

Frühlingsalat Bärlauch-Möhre

~ 800g Möhren, 1 Bund Bärlauch, 1 Limette, 300g Sahne-Joghurt, etwas Zucker, Bratöl, Salz & Pfeffer ~

Die Möhren in Stifte reiben und für ca. 3 Min. in etwas Öl anschwitzen. Etwas Zucker und Salz dazu geben. Dann die Möhrenstifte abkühlen lassen. Inzwischen den Bärlauch waschen, trockentupfen und klein schneiden. Die Limette auspressen und den Saft zu den Möhren geben. Anschließend den Joghurt und den Bärlauch unterrühren. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat etwas ruhen lassen, dann schmeckt er noch besser! 😊

Grapefruit-Bananen-Quark mit Kurkuma

~ 1 Grapefruit, 1 Banane, 250g Quark, Saft von ½ Zitrone, 1 Pkg. Vanillezucker, einige Mandelblättchen, 1 EL Honig, ½ TL Kurkumapulver, nach Belieben Zimt-Zucker ~

Die Grapefruit filetieren und die Filets in mundgerechte Stücke schneiden. 2 Stückchen aufheben. Banane schälen und mit Zitronensaft grob zerdrücken. Quark in eine Schüssel geben, Banane, Vanillezucker und Honig dazugeben und alles verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne (ohne Fett!) hellbraun rösten. Die Grapefruitstückchen unter den Quark geben und danach das Kurkumapulver unterrühren, so dass es eine marmorierte Struktur ergibt. Den Quark in Schälchen füllen und mit Grapefruitfilets, gerösteten Mandelblättchen und Zimt-Zucker garniert servieren.