

## Rezepttipps

### Clever und kreativ kochen

### „Es grünt so grün - ein Frühlingmenü für die ganze Familie

#### Spargel-Bruschetta

**Zutaten:** (für 4 Personen)

300 g grüner Spargel, 1 Avocado, 4 EL Zitronensaft (frisch gepresst), 150 g Sauerrahm, 150 g Crème fraîche, Salz, Pfeffer, 1 Baguette, 1 EL Olivenöl, Rucola für die Deko, Knoblauchöl



**Zubereitung:**

Den Spargel waschen, abtropfen lassen, das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, den Spargel hineingeben und etwa 5 bis 8 min kochen. Die Avocado halbieren, den Stein herauslösen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale heben, mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Zitronensaft beträufeln. Sauerrahm und Crème fraîche in eine Schüssel geben und gut verrühren, danach die Avocadomasse unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit dem Olivenöl etwas anbraten. Dann mit der Avocadocreme bestreichen und jeweils zwei Stangen von dem gekochten Spargel auf die Creme legen. Den Rucola waschen, trocken tupfen und die Brote damit garnieren. Nach Belieben noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen und ein paar Spritzer Knoblauchöl über die Bruschettas geben.

#### Spinat-Gnocchi auf fruchtigem Tomatenbett

**Zutaten:** (für 4 Portionen)

350 g Kartoffeln, 2 Schalotten, 1 Ei, 100 g Babyspinat, 6 EL Mehl, 5 Tomaten, 1/2 Bund Basilikum, 20 g Parmesan, 1 EL Butter, Muskat, Zucker, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Wasser abschütten, heiße Kartoffeln durch eine Presse drücken und auskühlen lassen.

.....  
**Für Ihren Einkauf empfehlen wir qualitätsgeprüfte regionale Direktvermarkter.**

Nähere Informationen dazu erhalten Sie auf unserer Homepage [www.ekz-marienstern.de](http://www.ekz-marienstern.de)

Schalotten grob hacken und mit Ei und Spinat in einem Mixer fein pürieren.

Spinatpüree zu den Kartoffeln geben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mehl nach und nach zugeben und unterrühren. Masse auf einer reichlich bemehlten Arbeitsfläche zu einem weichen geschmeidigen Teig kneten.

Aus dem Teig nach und nach mehrere Rollen mit ca. 2 cm Dicke formen und mit einem Messer schräg, in daumendicke Rauten schneiden.

Für das Ragout Tomaten vierteln und den Strunk herausschneiden. Kerngehäuse und inneres Fruchtfleisch mit einem Messer herauslösen, grob zerkleinern und in einem Topf 5 min einkochen lassen. Tomaten würfeln, zugeben und 5 min bei mittlerer Hitze mitkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Ragout vom Herd nehmen. Basilikum hacken und unterrühren.

Salzwasser zum Kochen bringen und Gnocchi portionsweise darin garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schaumlöffel abschöpfen.

Butter in einer Pfanne schmelzen, Gnocchi zugeben und von allen Seiten kurz anbraten. Mit Tomatenragout und geriebenem Parmesan servieren.

---

## Rhabarber-Pistazien-Eis

### Zutaten:

250 g Rhabarber, 1/2 Vanilleschote, 50 g Zucker, 50 g Pistazien (geschält, ungesalzen), 2 Eier, 1 EL Honig, 150 g saure Sahne, 1 EL Zitronensaft, Eisform für 4 Stieleis, 4 Holzstäbchen für Eis



### Zubereitung:

Den Rhabarber waschen, schälen und klein würfeln. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Rhabarber, Vanillemark und Zucker aufkochen und in 10 - 15 min sehr weich garen. Anschließend beiseite stellen und abkühlen lassen. Die Pistazien in der Küchenmaschine fein mahlen.

Inzwischen die Eier mit dem Honig in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen und dabei auf 70 °C erhitzen. Dann die Masse in Eiswasser kalt schlagen. Die saure Sahne, den Zitronensaft und die Pistazien unterrühren. Das Rhabarberkompott in die 4 Eisformen verteilen. Die Sauerrahm-Masse darauf verteilen. Mit Frischhaltefolie abdecken. Mittig jeweils einen kleinen Schlitz in die Folie schneiden und einen Eisstiel hineinstecken. 3 - 4 Stunden gefrieren. Vor dem Servieren etwa 10 min antauen lassen, behutsam aus der Form ziehen und genießen.

