

# Kohlröschen – Flower Sprouts – mit Nudeln



Kennst du Kohlröschen? Ein anderer Name dafür ist Flower Sprout (Blumensprossen). Ich habe sie letzten Winter für mich als mein Wintergemüse entdeckt. Die kleinen Röschen sind nicht nur hübsch anzuschauen, sondern auch unheimlich lecker und super gesund. Sie sind eine Kreuzung aus Rosen- und Grünkohl und schmecken leicht nussig, haben aber trotzdem die leicht süßliche Note vom Rosenkohl behalten. Flower Sprouts sind super gesund. Sie haben eine Menge Vitamin A, B, C. Meine Jungs hassen Rosenkohl, aber die kleinen süßen Kohlröschen darf ich ihnen zwischendurch durchaus servieren. Das Rezept ist ganz einfach und schnell zubereitet. Nimmst du frische Nudeln aus dem Kühlregal dafür, geht es sogar noch schneller.

## **Zutaten für 2 Personen**

250 g Tagliatelle oder eine Nudelsorte deiner Wahl

150 g Kohlröschen

30 g sonnengetrocknete Tomaten

1 Knoblauchzehe

Handvoll Pinienkerne

Öl

Salz, Pfeffer

1-2 Schöpfkellen Nudelwasser

1. Wasche die Kohlröschen und blanchiere sie 2-3 Minuten im kochenden Salzwasser.
2. Koche die Nudeln nach Packungsanleitung und hebe etwas vom Nudelwasser auf.
3. Hacke den Knoblauch fein und schneide die halb getrockneten Tomaten in Streifen.
4. Gib Öl in eine Pfanne und brate den Knoblauch, die Tomaten, die Pinienkerne und die Kohlröschen kurz aber knackig an.
5. Mische die Nudeln unter und lösche alles mit einer Kelle des Nudelwassers ab. Jetzt kannst du die Temperatur herunterdrehen und das Kochwasser kurz verkochen lassen. Achte darauf, dass du nicht zu lange wartest, sonst wird dein Gericht zu trocken.
6. Würze alles nach Belieben mit Salz und Pfeffer und genieße deine gesunde Ratzfatz Mahlzeit.

---

## Rotes Thai Curry



Ein Curry ist eine super Möglichkeit, ganz viel Gemüse in

eine Mahlzeit zu packen. Ich liebe die Vielfältigkeit, die sich mit einem Curry ergibt. So kannst du ganz viele verschiedene Varianten ausprobieren. Bei der Auswahl des Gemüses kannst du dich voll entfalten und austoben. Egal ob du dafür typisch asiatisches Gemüse wie Phak Choi, Bambussprossen, Keimlinge oder Thai Auberginen vorziehst oder lieber Karotten, Zucchini, Mais, Zuckerschoten, Brokkoli oder Blumenkohl magst, es gibt so viele Möglichkeiten und Kombinationen. Auch beim Fleisch oder Fisch gibt es keine Grenzen, wie auch immer du dich entscheidest: Hähnchenbrust, Rinder- oder Schweinefleisch, Fischfilet oder Garnelen, du bekommst immer ein tolles Gericht und jedes Mal ein neues Geschmackserlebnis. Du kannst dein Curry natürlich auch vegetarisch kochen, indem du Fleisch oder Fisch einfach weglässt. Auch die Schärfe bestimmst du selbst. Bei uns muss es immer feurig sein, ich nehme darum gerne 3 EL von der Currypaste und gebe noch eine feingehackte Chili dazu. Ich besitze keinen Wok und nehme zum Kochen meine Schmorpfanne. Du kannst aber auch einfach einen Topf nehmen. Alles in allem ist so ein cremiges Curry einfach lecker, gesund und schnell gekocht.

## **Zutaten für 4 Personen**

1 EL Kokosöl, es geht auch jedes andere Öl

1 Knoblauchzehe

1-3 EL rote Currypaste

150 ml Wasser

400 ml Kokosmilch

500 g Hähnchenbrust, Fisch oder Garnelen

1 kleines Stück Ingwer

Ca. 600 g Gemüse z.B.:

Handvoll Zuckerschoten

1 Paprika

2-3 Lauchzwiebeln

2 Karotten

1 kleiner Blumenkohl blanchiert

1 EL Limettensaft

2 EL Sojasoße

2 EL Fischsoße

1 Chili

Thai Basilikum (gibt's im Asia Laden) oder Koriander

Handvoll Erdnüsse oder Salatkerne (Pinien, Kürbis, Sonnenblumen)

1. Wasche das Hähnchenfleisch, tupfe es mit einem Küchentuch trocken und schneide es in mundgerechte Stücke.
2. Schneide das Gemüse in die Form deiner Wahl. Es darf ruhig ein wenig grob sein. Ich stiftete die Karotten, halbiere die Zuckerschoten, schneide die Paprika in Würfel und die Lauchzwiebeln in feine Ringe. Den Ingwer rasple ich fein, den Knoblauch hacke ich klein.
3. Gib das Öl in eine tiefe Pfanne und sautiere die rote Currypaste und den Knoblauch darin. Je nach gewünschter Schärfe nimmst du dafür 1 bis 3 Esslöffel

- von der Paste. Anschließend löschst du mit Wasser ab.
4. Die Kokosmilch langsam dazu geben und dabei alles gut verrühren.
  5. Nun gibst du das Fleisch dazu und lässt es für ca. 5 Minuten köcheln. Wenn du dein Curry mit Garnelen machen möchtest, dann gib sie erst am Schluss dazu, da sie nur ganz kurz brauchen, bis sie gar sind.
  6. Jetzt kannst du auch schon dein kleingeschnittenes Gemüse dazu geben und alles noch einmal zum Kochen bringen.
  7. Gib die Sojasoße, die Fischsoße und den Limettensaft dazu und koche alles so lange bis das Gemüse bissfest ist. Wenn du keine Fischsoße hast, dann gib etwas mehr von der Sojasoße dazu.
  8. Den Koriander oder das Thai Basilikum klein hacken und zum Curry geben.
  9. Wenn dir das Curry noch nicht scharf genug ist, dann gib noch eine klein gehackte Chili dazu.

Da meine Prinzen keine Erdnüsse im Essen mögen, gebe ich eine gute Handvoll Salatkerne mit ins Curry. Dazu koche ich Jasmin- oder Basmatireis.

---

## **Mini Zitronen Gugl mit Joghurt**



Ich stehe ja total auf Zitronen. Und ich stehe auf alles, was in einem Haps im Mund ist oder was man mit den Fingern essen kann. Darum stelle ich dir heute ein neues Mini Gugl Rezept vor, natürlich mit Zitronen. Diese kleinen Minikuchen sind einfach so niedlich. Leider auch ratz fatz weg. Du kannst also gleich die doppelte Menge des Rezeptes machen, die kommen auf jeden Fall unter die Leute. Für die Gugl benutze ich zwei 20er Silikonbackformen. Das hat den Vorteil, dass man sie nach dem Backen in Ruhe auskühlen lassen kann. Anfangs habe ich die Förmchen mit einem Teelöffel gefüllt und die Form immer wieder gerüttelt und auf die Arbeitsfläche geklopft, damit sich der Teig gut in der Form verteilt. Das ist aber wirklich mühsam, klebrig und zeitaufwendig. Darum fülle ich den Teig inzwischen mit einer Spritztülle ein. Das geht wirklich ganz wunderbar und es gibt so gut wie keine Kleckerei. Wenn du keine Spritztülle hast, dann nimm einfach einen 1l Gefrierbeutel und schneide an einer Ecke die Spitze ab. Du kannst die kleinen Gugl, nach dem Backen, noch in weiße Schokolade tauchen. Das sieht nicht nur gut aus, sondern schmeckt auch lecker. Klassisch mit Puderzucker bestäubt, geht die Deko ganz schnell. Passend zur Zitrone ist der Zitronenzuckerguss. Oder wie wäre es mit Schokolade und bunten Zuckerstreuseln für den nächsten Kindergeburtstag? Egal für welche Deko du dich entscheidest, sie machen auf jeden Fall etwas her auf deinem Kaffeetisch, diese putzigen kleinen Kuchen.

## **Zutaten für ca. 40 Stück**

Für den Teig:

135g weiche Butter

90g Zucker

PriseSalz

1 Pck. Vanillezucker

2Eier

200gMehl

1TLBackpulver

120 g griechischer Joghurt

Abrieb und Saft einer Bio-Zitrone

Für die Deko:

Ca. 100 g weiße/dunkle Schokolade

Puderzucker

Zitronensaft und Puderzucker

Zuckerstreusel

1. Heize deinen Backofen auf 160 Grad Umluft vor.
2. Rühre die Butter, den Zucker, Vanillezucker und die Prise Salz mit dem Handmixer oder der Küchenmaschine schaumig.
3. Gib erst ein Ei dazu und rühre für ca. 2 Minuten weiter. Wiederhole diesen Schritt mit dem 2. Ei.
4. Gib den Joghurt, den Zitronenabrieb und den Zitronensaft dazu und vermische alles.
5. Vermenge das Backpulver mit dem Mehl und siebe es vorsichtig dazu. Ich hebe das Mehl nur noch mit einem Kochlöffel vorsichtig unter.
6. Fette deine Guglbackform ein, wenn du eine

Silikonbackform benutzt, kannst du dir diesen Vorgang sparen.

7. Um meine Spritztülle zu füllen, gebe ich sie in ein Weizenbierglas und stülpe den oberen Teil über den Glasrand. So habe ich beide Hände frei und kann den Teig gut in die Spritztülle füllen.
8. Fülle die Förmchen nun bis kurz vor dem Rand mit dem Teig. Ein wenig gehen die Gugl noch auf, aber nicht zu sehr.
9. Backe deine Gugl für 15 Minuten. Stäbchenprobe nicht vergessen, denn jeder Backofen ist anders und die Minis sind schnell fertig.
10. Lass die Gugl in der Form abkühlen, dann bekommst du sie anschließend besser raus.

Nun kannst du die Gugl nach Herzenslust dekorieren oder sie einfach so in den Mund stecken.

---

## Bärlauchsuppe



Ich bin ja ein Suppenkasper. Suppe kann ich in allen Formen und Farben essen. Das habe ich wohl von meinem Großvater. Der hatte einen Schrebergarten, in dem er alle möglichen Gemüsesorten angebaut hat. Unser Garten war direkt gegenüber und immer, wenn ich zu meinem Opa in die Gartenlaube gekommen bin, stand ein Topf auf seinem Herd mit Gemüsesuppe. Er hatte immer ein Süppchen parat. Es war immer

eine Freude, ihn dabei zu beobachten wie er seine Suppe gelöffelt hat. Er hatte so eine Freude dabei und ich höre sein „oh das ist gut“ heute noch, als wäre er hier bei mir am Esstisch. Das ist leider schon über 30 Jahre her, denn mein Opa ist schon lange gestorben. Aber die Erinnerung an ihn trage ich im Herzen und seine Vorliebe für Suppen habe ich in die Wiege gelegt bekommen. Neben Kartoffel- und Kürbissuppe ist die Bärlauchsuppe einer meiner liebsten Arten. Falls du dich wunderst, warum ich in dem Rezept nur eine Kartoffel verwende: die Kartoffel sorgt für die Sämigkeit der Suppe. Möchtest du ein Gericht ohne Kohlenhydrate kochen, so kannst du die Kartoffel auch weglassen. Nimm dann fürs Erste 100 ml Brühe weniger und gib sie erst am Schluss nach Bedarf noch dazu. Nun lass uns aber loslegen mit dem Rezept:

## **Zutaten**

1 Schalotte

30 g Butter

1 mittelgroße Kartoffel mehlig kochend

100 ml Weißwein trocken

500 ml Gemüsebrühe

100 g Bärlauch gewaschen und entstielt

Salz, Pfeffer, Chili (optional)

125 ml Sahne

1. Schäle die Schalotte und schneide sie in kleine Würfel. Gib sie mit der Butter in einen Topf und schwitze sie an.

2. Schäle die Kartoffel und schneide sie grob in Stücke. Gib sie anschließend zu den Zwiebelwürfel in den Topf und dünste alles weitere 5 Minuten an.
3. Lösche mit Weißwein ab, lass den Wein kurz aufkochen und gib anschließend die Gemüsebrühe dazu.
4. Die Suppe sollte nun ca. 15 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.
5. Schneide den Bärlauch in Streifen, gib sie und die Sahne zur Suppe dazu und würze mit Salz und Pfeffer. Ich gebe noch ein paar Krümel Chili mit rein für den gewissen Pepp.
6. Lass alles noch mal kurz aufkochen. Der Bärlauch verliert beim Kochen schnell an Farbe und Geschmack, koche ihn darum nicht zu lange.
7. Mixe die Suppe mit einem Stabmixer direkt im Topf auf.

Frisches Brot oder mit Olivenöl geröstete Brotwürfel passen super dazu.

---

## Bärlauch Pesto



Bärlauch gehört zum Frühling, wie Primeln oder Krokusse. Ab März bis ca. Mai kann man das gesunde Kraut sammeln. Hast du gewusst, dass Bärlauch eine blutreinigende Wirkung nachgesagt wird? Außerdem hat er wohl dreimal soviel Vitamin C wie Orangen und soll gut gegen Bluthochdruck sein. Es gibt noch viele weitere Vorteile des Bärlauchs, die Gesundheit

betreffend. Man tut sich also was Gutes, wenn man dieses leckere Kraut verspeist. Ist doch toll, oder? Dass der Bärlauch giftig wird, sobald er blüht, ist übrigens ein Ammenmärchen. Lediglich der Geschmack ist nicht mehr so intensiv, wenn die Blüte vorhanden ist. Ein Klassiker um Bärlauch zu verarbeiten ist natürlich das Bärlauch Pesto. Ich mag es ja eher etwas gröber und nicht halb tot gemixt. Aber das darf ja jeder für sich entscheiden. Mein Rezept ergibt ca. 800 ml Pesto. Und du weißt ja: ich bin ein Fan von qualitativ hochwertigem Olivenöl ☐. Du kannst auch jedes andere Öl dafür benutzen.

## Zutaten

500 g Bärlauch

100 g Parmesan

100 g Pinienkerne

350 – 400 ml Öl

Salz, Pfeffer

1. Wasche den Bärlauch, entferne, falls vorhanden, die Stiele und trockne die Blätter vorsichtig ab. Am einfachsten geht das mit einer Salatschleuder.
2. Reibe den Parmesan und röste die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun an. Durch das Rösten kommen die ätherischen Öle der Pinienkerne besser zur Geltung.
3. Am besten wiegst du dir nun deine Zutaten in 4 gleich große Mengen ab. Du bekommst nicht alles auf einmal in deinen Mixer bzw. der Bärlauch wird nicht gleichmäßig

klein, wenn du alles zusammen hineingibst.

4. Gib die Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine. Pürrierstab empfiehlt sich nicht, da die Masse damit oft sehr schnell zu breiig wird. Würze mit Salz und etwas Pfeffer.
5. Mixe in kurzen Sequenzen und überprüfe immer wieder die Konsistenz der Pesto. Evtl. musst du noch etwas Öl und Salz dazu geben.
6. Wasche deine Gläser mit sehr heißem Wasser gründlich aus. Und gib anschließend das Pesto hinein. Wenn das Glas voll ist, säubere evtl. den Rand von Einfüllklecksen und schütte so viel Öl darauf, dass das Pesto komplett abgedeckt. Hast du ein Glas Pesto angefangen, schütte einfach immer wieder Öl nach.

---

## Bärlauch Gnocchi



Ja der Frühling... Für mich bedeutet der Frühling nicht nur, dass das Gemüt sich langsam von der nebligen Zeit erholt und man sich an den ersten Sonnenstrahlen erfreuen kann, sondern auch Bärlauch in allen Variationen und Massen. Meine Kinder finden mich in dieser Zeit nicht so toll, wenn das ganze Haus nach dem eigensinnigen Geruch des Bärlauchs duftet. Egal, ich liebe es und die Jungs müssen da durch. Bärlauch in allen Varianten. Pesto und Bärlauchbutter kennt ja quasi jeder. Aber es gibt noch ganz viele andere Rezepte. Eins davon stelle ich dir hier vor. Zugegeben, Gnocchi selber

herzustellen ist jetzt nicht die einfachste Variante, um an sein Essen zu kommen. Es braucht etwas Zeit und Geduld den klebrigen Teig zu verarbeiten. Aber das Ergebnis ist wirklich um ein Vielfaches besser, als die gekaufte Variante aus dem Supermarkt.

### **Zutaten für 4 Portionen (als Hauptmahlzeit)**

1 kg mehlig kochende Kartoffeln ungeschält

100 g Bärlauch

1 EL Salz

1 Ei

100 – 200 g Mehl

3 EL Hartweizengrieß fein

### **Zum Anbraten:**

1 EL Butter

Handvoll Pinienkerne

1. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser, samt Schale, für rund 20-25 Minuten, bissfest kochen und anschließend abgießen. Danach lässt du die Kartoffeln am besten 10 Minuten abkühlen, sonst verbrennst du dir die Patschehändchen.
2. In der Zwischenzeit wäschst du den Bärlauch, entfernst die Stiele und schüttelst ihn vorsichtig trocken. Ich nehme dazu eine Salatschleuder. Bärlauch ist sehr empfindlich, gehe dabei nicht zu grob mit den Blättern

um.

3. Jetzt kannst du den Bärlauch zusammen mit dem Ei in einem Mixer grob hacken. Mixe nicht zu lange, es dürfen auch noch Kleinteile vom Bärlauch zu sehen sein. Du kannst den Bärlauch auch von Hand schneiden und anschließend mit dem Ei vermengen.
4. Wenn die Kartoffeln etwas abgekühlt sind, schälst du sie mit einem Messer. Solange die Kartoffeln noch warm sind, geht das leicht.
5. Nun gibst du die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse. Wenn du keine hast, dann tut es auch ein Stampfer. Achte nur darauf, dass die Kartoffeln wirklich klein gestampft werden und es keine Klumpen mehr gibt.
6. Hast du die Kartoffel klein, gib das Salz, die Bärlauch-Ei-Mischung, den Grieß und fürs Erste 5 EL Mehl hinzu.
7. Vermische alles grob per Hand. Der Teig sollte nicht zu lange geknetet werden, sonst wird er pappig. Wenn der Teig zu stark klebt oder du das Gefühl hast, dass er zu wässrig ist, gib noch mehr Mehl dazu, bis er zu einem luftigen Teigball wird. Schmecke deinen Teig noch mal ab und gib evtl. noch etwas Salz hinzu.
8. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche teilst du deinen Teig jetzt in 12 gleich große Stücke. Aus den kleinen Teigbällchen formst du jeweils eine ca. 2 cm dicke Rolle. Diese in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und mit der Rückseite einer Gabel die typischen Rillenmuster mit den Zinken in die Gnocchi drücken. Wenn du magst, kannst du die Ecken der Gnocchi noch abrunden. Die Rillen kannst du übrigens auch weglassen. Die Soße wird durch die Rillen einfach besser aufgenommen, aber es gibt auch genug Rezepte, die ohne die Rillen auskommen.
9. Nach jeder Fuhre solltest du die Gnocchi mit ein bisschen Mehl bestäuben.
10. Jetzt solltest du die Gnocchi zügig kochen, denn je

länger sie herumliegen, umso mehr verlieren sie ihre Konsistenz. Bringe einen großen Topf Salzwasser zum Kochen und gib die Teiglinge portionsweise hinein. Nicht zu viele auf einmal, damit sie nicht zusammenkleben. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen (ca. nach 2 Minuten), nimm die Gnocchi mit einer Schaumkelle heraus und gib sie in ein Nudelsieb, damit sie abtropfen können.

Entweder servierst du die Bärlauch Gnocchi nun mit einer Tomatensoße oder du brätst in einer Pfanne Butter, Pinienkerne und die Gnocchi kurz an und reibst etwas Parmesan drüber. Bei den Bärlauch-Gnocchi ziehe ich die „pure“ Variante vor, damit ich das volle Bärlaucharoma genießen kann.

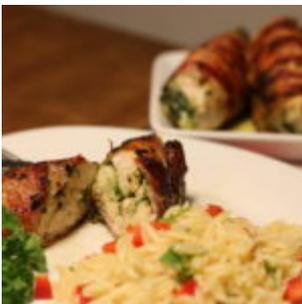


Wenn du den Bärlauch weglässt, bekommst du ganz “normale” Gnocchi, die dann so aussehen:



---

# Hähnchenrouladen im Speckmantel mit Bärlauchpesto



Jetzt hätte ich vor lauter Überarbeiten meiner Homepage fast die Bärlauchzeit verpasst. Das wäre sehr schade, denn diese kurze Zeit, in der der Bärlauch wächst, sollte man unbedingt ausnutzen. Am besten schmecken die jungen Pflanzen. Seit ein paar Jahren pflücke immer an einer Stelle im Wald, wo der Bärlauch in Massen wächst und kein Mensch weit und breit ist. Das ist so toll. Ich gehe dann mit meinem Korb los und freue mich riesig, wenn ich inmitten des vielen Bärlauchs stehe und der Geruch mir in die Nase steigt. Ein Problem gibt es allerdings jedes Mal: ich kann nicht aufhören zu sammeln! Der Korb wird immer voller und voller und ich

entdecke immer noch mehr schöne Pflänzchen, die unbedingt mit müssen. Irgendwann ist der Korb dann wirklich seeehr voll und mir bleibt nichts anders übrig, als mit meiner Beute den Rückzug anzutreten. Bärlauch ist nicht nur mega lecker, sondern auch sehr vielseitig. Das Meiste, des gesammelten Bärlauchs, verarbeite ich zu Pesto. Obwohl ich viele Gläschen davon verschenke, reicht uns der Rest dann übers Jahr. Mit Pesto kann man ganz viel anstellen. Hier zeige ich dir, die gefüllten Hähnchenrollen mit Bärlauch und Speck. Die kann man übrigens auch ganz wunderbar mit [meiner Tomatenpesto](#) oder einer traditionellen Pesto Genovese zubereiten.

### **Zutaten für 4 Rouladen**

4 Hähnchenbrüste

12 Scheiben Speck

Pesto deiner Wahl, ich nehme Bärlauch

Salz, Pfeffer

1. Wasche die Hähnchenbrüste und schneide sie der Länge nach fast durch. Jetzt kannst du sie aufklappen und hast ein großes Teil. Klopfe sie vorsichtig mit einer Pfanne oder einem Fleischklopper flach.
2. Bestreiche das Fleisch großzügig mit der Pesto, meist läuft beim Wickeln noch etwas an der Seite heraus.
3. Würze mit Salz und Pfeffer. Beachte dabei, dass der Speck schon ordentlich Salz an das Fleisch abgibt.
4. Schneide dir 4 Stücke Küchengarn zurecht und heize den Backofen auf 140 Grad auf.
5. Lege 3 Scheiben Speck leicht überlappend auf ein Brett und gib eine Hähnchenbrust darauf. Nun kannst du anfangen das Fleisch zusammen mit dem Speck aufzurollen. Schnüre mit dem Küchengarn alles schön

fest zusammen.

6. Gib etwas Butterschmalz in eine Pfanne und brate die Rouladen von außen gut an.
7. Sobald sie kross sind, gib sie in eine Auflaufform und schiebe sie für 20 Minuten in den Backofen. Ich nehme dafür eine Auflaufform mit Deckel. Dadurch trocknet das Fleisch nicht so aus. Keine Angst, der Speck bleibt trotzdem knackig.

Ich habe dazu diese kleinen leckeren griechischen Nudeln, Kritharaki, gemacht. Hierfür die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Anschließend mit klein gewürfelter Paprika oder Tomatenstückchen vermengen und dazu reichen.

---

## Mais-Bohnen-Salat zum Grillen



Für meine 3 Männer gibt es ja nichts Schöneres als zu grillen. Sobald die ersten Sonnenstrahlen zum Vorschein kommen, wird der Grill aus dem Winterschlaf geholt und angefeuert. Wir grillen wirklich oft. Darum bin ich immer bemüht Abwechslung auf den Grill zu bringen und auch die Beilagen ständig zu wechseln. Ich brauche gar nicht jedes Mal Fleisch auf dem Grill, sondern habe auch gerne mal Fisch oder nur Gemüse drauf. Während meine Herren sich auf das Fleisch oder die Wurst stürzen, kann ich mich auch an dem

Drumherum satt essen. Ein leckerer Dip und Salat, dazu frisch gebackenes Brot und ich bin glücklich. Hier stelle ich dir einen leckeren Salat vor, der super schnell gemacht ist und etwas Abwechslung auf den Tisch bringt.

## **Zutaten für 6 Personen**

1 Dose Maiskörner

1 Dose Kidneybohnen

1 Salatgurke

2-3 Tomaten

1 Paprika Farbe egal

2-3 Lauchzwiebeln

3 EL Olivenöl

2 EL Balsamico Essig

Salz, Pfeffer

Gemischte Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie, Kerbel

1. Spüle den Mais und die Bohnen gründlich ab.
2. Schneide die Tomaten, die Gurke und die Paprika in kleine Würfel und die Lauchzwiebeln in feine Ringe. Gib alles in eine Salatschüssel.
3. Aus Öl, Essig und den Gewürzen eine Salatsoße zaubern und über den Salat geben.
4. Lasse den Salat kurz durchziehen und schmecke ihn anschließend noch einmal ab.

Solltest du den Salat vorbereiten empfehle ich dir, die Tomaten und die Gurke erst kurz vorher zum Rest zu geben, da diese sehr viel Wasser ziehen und deine Soße dann verwässert.

**Tipp:** eine andere Variante bekommst du, wenn du Thunfisch dazu gibst. Ich gebe dann eine Dose Thunfisch dazu und lasse die Tomaten, Gurke und Paprika weg, da es mir sonst zu viele Zutaten sind. Du kannst aber natürlich auch alle Zutaten nehmen und mit dem Thunfisch ergänzen.

---

## Kässpätzle



Eine Freundin hat mir kürzlich in einem Gespräch gesagt, dass meine Rezepte nicht nur Futter für die Seele sind, sondern auch Futter für die Hüften. Ich musste schmunzeln, denn der Gedanke kam mir neulich auch. Nichtsdestotrotz stelle ich dir heute meine Kässpätzle vor. Sie sind einfach zu machen und eine sättigende Hauptmahlzeit. Am liebsten mit einem Blattsalat serviert. Du kannst für das Gericht fertige Spätzle aus dem Kühlregal nehmen oder du machst sie ganz schnell selbst mit diesem Rezept [hier](#).

**Zutaten für 4 Personen**

500 g Spätzle

250 g Bergkäse

Schuss Sahne

1-2 Gemüsezwiebeln

Etwas Mehl

Butterschmalz

1. Bereite die Spätzle nach Rezept oder Packungsanleitung zu.
2. Reibe den Käse und stelle ihn zur Seite.
3. Schneide die Zwiebeln in Ringe.
4. Gib großzügig Butterschmalz in eine heiße Pfanne. Nun gibst du so viele Zwiebelringe dazu, dass der Boden gerade so bedeckt ist.
5. Gib etwas Mehl über die Zwiebeln und brate sie kross an. Am besten funktioniert das, wenn du die Hitze nicht voll aufdrehst, sondern eher auf mittlerer Stufe brätst. Die Zwiebeln werden sonst schwarz. Nimm zum Wenden der Zwiebeln am besten zwei Gabeln. Damit drehst du die Zwiebeln alle um und rührst sie nicht nur in der Pfanne umher. Ich brate die Zwiebeln meistens in zwei Runden in der Pfanne an. Lass dir Zeit dabei umso besser wird das Ergebnis.
6. Wenn die Zwiebeln braun und geröstet sind, nimm sie vom Herd.
7. In der Zwischenzeit heizt du deinen Backofen auf 160 Grad auf.
8. Gib die Spätzle zusammen mit dem Käse in eine Schüssel und vermenge alles. Ich gebe noch einen Schuss Sahne dazu. Würzen brauchst du deine Kässpätzle eigentlich

nicht. Der Käse ist bereits sehr würzig und die Spätzle wurden ja in Salzwasser gekocht. Probiere einfach, ob du noch etwas nachlegen musst.

9. Gib die gerösteten Zwiebeln auf die Käsespätzle und stelle die Schüssel für ca. 20 Minuten in den Backofen.

---

## Hobelspäne – Omis Fasnachtsküchle



Konstanz ist ja eine Fasnachtshochburg. Bei uns wird die 5. Jahreszeit eine ganze Woche zelebriert und jeder einzelne Tag hat seine Highlights. Ich hatte das Glück in eine Fasnachtsverrückte Familie geboren zu werden und so bin ich, schon seit ich mich erinnern, kann an Fasnacht unterwegs. Als ich noch klein war, habe ich die Fasnachtstage bei meinen Großeltern verbracht, da meine Eltern im Verein aktiv waren. Ich kann mich gut erinnern, was am Schmotzige Dunschtig bei meinen Großeltern los war. Meine Omi stand schon Tage davor in der Küche, hat massenhaft Eintopf gekocht, Berliner gebacken und diese mega leckeren Fasnachtsküchle gemacht, die sie Hobelspäne nannte. Zur Mittagszeit am SchmuDo, wie man bei uns zum Schmotzige sagt, wurde es in der Wohnung meiner Großeltern dann sehr geschäftig. Meine Eltern, mein Onkel, meine Tante und

Freunde kamen, um sich bei einem warmen Eintopf zu stärken und zu wärmen. Ich habe diese Stimmung geliebt, wenn die Erwachsenen mit ihren Kostümen und Instrumenten hereinplatzen und die Küche mit so viel Leben füllten. Alle waren gut gelaunt, sangen und quasselten durcheinander. Der Lärmpegel war dementsprechend. Ich durfte alle Instrumente ausprobieren und die Hüte und Accessoires der Kostüme und Uniformen tragen. Und nach dem Eintopf gab es dann die in Fett gebackenen Hobelspäne. Fettgebackenes gehört zur Fasnacht wie das Konfetti. Neben dem Berliner gibt es noch einige andere Varianten mit unterschiedlichen Bezeichnungen von Fettgebackenem. Irgendwie sind aber doch alles Fasnachtsküchle und auch der Teig ist immer sehr ähnlich. Hier kommt das Rezept von den Hobelspänen, die meine Oma an Fasnacht immer gemacht hat.

### **Zutaten für ca. 40 Stück**

100 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

Abgeriebene Schale einer Zitrone oder  $\frac{1}{2}$  Pck. Citroback

3 Eier

$\frac{1}{2}$  Fläschchen Rum-Aroma oder 3 EL Rum

125 g zimmerwarme Butter

500 g Mehl

1 TL Backpulver

Frittierfett

1. Zucker, Vanillezucker, abgeriebene Zitronenschale, Eier, Butter und Rum-Aroma mit dem Handmixer verrühren.
2. Mische das Mehl mit dem Backpulver und siebe beides nach und nach zur Butter-Zucker-Masse.
3. Verknete alles zu einem geschmeidigen Teig und lass ihn anschließend abgedeckt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen.
4. Anschließend rollst du deinen Teig ca.  $\frac{1}{2}$  cm dick aus. Ich teile den Teig dafür in zwei Hälften, das geht einfacher.
5. Mit einem Teiggrädchen oder einem Messer begradigst du die Ränder und schneidest in den Teig Streifen in den Massen 2 cm x 10-15 cm.
6. In die Mitte eines jeden Streifens kommt ein Schnitt von ca. 2-3 cm.
7. Nun nimmst du einen Streifen in die Hand, klappst ein Ende durch den kleinen Schnitt und ziehst es vorsichtig wieder nach außen.



8. Wiederhole das mit allen Streifen.



9. Erhitze in einem großen Topf so viel Frittierfett oder Frittieröl, dass die Hobelspäne locker darin schwimmen können. Bei meinem Topf ca. 9 cm hoch.
10. Wenn das Fett richtig heiß ist (halte den Stiel eines Holzkochlöffels ins Fett. Wenn kleine Bläschen am Stiel zu sehen sind, ist das Fett heiß) gib die Hobelspäne Portionsweise in den Topf. Mein Topf hat 22 cm Durchmesser und es passen pro Durchgang 5-6 Hobelspäne hinein.
11. Die Späne werden nun an die Oberfläche treiben und von unten her langsam braun werden. Achte darauf, dass dein Fett nicht überhitzt sonst wird es dunkel. Geh lieber etwas mit der Temperatur runter, die Wärme hält sich lange.
12. Mit zwei Gabeln wendest du die Hobelspäne und lässt so die andere Seite bräunen.
13. Sobald sie eine schöne Farbe haben, nimmst du sie mit einem Schaumlöffel heraus und lässt sie auf einem Küchentuch abtropfen und anschließend auf einem Kuchengitter etwas abkühlen.
14. Wiederhole Schritt 10 – 13 so oft, bis alle Teigstreifen ausgebacken sind.
15. Nebenher gibst du mit einem Sieb großzügig Puderzucker von beiden Seiten auf deine lauwarmen Fasnachtsküchle.
16. Frisch und noch lauwarm schmecken sie am allerbesten.

Möchtest du sie aufbewahren, dann gib sie am besten in eine Keksdose.

Ich grüße dich mit Ho Narro