

## FRÜHLING AUF DEM TELLER







# INHALTSVERZEICHNIS



---

Kohlrabi aus dem Ofen	4
Grüner Spargelsalat	6
Erbsen-Minz-Dip	8
Feta-Zitronen-Dip	10
Gemüserolle	12
Radieschen-Bratlinge	14
Zucchini-Quark-Brötchen	16
Rübli Muffins	18

# KOHLRABI AUS DEM OFEN

(4 Portionen)

---

## ZUTATEN:



- 1 großer Kohlrabi  
(alternativ 2 kleine)
- 4 kleine Karotten  
(alternativ 2 große)
- 2 Eier
- 150 g Gouda (gerieben)
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Mehl zum  
bestäuben

---

## SO WIRD ´S GEMACHT:

Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kohlrabischeiben in kochendem Salzwasser ca. 5-7 Minuten garen. Mit kaltem Wasser übergießen und gut trocken tupfen. Anschließend mit etwas Salz und Pfeffer würzen und jede Scheibe leicht mit etwas Mehl bestäuben. Anschließend auf einem Blech verteilen.

Für die Kruste die Karotten reiben und die Petersilie feinhacke. Karottenraspel mit dem geriebenen Käse, Eier, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen.

Die Karottenmasse auf den Kohlrabischeiben verteilen, dabei die Ränder auch bedecken.

Die Scheiben bei 180°C ca. 20-25 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und servieren.



### GUT ZU WISSEN

Dazu passt ein Erbsen-Minz-Dip oder ein Kräuterquark sehr gut!



---

### BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH*	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
12 g	10 g	9 g	174	726	0,9

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# GRÜNER SPARGELSALAT

(4 Portionen)

---

## ZUTATEN:



- 2 Chillischoten (klein)
- 4 EL Limettensaft
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Agavendicksaft
- 4 EL Rapsöl
- 900 g grüner Spargel
- 1 Mango
- 1 Avocado
- 150 g Kopfsalat
- 2 TL Limettenschalen-  
abrieb
- 40 g geröstete Erdnüsse

---

## SO WIRD ´S GEMACHT:

Die Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen und fein hacken, mit Limettensaft, 4 EL kaltem Wasser, Sojasauce, Agavendicksaft und 2 EL Öl verrühren.

Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Anschließend schräg in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, den Spargel darin ca. 5 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden.

Den gebratenen Spargel in das Dressing geben. Mango schälen und würfeln.

Avocado halbieren, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Salat in Mundgerechte Stücke schneiden waschen und trockenschleudern. Limettenschale, Mango und Avocado unter den Spargel mischen. Zum Servieren nach Belieben mit Erdnüssen bestreuen.

---

### **BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:**

<b>EW</b>	<b>Fett</b>	<b>Gesamt-KH*</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>Zu berechnende KE</b>
8 g	21 g	10 g	267	1120	1

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# ERBSEN-MINZ-DIP

(6 Portionen)

---

## ZUTATEN:



- 300 g Erbsen
- 150 g Magerquark
- 1-1,5 Handvoll frische  
Minze
- 1-1,5 TL Zitronensaft
- 1-1,5 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

---

## SO WIRD'S GEMACHT:

Die Erbsen zuerst für 3-4 Minuten in heißem Wasser kochen. Danach abgießen und abkühlen lassen. Anschließend die Erbsen zusammen mit dem Magerquark, einer Handvoll Minze, 1 TL frischem Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer sowie 1 TL Olivenöl in einen Mixer oder Pürrierbecher geben. Alles wird nun so lange püriert, bis eine cremige Masse entsteht. Falls der Dip zu dick ist, kann man noch 1-3 EL Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Idealerweise den Dip ca. 30 min. im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich das Aroma gut entfalten kann.

## BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH*	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
6,5 g	1 g	7,5 g	68	284	0,5

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# FETA-ZITRONEN-DIP

(12 Portionen)

---

## ZUTATEN:

- 2 Knoblauchzehen
- ½ Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Feta
- 200 g Frischkäse
- 3 EL Magerquark
- Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver



---

## SO WIRD ´S GEMACHT:

Die Schale von der Zitrone mit einer Reibe abreiben. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

Den Hirtenkäse, Frischkäse sowie Magerquark zusammen mit dem zuvor gepresstem Knoblauch, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer, Paprikapulver und ca. 2 EL Olivenöl in ein hohes Gefäß füllen und mit einem Stabmixer zu einer glatten Creme pürieren.

Den Feta-Dip in einer Schüssel anrichten, etwas Olivenöl darüber träufeln und mit dem gehackten Schnittlauch garnieren.



### GUT ZU WISSEN

Der Dip lässt sich hervorragend zu Brot oder Bratlingen sowie zu Ofengemüse servieren!



---

### BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH*	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
5 g	13 g	1 g	128	538	0

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# GEMÜSEROLLE

(4 Portionen)

---

## ZUTATEN:



- 500 g Zucchini
- 400 g Karotten
- 3 Eier
- 100 g geriebener Käse
- 20 g Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Gemüsebrühpulver
- 250 g Quark
- 100 g Frischkäse
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- Knoblauchpulver

---

## SO WIRD ´S GEMACHT:

Die Karotten schälen. Dann die Zucchini waschen und die Enden abschneiden.

Das Gemüse raspeln, gut ausdrücken und mit den Eiern, dem geriebenen Käse und dem Mehl vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Gemüsebrühpulver würzen.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, so dass ein gleichmäßiges Rechteck entsteht.

Das Backblech in den vorgeheizten Backofen bei 180° Umluft geben und ca. 20-25 Minuten backen lassen.

Das Backblech herausholen und die Gemüserolle auf dem Backpapier auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Petersilie und den Schnittlauch zerkleinern und mit dem Frischkäse sowie dem Quark vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das abgekühlte Gemüserechteck gleichmäßig mit der Kräuterquarkmasse bestreichen.

Nun mit Hilfe des Backpapiers fest zusammenrollen.

Anschließend kann die Gemüserolle mit einem scharfen Messer in Röllchen geschnitten werden.

---

### **BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:**

<b>EW</b>	<b>Fett</b>	<b>Gesamt-KH*</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>Zu berechnende KE</b>
20 g	16 g	14 g	285	1185	1,4

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# RADIESCHEN BRATLINGE

(ca. 10 Bratlinge)

---

## ZUTATEN:



- 350 g Radieschen
- 6 Frühlingszwiebel
- 4 EL Semmelbrösel
- 2 EL Speisestärke
- 4 EL Joghurt
- 1 Ei
- 6 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Muskatnuss

---

## SO WIRD ´S GEMACHT:

Radieschen waschen und grob reiben. Mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Nach den 10 Minuten die Radieschen gut ausdrücken.

Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Zusammen mit den Radieschen, den Semmelbröseln, der Stärke, 4 EL Joghurt und dem Ei vermengen.

Mit Pfeffer, Paprikapulver, Muskatnuss und wenig Salz würzen. Aus der Masse ca. 10 Bratlinge formen.

Öl nach Bedarf in einer Pfanne erhitzen. Bratlinge darin portionsweise von jeder Seite 2–3 Minuten braten.

---



### GUT ZU WISSEN

Zu den Bratlingen lässt sich sehr gut ein Dip  
oder ein Salat servieren!



---

### BERECHNUNG FÜR 1 BRATLING:

EW	Fett	Gesamt-KH*	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
1,4 g	9 g	8 g	124	520	0,8

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt,  
da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# Zucchini-Quark-Brötchen

(Ca. 4 Stück)

---

## ZUTATEN:



150 g	Magerquark
120 g	Zucchini
40 g	Haferflocken
20 g	Mandeln, gemahlen
1	Ei
½ TL	Backpulver
	Salz, Pfeffer
Opt.	Samen & Körner

---

## SO WIRD'S GEMACHT:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Anschließend die Zucchini sehr fein raspeln und mit einem Küchentuch gründlich ausdrücken. Dannach die Zucchini mit dem Magerquark, den feinen Haferflocken, den gemahlenden Mandeln, dem Ei, dem Backpulver sowie etwas Salz in einer Schüssel vermengen. Optional etwas Pfeffer, Kräuter oder Körner unterrühren.

Mit angefeuchteten Händen den Teig in vier Teile teilen und zu Brötchen formen. Optional mit Körnern und Samen bestreuen.

Die Brötchen für 25 min backen, bis sie leicht goldbraun sind.

## BERECHNUNG FÜR 1 PORTION:

EW	Fett	Gesamt-KH*	Kcal	KJ	Zu berechnende KE
9,5 g	5,5 g	9 g	120	504	1

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

# RÜBLI-MUFFINS

(12 Muffins)

---

## ZUTATEN:



- 200 g Karotten
- 125 g weiche Butter
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 Eier
- 125 g Vollkornmehl
- 125 g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 75 ml Orangensaft
- 130 g Puderzucker
- 2,5 EL Zitronensaft
- 12 Marzipanmörchen  
(nach belieben)

---

## SO WIRD ´S GEMACHT:

Karotten schälen und fein in eine Schüssel raspeln. Butter in einer weiteren Schüssel mit dem Zucker und Vanillezucker aufschlagen. Anschließend nach und nach die Eier unterrühren.

Mehl in einer separaten Schüssel mit Backpulver vermischen, dann zur Eier-Butter-Mischung geben und alles gut miteinander vermen-

gen. Den Orangensaft ebenfalls zum Teig geben und alles mit dem Rührgerät gut miteinander verrühren.

Die geraspelten Karotten zugeben und mit einem Teigspatel unterheben.

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Die Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen.

Den Teig gleichmäßig auf die Muffin-Förmchen verteilen.

Die Förmchen dabei zu etwas mehr als zwei Dritteln befüllen. Die Muffins im vorgeheizten Ofen ca. 25-30 Minuten backen, dann vollständig abkühlen lassen.

Die abgekühlten Muffins aus dem Muffinblech nehmen. Für die Deko Puderzucker mit Zitronensaft zu einem zähfließenden Zuckerguss verrühren.

Je einen Teelöffel Zuckerguss auf jeden Muffin geben und etwas mit dem Teelöffel verstreichen. Je eine Marzipanmöhre auf die Mitte des Muffins setzen und den Zuckerguss trocknen lassen.

---

### **BERECHNUNG FÜR 1 MUFFIN:**

<b>EW</b>	<b>Fett</b>	<b>Gesamt-KH*</b>	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>Zu berechnende KE</b>
3 g	9 g	40 g	256	1071	4

\*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

