

# Frühlingsfrisch auf den Tisch



**vhs**  Kreis-Volkshochschule  
Westerwald e.V.

**Kurs 241093994:** Frühlingsfrisch auf den Tisch  
**Termin:** Mittwoch, 15.05.2024, 17.30 Uhr – 21.00 Uhr  
**Ort:** Realschule Plus „Hoher Westerwald“, Rennerod  
**Leitung:** Patrick George

## Vorwort und allgemeine Anmerkungen

Regional kochen heißt oft auch gesund zu kochen: "Frühlingsfrisch auf den Tisch," so hieß es schon in der Kursbeschreibung. Im April/ Mai bietet die Natur viele frische Köstlichkeiten, denen wir uns im heutigen Kurs einmal nähern wollen.

Wir nähern uns dabei bekannten „Frühlings-Zutaten“, um diese neuartig zu interpretieren. So muss der Spargel beispielsweise nicht immer mit fetter Hollandaise und Schinken verzehrt werden. Auch in einem Risotto kann dieser den Gaumen verwöhnen. Bei der hervorragenden Auswahl an frischen Kräutern und Gemüsen ist viel Platz für die kreative, schnelle und frische Küche gegeben.

Die Saison-Kalender bieten im April und Mai eine solch große Auswahl an frischen Produkten, die es unbedingt zu verzehren gilt. So gibt es beispielsweise frischen Rettich (Radi), der insbesondere im Süden Deutschlands zu dieser Zeit bereits sehnsüchtig erwartet wird, da dieser jung, knackig und mild auf den Tisch kommt. Oder auch der junge, zarte Spinat ist ein Muss! Aber auch Kohlrabi, wie viele weitere Kohl- und Knollengewächse, gehören bereits im Mai zu den frischen Zutaten.

Natürlich bieten Wald- und Wiese ebenso einen reichen Schatz frischer Zutaten. Natürlich werden wir frischen Bärlauch verarbeiten und diesen mit mediterranem Flair kombinieren. Oder eben auch Waldmeister und weitere Wiesenkräuter werden sich in unserem Menü finden. Schon während der Küchenvorbereitungen und des Kochens, die mit zahlreichen Tipps und Tricks gespickt sein werden, stehen die Freude am Kochen und das gemeinschaftliche Miteinander ebenso im Fokus, wie das Genießen unseres ganz besonderen Menüs.

Mein Wunsch, dass alle Teilnehmenden heute einstimmig feststellen: "Frühlingsfrisch auf den Tisch – das schmeckt!!!"

Herzlich, Dein/ Euer

Patrick George  
Koch aus Leidenschaft

**Anmerkung:** In manchen der Rezepte wird Alkohol (Bier, Wein, Weinbrand, Rum etc.) eingesetzt. Bei Unverträglichkeiten, Alkohol-Problemen, Schwangerschaft oder auch bei Kindern, kann der Alkohol häufig durch andere Flüssigkeiten ersetzt werden. So lässt sich Wein z.B. ideal durch Traubensaft ersetzen.



**Übrigens:** Auf meiner Homepage <https://patrick-george.de> gibt es zahlreiche Aus- und Rückblicke, sowie viele weitere Rezepte und Tipps. Ich freue mich über Deinen/ Euren Besuch!

## Heutige Frühlings-Schmankerl

- Parfümierter Frühlings-Sekt
- Frühkartoffeln, in der Schale gegart, dazu Rudi-Gurken-Carpaccio & Rauken-Dipp
- Spinatcremesuppe mit Chorizo-Einlage
- Bärlauch-Gnocchi, in Bärlauch-Pesto geschwenkt
- Grünes Spargelrisotto mit marinierten Hähnchenbruststreifen
- Kohlrabi-Kartoffel-Hack-Auflauf
- Brokkoli-Pasta
- Rhabarber-Küchlein mit Waldmeister-Joghurt-Creme
- Erdbeer-Kuss

## Los geht's – an die Töpfe, fertig, los!

### Waldmeister-Sirup (Läuterzucker)

**Zutaten:** ca. 200 g Waldmeister (ohne Stiele)  
1 kg Zucker  
1 Liter Wasser  
20 g Zitronensäure

#### **Zubereitung:**

Die Waldmeisterblätter waschen und abtropfen lassen.

Zucker, Zitronensäure und Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen, bis der Zucker aufgelöst ist und das Wasser richtig kocht.

Die Blätter in den Sirup geben und 3 - 4 Minuten sieden lassen. Danach abseihen und den Sirup heiß in Flaschen abfüllen.

### Rauken-Dipp

**Zutaten:** 50 g Rucola (dt. Rauke), gewaschen und grob zerkleinert (alternativ: Löwenzahn-Blätter)  
200 g Frischkäse  
2 EL Olivenöl  
100 g Schmand  
Salz und Pfeffer  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 Zehe Knoblauch, fein gehackt, nach Belieben etwas mehr  
n. B. weitere, fein gehackte Gartenkräuter

#### **Zubereitung:**

Rucola mit Frischkäse, Zitronensaft und Olivenöl mit einem Mixstab pürieren (nicht zu lange, sonst wird der Rucola braun!) und anschließend den Schmand nur noch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem fein gehackten Knoblauch abschmecken. Wer möchte, kann weitere fein gehackte Gartenkräuter (Petersilie, Schnittlauch) hinzugeben.

### **Radi-Gurken-Carpaccio**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 300 g Salatgurke  
250 g Rettich

#### ***Für das Dressing:***

3 EL Pflanzenöl, z.B. Kürbiskernöl  
2 TL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer  
n.B. Nüsse (Topping)

#### ***Zubereitung:***

Die Salatgurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Rettich mit dem Sparschäler schälen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Tellern anrichten.

In einer kleinen Schüssel das Öl mit dem Zitronensaft, dem Pfeffer und dem Salz mit einem Schneebesen gut verrühren und dann mit einem Löffel über die angerichteten Scheiben geben.

Man kann gut fein geschnittene Pekannüsse oder Walnüsse darübergeben.

### **Spinatcreme-Suppe mit Chorizo-Einlage**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 500 g frischer Spinat  
1 m.-große Schalotte  
1 m.-große Knoblauchzehe  
1 m.-große Kartoffel  
2 EL Öl  
4 EL Crème fraîche  
Salz und Pfeffer  
Muskat  
800 ml Gemüsebrühe  
Chorizo (würzige Wurst)

#### ***Zubereitung:***

Den Spinat waschen. Ganz kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und direkt eiskalt abschrecken, so behält der Spinat besser seine schöne Farbe. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Den Spinat kleinschneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute glasig anbraten. Die Kartoffelwürfel dazu geben. Die Brühe angießen, alles zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten leise kochen lassen.

In der Zwischenzeit Chorizo in Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten/auslassen und beiseitestellen.

Spinat und 1 EL Crème fraîche unterrühren, wieder zum Kochen bringen und offen weitere 4-5 Minuten kochen. Mit dem Mixstab montieren/ pürieren. Die Suppe mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Chorizo-Würfel in die Suppentassen verteilen, mit der heißen Suppe übergießen. Wer möchte, kann etwas von dem flüssigen Fett auf die Suppe geben.

### **Bärlauch-Pesto (mit gerösteten Walnüssen)**

(ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 120 g Bärlauch  
140 g Walnüsse, gehackt  
140 g Parmesan, frisch gerieben  
1 Spritzer Zitrone  
300 ml natives Olivenöl  
1- 2 Knoblauchzehen (je nach Geschmack)  
Salz und Pfeffer, nach Geschmack

#### ***Zubereitung:***

Bärlauch waschen und trockenschleudern, die Stiele abschneiden und die Blätter in Streifen schneiden.

Die Walnüsse in einem Pfännchen ohne Fett leicht anrösten. Alle Zutaten in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab ganz fein pürieren. Nicht zu lange pürieren, sonst wird die Masse „braun“ – am besten den Bärlauch erst kurz vor Ende des Vorgangs hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Bärlauch-Gnocchi**

(ca. 3 Portionen)

**Zutaten:** 70 g Bärlauch  
250 g Ricotta oder Quark  
1 Ei  
2 Eigelb  
50 g Parmesan  
200 g Weizenmehl (Typ 550)  
Salz & Pfeffer

#### ***Für die Dekoration:***

etwas Milch- oder Parmesan-Milchschaum  
einige Cocktailtomaten  
etwas Olivenöl  
eine Handvoll Wild- oder Wiesenkräuter  
etwas gehobelten Parmesan

#### ***Zubereitung:***

Den Bärlauch waschen, hacken, mit Ricotta (Quark), Ei und Eigelb, fein geriebenem Parmesan und Mehl verkneten, salzen und pfeffern. Wenn der Teig zu weich ist, noch etwas Mehl hinzufügen. Den Teig zu Rollen formen und ca. 1,5 cm dicke Scheiben abschneiden. Diese in köchelndem Salzwasser etwa 10 Minuten garen und abtropfen lassen.

Die Gnocchi mit etwas Pesto (am besten Bärlauchpesto) langsam in der Pfanne warm ziehen.

Dazu passen einige in Olivenöl pochierte Cocktailtomaten und etwas gesalzener Milchschaum (Parmesan-Milch-Schaum). Beim Anrichten das Ganze noch mit etwas Wiesenkräutern und fein gehobeltem Parmesan dekorieren.

## **Grüner Spargel Riosotto** (ca. 3-4 Portionen)

**Zutaten:** 200 g Risottoreis  
50 g Schalotten, geschält  
3 Zehen Knoblauch, geschält  
3 EL Pflanzenöl zum Anbraten  
100 ml Weißwein, trocken  
500 ml Gemüsebrühe  
35 g Butter  
50 g Pecorino oder anderer italienischer Hartkäse  
1 Bund Spargel, grüner  
2 EL Balsamico, weißer  
10 große Basilikumblätter  
1 große Fleischtomate, ca. 250 g  
Meersalz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
einige Basilikumblätter, kleine

### ***Zubereitung:***

Für den Reis die Schalotten ganz klein würfeln, den Knoblauch fein hacken, den Pecorino reiben und die Gemüsebrühe separat erhitzen. Von dem geputzten Spargel die Köpfe abschneiden und beiseitelegen. Die Spargelstangen schräg in mundgerechte Stücke und die Fleischtomate in Würfel schneiden.

Die Schalotten und den Knoblauch in einem beschichteten Topf in 2 EL Pflanzenöl ca. ½ Minute anbraten. Den Risottoreis dazugeben und eine weitere Minute rösten, dabei ständig umrühren. Mit dem Weißwein ablöschen und den Wein unter Rühren verkochen lassen, eine Prise Salz hinzugeben. Den Herd auf mittlere Hitze herunterschalten, die Gemüsebrühe angießen und alles ca. 20 Minuten offen köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Wichtig: Wenn die Flüssigkeit verkocht ist bevor der Reis weich ist, immer wieder etwas Brühe oder Wasser dazugeben.

Während der Reis kocht, die Spargelstücke (ohne Köpfe) in einem Esslöffel Olivenöl und mit zwei Portionen Salz in einer Pfanne anbraten, dann weiter bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten im eigenen Saft dünsten, bis die Flüssigkeit weg ist, zwischendurch immer wieder etwas durchschwenken. Nun einen TL kalte Butter und die Spargelköpfe dazugeben und weitere 5 Minuten braten.

Die großen Basilikumblätter zusammenrollen und in Streifen schneiden.

Die Hitze unter der Pfanne abstellen, den weißen Balsamico und das Basilikum unterrühren, kräftig mit gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen und mit Salz abschmecken.

Die Tomatenwürfel untermischen, die Pfanne vom Herd nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

Der Reis sollte nun weich sein, also bissfest ohne mehlig zu schmecken. Die Butter stückchenweise und den geriebenen Pecorino einrühren. Die Konsistenz soll an einen dickflüssigen Brei erinnern, dafür eventuell noch einen kleinen Schuss Brühe dazugeben.

Zum Schluss den Reis mit dem Spargel locker durchmischen, auf drei tiefe Teller verteilen und sofort mit ein paar frischen Basilikumblättchen, Käsespänen und einigen Tropfen Olivenöl heiß servieren.

### **Marinierte Hähnchenbruststreifen**

(ca. 4-6 Portionen)

**Zutaten:** 1.000 g Hähnchenbrust  
8 EL Pflanzenöl  
4 EL Sojasauce  
4 TL Tomatenmark  
n. B. Kreuzkümmel/ Cumin  
n. B. Chiliflocken  
n. B. (Meer)salz und Pfeffer aus der Mühle  
n. B. Paprikapulver

#### ***Zubereitung:***

Die Hähnchenbrust waschen und abtrocknen und in Streifen schneiden.

Für die Marinade das Öl, Sojasauce, Tomatenmark, Chiliflocken, Paprikapulver und den Kreuzkümmel miteinander verrühren und die Hähnchenbruststreifen damit vermengen und mehrere Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Für die Zubereitung die Hähnchenbruststreifen anbraten und mit Meersalz/ Pfeffer aus der Mühle nachwürzen.

### **Kohlrabi-Kartoffel-Hack-Auflauf**

(ca. 6 Portionen)

**Zutaten:** 500 g Hackfleisch  
Salz und Pfeffer  
750 g Kohlrabi  
800 g Kartoffeln  
ca. 1 Liter Flüssigkeit zum garen, z.B. Gemüsebrühe, natürlich selbstgemacht  
1 EL Öl  
40 g Butter  
40 g Mehl  
200 g Sahne  
400 ml Milch  
Salz und Pfeffer  
Muskat  
150 g Käse, gerieben

#### ***Zubereitung:***

Gehacktes in Öl krümelig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kohlrabi und Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in der Garflüssigkeit (Salzwasser, Gemüsebrühe o.ä.) ca. 15 Minuten köcheln.

Eine Auflaufform einfetten. Die abgetropften Kohlrabi- und Kartoffelscheiben und das Gehackte in die Auflaufform schichten. Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen.

Für die Soße Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Milch und Sahne dazugeben und kräftig rühren, damit es keine Klümpchen gibt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und einige Minuten unter Rühren köcheln lassen.

Die Soße über die Kohlrabi-Kartoffel-Mischung gießen und den geriebenen Käse darüber streuen. Den Auflauf ca. 30 Minuten im Backofen überbacken.

### **Brokkoli-Pasta**

**(ca. 4 Portionen)**

**Zutaten:** 40 g Pinienkerne  
2 Knoblauchzehen  
800 g Brokkoli  
8 Stiele Petersilie, glatte  
360 g Pasta/ Nudeln  
Salz  
8 EL Pflanzenöl  
2 TL Bio-Zitronen- oder Limettenschale, fein geriebene  
1 Spritzer Zitronensaft  
n.B. Chiliflocken, getrocknete  
Parmesan, frisch geriebener

#### ***Zubereitung:***

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und von vorne Richtung Strunk in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Strunk schälen und klein schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. 3 Min. vor Ende der Garzeit den Brokkoli zugeben.

6 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten. Ca. 200 ml Nudelkochwasser abschöpfen, zu der Knoblauchmischung gießen und aufkochen lassen.

Nudeln und Brokkoli abgießen. In der Pfanne mit der Knoblauch-Öl-Mischung vermengen. Mit Zitronenschale und -saft, Salz und Chiliflocken abschmecken. Mit 2 EL Öl beträufeln und mit Pinienkernen, Petersilie und Parmesan bestreut servieren.

### **Erdbeer-Kuss**

**(ca. 4 Portionen)**

**Zutaten:** 500 g Erdbeeren, püriert  
500 g Magerquark  
200 g Schlagsahne, steif geschlagen  
n. B. Zucker  
100 g Schokolade, weiße, gehackt  
etwas Zitronensaft  
n. B. Erdbeeren zum Garnieren

#### ***Zubereitung:***

Die steif geschlagene Sahne und die Schokolade unter den Quark heben. Evtl. etwas süßen. Die pürierten Erdbeeren mit Zitronensaft und evtl. etwas Zucker abschmecken.

Jetzt in Schälchen schichten und mit einer Erdbeere garnieren.



### **Rhabarber-Küchlein**

(für ca. ca. 12-15 Muffins)

**Zutaten:** 200 g Butter oder Margarine  
200 g Zucker  
4 Eier  
2 Pck. Vanillezucker (alternativ frische Vanille)  
200 g Mehl  
½ Pck. Backpulver  
500 g Rhabarber

#### ***Zubereitung:***

Rhabarber waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden, abziehen ist nicht notwendig.

Mit einem Handrührgerät Butter, Vanillezucker und Zucker schaumig rühren, danach Eier hinzugeben. Mehl und Backpulver der Masse zufügen und so lange vermengen, bis es eine glatte Masse ergibt. Rhabarber mit einem Kochlöffel unterheben. Teig in eine mit Papierförmchen ausgelegte Muffinform füllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175°C - 180°C (Ober- und Unterhitze, mittlere Schiene) ca. 25 - 30 Minuten backen.

Tipp: Ich empfehle die Kombination von Muffinblech und Papierbackförmchen, da der Teig durch den Rhabarber sehr weich wird und erst beim Auskühlen sich wieder festigt, außerdem behalten die Muffins damit ihre typische Form.

### **Waldmeister-Joghurt-Creme**

(Ca. 4 Portionen)

**Zutaten:** 100 ml Waldmeistersirup  
200 ml Wasser  
4 EL Speisestärke  
200 g Naturjoghurt

#### ***Zubereitung:***

Die Stärke mit 100 ml Sirup und 200 ml Wasser verrühren. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, den Topf von der Herdplatte nehmen, auskühlen lassen und für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann den Joghurt daruntermischen.