

Schaumsüppchen von wilden Frühlingskräutern



Die warme Jahreszeit
lässt grüßen

Zutaten

150 g verschiedene Wildkräuter: Brennnessel, Giersch, Taubnessel, Löwenzahn, Huflattich, Schlüsselblume (Blüten und Blätter), Gänseblümchen, Bärlauch, Vogelmiere Gundelrebe, Knoblauchrauke etc.

1 Jungzwiebel

1 Kartoffel

2 EL Weißwein

Butter oder Öl

Salz

80 ml Obers oder Joghurt

Zubereitung

Jungzwiebel fein schneiden, in Butter oder Öl etwas anziehen lassen, fein geschnittene Kartoffeln beifügen, mit Weißwein ablöschen, mit Wasser oder Fond aufgießen. Solange köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind, danach mit dem Stabmixer oder im Mixbecher pürieren. Obers oder Joghurt beifügen, am Schluss die abgezupften Wildkräuter beigeben und mitmixen. Wie fein die Suppe gemixt wird, ist je nach Geschmack verschieden.

Rezepttipp

Wildkräuter wachsen im Frühling schon sehr bald (Ende Februar, Anfang März) in der Au, am Waldrand oder auf nicht gedüngten Wiesen. Aber auch im eigenen Garten wachsen sie oft als vermeintliches Unkraut (z.B. Giersch, auch „Erdholler“ genannt, Vogelmiere oder Gänseblümchen).



Gebratenes oder Geschmortes vom frischen Lamm



So wird's gemacht!

600 g Lammfleisch (Keule oder Rücken) in Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer, Frühlingskräutern, Knoblauch und Bärlauch würzen.

Dinkel-Grießdukaten

0,5 l Milch, 25 g Butter, Salz und Muskat aufkochen, 100 g Dinkelvollgrieß einrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen, öfters gut umrühren. 1 Eidotter einrühren und fingerdick auf ein befeuchtetes Blech streichen. Erkalten lassen, danach ausstechen, in Rechtecke oder Rauten schneiden; mit Reibkäse (z. B. Parmesan) bestreuen und kurz sehr heiß überbacken.

Butterspinat

1 EL Butter oder Margarine in großer Pfanne zergehen lassen, 1 gehackten Jungzwiebel, 1 Zehe Knoblauch oder frischen Bärlauch zugeben. Kurz angehen lassen. 300 g Blattspinat zugeben und kurz dünsten, bis die Blätter „zusammenfallen“. Salzen und sofort anrichten!

Brunnenkresse-Joghurt

Brunnenkresse nicht zu fein hacken, mit 125 g Joghurt vermischen, mit Salz würzen und im Kühlschrank durchziehen lassen.

Speziell im Frühling wird auf Märkten oder ab Hof frisches Lammfleisch zum Kauf angeboten. Aus allen Teilen kann man sehr schmackhafte Gerichte bereiten. Der Rücken eignet sich gut zum Kurzbraten als Kotelett oder auch im Ganzen. Die Keulen geben einen hervorragenden Lamnbraten und aus den Stelzen werden wunderbar knusprige Lammhaxerl. Aus den Schultern kann ein herrliches Ragout bereitet werden. Aber auch das Bauchfleisch und der Hals geben feine Lamm-Burger ... oder haben Sie schon einmal eine Lammlasagne zubereitet.

Rezepttipp

von Christoph Mayrhofer,
Küchenchef am
Klinikum-Standort Wels



Vanille-Parfait mit karamellisiertem Spargel-Rhabarber



Zubereitung

Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und Spargelstangen klein schneiden. Spitzen (ca. 4 – 5 cm) roh für Kompott zur Seite geben. Spargel in leicht gesalzenem Wasser mit der ausgekratzten Vanilleschote, dem Zitronensaft, Butter und Zucker sehr weich kochen. Abseihen, Vanilleschote herausnehmen, pürieren und danach noch durch ein feines Sieb streichen. Püree auskühlen lassen. Eidotter, Staubzucker und Vanilleschotenmark im heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Kalt schlagen. Spargelpüree und geriebene Zitronenschale unterrühren, Obers steif schlagen und unterheben. Masse in Portionsförmchen verteilen und einfrieren.

Geputzten Rhabarber und Spargelspitzen schräg in Stücke schneiden, Zucker in Pfanne karamellisieren, Spargel und etwas Cointreau zugeben. Ca. 4 Minuten garen, etwas Wasser beifügen, Rhabarber zugeben und 2 – 3 Minuten mitgaren, abkühlen lassen. Eventuell noch mit etwas Puderzucker abschmecken.

Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Parfait herauslösen, mit Kompott servieren und garnieren.

Zutaten

500 g Spargel
1 Vanilleschote
Salz
1 Zitrone
1 TL Butter
1 EL Zucker
3 Eidotter
125 g Staubzucker
400 ml Obers

