

Gemüse der Woche: Bärlauch / Kohlrabi / Cherrytomaten

Minestrone mit Bärlauch-Pistou

2 Lauchstangen

2 grosse Karotten

½ Wirsing

1 kleiner Fenchel

1 grosse Zwiebel

etwas Olivenöl zum Dünsten

2 Esslöffel Tomatenpüree

400 g geschälte Tomaten

0.5 l Gemüsefond oder –bouillon

je 1 Thymian-, Majoran- und Rosmarinzweig; 1 Lorbeerblatt; 2 Nelken

Salz & Pfeffer

50g Suppennudeln, z.B. Filini semola

Pistou: 1 Bd. Bärlauch

1 grosse, geschälte Knoblauchzehe

½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

30 g frisch geriebener Parmesan

50ml kaltgepresstes Olivenöl

Das Gemüse rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel fein hacken und in Öl andünsten. Das Gemüse beifügen und ca. 5 Min. mitdünsten. Das Tomatenpüree dazugeben und unter Rühren ebenfalls kurz mitdünsten. Die Tomaten samt Saft hinzufügen. Mit Fond oder Bouillon ablöschen. Die Gewürze in einem Stück Juteschnur (oder in einem Teebeutel/Teeci) zusammenbinden und in die Suppe hängen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 45 min kochen. Dann die Teigwaren hinzufügen und al dente kochen. Wenn nötig etwas Flüssigkeit nachgiessen.

Für den Pistou den Bärlauch grob hacken und alle Zutaten mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe in vorgewärmte, tiefe Teller verteilen. Je einen Esslöffel Bärlauch-Pistou daraufgeben und sofort servieren. Dazu passt frisches Baguettebrot.

Bärlauch-Knödel

500 g Kartoffeln; mehligkochend

200 g Bärlauch

70 g Butter

150 g Mehl

50 g Dinkelgrieß

2 Eigelbe

Salz & Pfeffer

1 Prise Muskatnuss

Kartoffeln in Salzwasser kochen, pellen und noch heiß durch die Presse drücken. Bärlauch waschen, putzen und wenige Sekunden in sprudelnd kochendes Salzwasser tauchen (blanchieren). Kalt abschrecken und gut ausdrücken. Den Bärlauch grob hacken. Etwa 50g Butter schmelzen, Mehl, Grieß, Eigelbe und flüssige Butter mit der Kartoffelmasse vermischen, Bärlauch einkneten. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuß würzen und die Masse etwa 15 min. ruhen lassen. Aus der Kartoffelmasse Knödel formen. In Salzwasser etwa 15 Minuten ziehen lassen. Knödel abtropfen lassen. Käse darüber reiben und ggf. mit brauner Butter beträufeln.

Dazu passt z.B. eine Pilz-Rahmsauce.

Bärlauch-Pesto

2 Bd. Bärlauch, grob gehackt

Rapsöl oder Olivenöl

Sonnenblumenkerne

Salz & Pfeffer

Zitronensaft

Für das Pesto die Sonnenblumenkerne ohne Fett in der Pfanne rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen, mit dem grob gehackten Bärlauch, den Gewürzen und dem Öl pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken.

Kohlrabi mit Kräutersoße

1 große oder 2 kleine Kohlrabi

300g Möhren

½ Bund Frühlingszwiebeln

40g Sonnenblumenkerne

20g Olivenöl

3 TL Honig

100 ml Gemüsebrühe

Salz & Pfeffer

150 g Frischkäse oder Schmand

je 6 EL feingehackte Petersilie und feingehackte Kräuter, z.B. Bärlauch, Zitronenmelisse, Schnittlauch etwas Zitronenabrieb

Vom Kohlrabi die jungen Blättchen beiseite legen. Kohlrabi zuerst in dünne Scheiben, dann dünne Stifte schneiden, Möhren in gleich große Stifte schneiden, Frühlingszwiebeln klein schneiden. Wok erhitzen und Sonnenblumenkerne ohne Fett darin goldbraun rösten und beiseite stellen. Olivenöl in den heißen Wok geben und Kohlrabi 2 Min andünsten, Möhren zugeben und weitere 2 Min dünsten, (immer wieder wenden) dann Zwiebeln zugeben und unter Rühren braten, bis das Gemüse leicht gebräunt und bissfest gegart ist. Honig, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Frischkäse unterrühren, erhitzen und abschmecken, Petersilie untermischen. Kohlrabilättchen in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Sonnenblumenkernen und den anderen Kräutern auf das Gemüse streuen und servieren. Dazu schmecken Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln.

Mediterraner Nudelsalat mit Cherrytomaten und Lauchzwiebeln

175 g Nudeln

2 EL Olivenöl

4 + 2 getrocknete Tomaten in Öl und 2 EL des Öls

4 Lauchzwiebeln

225 g Kirschtomaten

10 schwarze oder grüne Oliven

10 Blätter Basilikum; 1 Knoblauchzehe

2 EL dunkler Balsamico

1 EL Tomatenmark

2 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Die Nudeln nach Anweisung im Salzwasser mit 1 EL Öl al dente (noch leicht bissfest) kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In eine Salatschüssel umfüllen und 1 EL Öl einrühren.

Die 4 getrockneten Tomaten schneiden, die Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden. Die Kirschtomaten und Oliven halbieren und größere Basilikumblätter evtl. zerreißen. Alle vorbereiteten Zutaten zu den Nudeln hinzufügen und gut vermischen. Für die Soße restliche 2 getrocknete Tomaten (mit Öl), Essig, Knoblauch und Tomatenmark pürieren. Zucker (falls erwünscht), Salz und Pfeffer hinzufügen und weiter pürieren. Nach und nach das Öl eintropfen und kurz weiter pürieren, bis eine dickflüssige Soße entsteht.

Die Soße über den Salat gießen und vor dem Servieren mindestens 1 - 2 Stunden ziehen lassen.