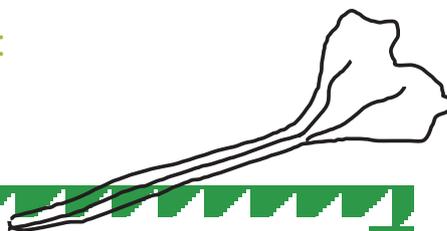




# FRÜHLING

was uns jetzt schmeckt



APFEL	Herzhafte Galette mit Apfel und Rote Bete, Apfelmus
ERDBEERE	Erdbeer-Rhabarber-Crumble, Obstsalat, Marmelade
RHABARBER	Salat mit Rhabarber, Feta und Walnüssen, Chutney
ASIA-SALAT	Asia-Gemüse, Salat mit Karotten und Lupinen-Tempeh
BLATTSALAT	gemischter Salat mit Rote Bete, Karotten und Rettich
BLUMENKOHL	Gebratene Blumenkohl-Röschen mit Barbequesauce
BROKKOLI	Kartoffel-Brokkoli-Gratin, Brokkolisalat mit Senfdressing
BUNDZWIEBEL	Omelett mit Frühlingszwiebeln und Muskatnuss
CHAMPIGNON	Pilz-Risotto, Linsen-Champignons-Brottaufstrich
CHICOREE	Gebraten mit Vollkornbrotwürfeln und Orangensoße
CHINAKOHL	Räuchertofu mit Chinakohl und Sesam, Chinakohl-Pilz-Pfanne mit roten Linsen
ERBSEN	Frühlingsminestrone mit Erbsen, Spargel und Reisnudeln
FELDSALAT	Feldsalat mit gebackenem Ziegenkäse, Quinoa-Sushi mit Süßkartoffel, Rote Bete und Feldsalat
KAROTTE	Gnocchi mit Spinat, Haselnüssen und Karotten-Kokos nuss-Sauce, karamellisiert mit Zimt aus dem Ofen
KARTOFFEL	Mediterraner Kartoffelbrei mit getrockneten Tomaten
KOHLRABI	Kohlrabi-Weißkohl-Salat mit getrockneten Sauerkirschen
LAUCH	Schupfnudel-Lauch-Auflauf, Hirse mit angebratenem Lauch in Rotweinessig und Ahornsirup
PASTINAKE	Pastinaken-Kartoffel-Suppe mit Kokosmilch
POSTELEIN	Postelein-Malfatti, Postelein-Kichererbsen-Salat
RADIESCHEN	Radieschen-Gazpacho mit angebratenem Brot
RETTICH	Rettich-Kartoffelrösti mit Erdnusssauce
ROTE BETE	Bortsch, Ofengemüse, Schokobrownies mit Rote Beete
ROTKOHL	Salat mit Apfel und Honig-Senf-Dressing, Blaukraut
RUCOLA	Flammkuchen mit Rucola, Hüttenkäse und Walnüssen

## SAISONKALENDERBLATT

SELLERIE	Gemüsesuppe mit Sellerie und Nudeln, Selleriepüree
SPARGEL	Spargelrisotto, Spargel mit Kräuter-Vinaigrette
SPINAT	Spinatstrudel mit Feta und Schwarzkümmel
WEISSKOHL	Weißkohlkraut mit Räuchertofu und Schupfnudeln
WIRSING	Gnocchi mit Pilzen und Wirsing in Hafersahne
ZWIEBEL	Blätterteig-Canapés mit karamellisierten Zwiebeln

Im Frühling blühen die Bäume und Sträucher und wir können losziehen, um die duftenden Blüten zu sammeln:

LINDENBLÜTEN Tee

HOLUNDERBLÜTEN Hollerkücherl, Holunderblütensirup, Tee

Auch die Wildkräuter treiben jetzt kräftig aus. Wir haben hier ein paar der häufigsten aufgelistet und wünschen euch viele Vergnügen beim Frühlings-Kräuterspaziergang. Wie wäre es mit Bärlauchpesto, Waldmeisterbowle oder Löwenzahnhonig? Außerdem kannst du deine gesammelten Kräuter als Salat-zutat und für Dips, Grüne Soße, Pesto, Kräutersalz, Grüne Smoothies und Tee verwenden.

BÄRLAUCH

BRENNNESSEL

GÄNSEBLÜMCHEN

GIERSCH

GUNDERMANN

KNOBLAUCHSRAUKE

LÖWENZAHN

SPITZWEGERICH

TAUBNESSEL

VOGELMIERE

WALDMEISTER

