

REZEPTE FÜR DEN FRÜHLING (MENGENANGABEN FÜR ETWA 4 PORTIONEN)

RADIESCHENCRÉMESÜPPCHEN

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Bund Radieschen (ca. 200 g)
- 1 EL Rapsöl
- $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, gem. Muskatnuss
- 5 EL Milch
- 2 EL Schnittlauch (fein geschnitten)



Zwiebel fein hacken, im Rapsöl etwas anschwitzen. Gehackte Radieschen beimengen und kurz mitdünsten lassen. Mit Gemüsebrühe (bzw. Wasser + Instant-Gemüsebrühe) aufgießen und zugedeckt köcheln lassen, bis die Radieschen schön weich sind. Anschließend von der Herdplatte nehmen und fein pürieren. Milch und Gewürze untermengen – abschmecken. Mit fein gehacktem Schnittlauch garnieren!

GEMÜSESTRUDEL MIT JOGHURTDIP

- 1 Packung Vollkornstrudelteig (Tante Fanny)
- 8 Kartoffeln, gekocht
- 500 g TK-Mischgemüse (natur!) oder frisches Gemüse nach Saison
- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Kräuter
- 1 Ei
- 1 Becher Joghurt (250 g)
- Saft einer halben Zitrone
- frische Kräuter, gehackt
- Salz, Pfeffer



Zwiebel fein hacken, in Rapsöl anschwitzen. Aufgetautes, bzw. gewürfeltes Frischgemüse begeben und etwas mitrösten. Gut abschmecken.

Gekochte Kartoffel schälen, 4 davon auf ein Drittel der ausgelegten Strudelteigblätter pressen. Mit etwas Salz und geriebener Muskatnuss würzen.

Die Hälfte des gerösteten Gemüse auf die gepressten Kartoffel verteilen. Mit frischen Kräutern bestreuen und zu einem Strudel zusammenrollen. Das Ganze wiederholen und einen zweiten Strudel zusammenrollen.

Mit etwas versprudelmtem Ei bestreichen und ca. 40 Minuten bei 180 °C backen.

Für den Joghurdip alle Zutaten gut verrühren und abschmecken. Den Strudel, zusammen mit einer großen Schüssel Salat, genießen.

TOPFENCREME MIT FRÜCHTEN

- 2 Packungen Magertopfen
- Saft einer Zitrone
- 1 Schuss Mineralwasser, prickelnd
- 1 EL Honig
- 2 EL Leinöl
- 2 EL gehackte Walnüsse
- 1 geriebener Apfel
- eventuell Zimt, Vanille

Topfen mit Zitronensaft und einem Schuss Mineralwasser glatt rühren, Honig und Leinöl begeben und untermengen. Apfel mit der Schale in die Creme reiben. Walnüsse, sowie etwas Zimt und Vanille zugeben.

