

Doris Muliär

Frühlingsgerichte aus dem Thermomix®

120 frische Rezeptideen von Spargelrisotto bis Rhabarberkuchen

Tragen Sie sich jetzt unter
www.m-vg.de/thermomix für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

riva

Vorwort

Die Tage werden wieder länger, die Temperaturen milder, im Wald riecht es nach Knoblauch – da heißt es für die Küche: Jetzt zieht der Frühling ein! Er bringt frische Kräuter, Bärlauch schon im März, jungen Spinat, Spargel und Erdbeeren ab April. Salat, Mangold und Kohlrabi kommen im Mai dazu. Im Juni werden dann schon die ersten Vorboten des Sommers geerntet: Kirschen, Erbsen und Blumenkohl. Alles enthält jetzt besonders viele Vitalstoffe, die uns wieder fit machen, den Organismus aus dem trägen Wintermodus holen und Frühjahrsmüdigkeit gar nicht erst aufkommen lassen. Der Körper braucht nun viel Licht und Bewegung. Vor allem aber leichte Gerichte mit viel frischem Grün, um neue Energie zu tanken und, vielleicht auch, um ein wenig Winterspeck loszuwerden.

Dafür haben wir viele Rezepte ausprobiert mit allem, was im Frühling schon auf heimischen Feldern wächst und geerntet wird. Wir haben an das Osterbuffet gedacht, mit Liebe gebacken und viele grüne Suppen gelöffelt. Salate mit Spargel und Babyspinat kommen jetzt auf die Teller und junges Gemüse in den Thermomix® – manchmal auch in Begleitung von Geflügel oder Fisch. Anregungen für ein kleines Frühlings-Detox-Programm finden Sie am Ende des Buches. Italien ist auch im Frühjahr schön, haben wir uns gedacht und ein Dutzend Primavera-Rezepte – Frühling auf Italienisch – entworfen. Und für die Süße sorgt das Vorzeigepaar Rhabarber und Erdbeeren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und heitere Frühlingstage!



Zehn Punkte für Ihre Sicherheit

Wahrscheinlich sind Sie bestens vertraut im Umgang mit dem Thermomix® und haben ihn schon längst in Ihren Kochalltag integriert. Wenn Sie Ihren Thermomix® aber längere Zeit nicht verwendet haben: Lesen Sie sich bitte noch einmal die Gebrauchsanleitung gut durch. Zur Sicherheit haben wir die wichtigsten Bedienungs- und Sicherheitsfragen für den TM5 kurz zusammengefasst.

1. Wenn Sie zerkleinern oder pürieren: Setzen Sie immer den Messbecher ein. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie auch den Spritzschutz, wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – da kann es ebenfalls spritzen.
2. Bei heißem Mixtopf-Inhalt (über 60 °C) nicht sofort im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam ansteigend erhöhen.
3. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixtopf. Er ist für 2,2 Liter ausgelegt.
4. Der Mixtopfdeckel entriegelt automatisch nach Ende der eingestellten Garzeit. Versuchen Sie nicht, ihn gewaltsam zu öffnen.
5. Beim Dampfwaren mit dem Varoma darf der Messbecher nicht eingesetzt werden – es kann sonst kein Dampf entweichen.

6. Bei Verwendung des Varoma muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser für die Dampfbildung in den Mixtopf. Setzen Sie stets den Varoma-Deckel auf und achten Sie darauf, beim Öffnen nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen.
7. Der Rührhaufsatz (Schmetterling) zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Benutzung des Schmetterlings nicht eingeführt werden.
8. Bitte niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung einführen. Der Spatel ist mit seinem »Kragen« so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
9. Wenn Sie den Mixtopf zum Reinigen auseinandernehmen, gehen Sie äußerst vorsichtig mit dem Mixmesser um – die Messer sind höllisch scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
10. Wenn Ihr Thermomix® keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte der Thermomix® durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.

Zum Umgang mit diesem Buch

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben, die nach dem Bundeslebensmittelschlüssel berechnet sind. Kcal steht hierbei für Kilokalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate.

Außerdem sind die Rezepte verschiedenen Kategorien zugeordnet, damit Sie immer sofort sehen, welches Gericht mit Fisch, mit Fleisch, vegetarisch oder vegan ist und welches sich zum Abnehmen oder Detoxen eignet.



Fettarm



Kalorienarm



Low Carb



Mit Fisch



Mit Fleisch



Vegan



Vegetarisch



Detox

Infos zu den Rezepten

- Alle Rezepte sind für den TM5 konzipiert.
- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel meinen wir eine mittelgroße Zwiebel. Sonst ist angegeben: große oder kleine Zwiebel.
- 1 EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15 g zu Buche.
- Milch und Joghurt verwenden wir immer mit 3,5 % Fett.
- Wir wählen stets Frischkäse mit 20 % Fett, obwohl auch Varianten mit weniger Fett angeboten werden.

Warenkunde

Bärlauch

Vielleicht schon Anfang März, aber auf jeden Fall bald wird der Boden in vielen unserer Laubwälder von Bärlauch bedeckt sein, der nur darauf wartet, gepflückt zu werden. März und April sind die besten Monate für den »Knoblauch des Waldes«. Jedoch ist Vorsicht geboten, sieht er doch den giftigen Maiglöckchenblättern sehr ähnlich. Das unverwechselbare Unterscheidungsmerkmal ist natürlich der Geruch. Auch in der Blütezeit sind die beiden leicht zu erkennen. Während Bärlauchblätter weich und mattgrün sind, glänzen die der Maiglöckchen dunkelgrün und fest. Zudem sprießen die Blätter des Bärlauchs einzeln aus dem Waldboden, die der Maiglöckchen wachsen paarweise direkt am Stängel. Das typische Frühlingskraut ist vor allem in den südlichen Wäldern der Republik und Österreich zu finden. Achtung: In Hamburg, Brandenburg und Schleswig-Holstein steht er auf der Roten Liste!



Blumenkohl

Aus heimischem Anbau wird frisch geernteter Blumenkohl erst gegen Ende des Frühjahrs angeboten. Der wurde bereits im Herbst oder Winter im Gewächshaus ausgesät und Anfang des Frühjahrs je nach Witterung ausgepflanzt. Französischer Blumenkohl kommt hauptsächlich aus der Bretagne und ist klimabe-



dingt früher dran: Ab April/Mai gibt es ihn auf unseren Märkten – allerdings recht hochpreisig.

Blumenkohl enthält viele Ballaststoffe, was gut für die Verdauung ist und dadurch entgiftend wirkt. Außerdem enthalten die hübschen Köpfe viele sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken. Dazu kommt noch eine Mineralstoffladung, bestehend aus Kalium, Natrium, Kalzium und Magnesium – das neutralisiert ein Zuviel an Säuren im Organismus.

Beim Einkauf darauf achten, dass noch reichlich grüne Blätter rundherum sind: Sie schützen die empfindlichen Röschen und sollten grün und knackig sein – sonst ist der Blumenkohl nicht mehr frisch.

Bohnen

Grüne Bohnen, auch Gartenbohnen, Stangenbohnen oder Fisolen genannt, kommen ab Mai/Juni superknackig auf den Markt. Kochen Sie die Bohnen aber immer gut durch, damit das enthaltene Phasin unschädlich gemacht wird. Keinesfalls roh essen – sonst drohen Magen- und Darm-Verstimmungen! Davon abgesehen ist das Gemüse reich an pflanzlichen Proteinen, Kalium, Kalzium und Magnesium. Für Vegetarier und Veganer ist auch der Eiweißgehalt von Bedeutung.



Feinschmecker freuen sich im späten Frühjahr über die Dicken Bohnen, Sau-, Acker- oder Pferdebohnen. Trotz des Namens und Aussehens sind sie botanisch gesehen keine Bohnen, sondern ein Wickengewächs. Die Saison für Dicke Bohnen ist nur kurz. Deshalb wenn möglich ran an die dicken Schoten, in denen zarte, hellgrüne Kerne aufgereiht sind. Die Arbeit des Auspalens wird reich belohnt: Nussig und leicht süßlich im Geschmack, knackig im Mund können sie zu Salaten, Suppen, Pürees und Beilagen verarbeitet werden.



Erbsen

Im Juni und Juli sind die zarten Markerbsen in ihren Schoten auf dem Markt zu finden. Das Auspalen macht zwar viel Arbeit, lohnt sich aber, denn frisch gepalte Erbsen schmecken unwiderstehlich gut! Von 500 Gramm Schoten können Sie etwa 200 Gramm Erbsen »ernten« – wenn Sie nicht schon eine Menge weggenascht haben.

Frische Erbsen enthalten viel pflanzliches Eiweiß sowie Folsäure und Niacin. Für Vegetarier und Veganer sind sie eine unverzichtbare Eiweißquelle.



Erdbeeren

Die Urahnen der roten Früchte waren schon in der Steinzeit bekannt. In Wirklichkeit sind Erdbeeren gar keine Beeren, sondern sogenannte Scheinfrüchte. Die eigentlichen Beeren, »Nüsschen« genannt, sind die kleinen gelben Körnchen an der Oberfläche. Erdbeeren sollten am besten ganz frisch verwendet werden: Unternehmen Sie doch mal einen Ausflug zu einem der zahlreichen Felder zum Selbstpflücken. Das macht vor allem Kindern großen Spaß.

Frische Erdbeeren sind immer ein leckerer Snack und lassen sich vielseitig verarbeiten. Sie enthalten mehr Vitamin C als Zitronen oder Orangen. Ihre Saison beginnt – je nach Wetter – schon im April und geht – je nach Sorte – bis Ende September.

Richtig reif (vor allem wichtig bei der Verarbeitung zu Marmeladen) sind Erdbeeren, wenn unter dem Fruchtsiel kein gelblicher oder weißer Rand mehr zu sehen ist.

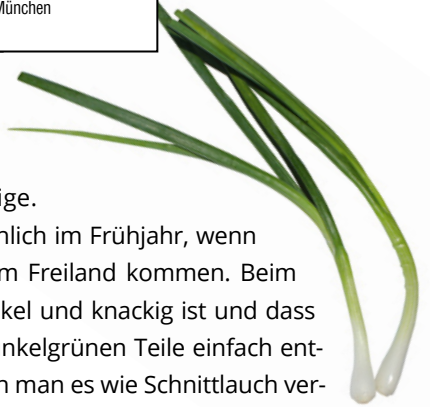


Frühlingszwiebeln

Nun ja, eigentlich heißen sie ja Lauchzwiebeln. Es handelt sich um »zu früh« geerntete Speisewiebeln, die es ganzjährig gibt. Aber weil das hier ein Frühlingskochbuch ist, haben wir sie in unseren Rezepten – wie auch im Handel üblich – immer Frühlingszwiebeln genannt.

Obwohl sie fast wie kleine Lauchstangen aussehen, sind sie doch leicht vom jungen Lauch zu unterscheiden: Lauch hat glatte, flache Blätter, die Frühlingszwiebeln schmale, röhrenförmige.

Am besten schmecken die dünnen Stängel tatsächlich im Frühjahr, wenn die ersten Exemplare zart und sehr mild aus dem Freiland kommen. Beim Einkauf darauf achten, dass das Zwiebelgrün dunkel und knackig ist und dass noch Wurzelansätze dran sind. Oft werden die dunkelgrünen Teile einfach entsorgt. Schade drum! Fein in Ringe geschnitten kann man es wie Schnittlauch verwenden.



Gurken

Wenn die ersten Gurken aus dem Frühbeet auf dem Markt angeboten werden, schmecken sie unvergleichlich viel besser als ihre in Plastik eingeschweißten Schwestern aus den Gewächshäusern, die es das ganze Jahr über gibt.

Am gebräuchlichsten sind die Salatgurken (auch Schlangengurken), die etwa 500 Gramm wiegen und eine dünne Schale haben. Diese werden mittlerweile auch als Winzlinge unter der Bezeichnung »Snackgurken« verkauft. Die kleineren Garten- oder Schälgurken von etwa 15 Zentimeter Länge haben eine dickere, oft noppige Schale, ihr Fruchtfleisch ist fester und sie schmecken intensiver.

Achtung, Kältealarm: Im Kühlschrank fühlen sich Gurken nicht besonders wohl und werden schnell matschig.



Kartoffeln

Je nach Region und Wetter werden schon ab Mitte Mai die ersten Frühkartoffeln bei uns geerntet und auf Märkten und in Hofläden verkauft. Davor angebotene Frühkartoffeln stammen meist aus Zypern, Ägypten oder Nordafrika. Am besten schmecken die jungen Knollen mit Schale, die einen leicht nus-



sigen Geschmack hat. Vor dem Kochen einfach unter fließendem Wasser gut abbürsten und dann mit wenig Wasser und einer Prise Salz zugedeckt sanft garen. Von den normalen Speisekartoffeln unterscheiden sich die frühen Exemplare durch dünnere Schalen, kürzere Haltbarkeit und einen geringeren Stärkegehalt.

Kirschen

Frische Kirschen, die oft schon im Mai reif sind, mögen keine langen Lagerzeiten. Zwei bis drei Tage in einer Papiertüte im Gemüsefach des Kühlschranks sind das Äußerste.

Übrigens macht Wassertrinken beim Kirschengenuss kein Bauchweh. Das kommt – wenn überhaupt – nur davon, dass man zu viele frische Kirschen gegessen hat, die dann leicht blähend und abführend wirken können.

Kirschkerne wegwerfen? Eigentlich schade drum: gut säubern, trocknen lassen und in einen kleinen Baumwoll-Kissenbezug füllen. Fertig ist das Kirschkernkissen für den nächsten Winter!



Knoblauch

Die Knollen gibt es natürlich das ganze Jahr über. Aber nur im Frühling kommen aus Spanien, Griechenland oder Italien ganz junge, noch weiche Knollen zu uns. Die sind milder im Geschmack, haben ein frischeres Aroma, können aber genauso verwendet werden wie »normaler« getrockneter Knoblauch.

Man kann sie aber auch zum Beispiel einfach im Ofen backen und dann mitsamt der Schale leicht zerdrücken und mit dunklem Brot oder als Beilage zu Gebratenem essen.



Kohlrabi

Er wird zwar das ganze Jahr über angeboten, im Frühjahr aber sind die ersten Knollen aus regionaler Ernte besonders saftig und zart mit einem unvergleichlichen süßlichen Aroma. Am besten öfter mal roh naschen und von den vielen

gesunden Inhaltsstoffen profitieren. Frühlings-Kohlrabi hat keine holzigen Stellen, was das Schälen erleichtert. Verwenden sollte man auch die zarten Blätter: Fein gehackt würzen sie Salate und Suppen, können aber auch zusammen mit Spinat zubereitet oder in einen Smoothie gemischt werden. Die Blätter enthalten noch mehr Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium als die Knolle.



Kräuter

Die Eisheiligen sind gerade vorbei, und am Markt gibt es Kräutertöpfe in Hülle und Fülle. Dafür ist auch auf der schmalsten Fensterbank Platz und Sie können jederzeit frisch ernten und Ihre Salate, Omeletts, Suppen oder Quarkaufstriche damit bestreuen.



Besonders robust sind mediterrane Sorten wie Oregano, Rosmarin, Salbei oder Thymian. Sie brauchen nur viel Sonne und nehmen es nicht übel, wenn sie mal nicht gegessen werden.

Besonders Kerbel gilt als der Frühlingsbote unter den Kräutern. Seine zartgrünen, aromatischen Blätter erinnern im Geschmack an Petersilie mit einer feinen zusätzlichen Anis-Note. Seine entwässernde Wirkung kommt gern bei Frühjahrskuren zum Einsatz. Kerbel ist unverzichtbarer Bestandteil in der Frankfurter Grünen Sauce und in der französischen Kräutermischung Fines Herbes.

Lauch

Über 30 Lauchsorten werden bei uns angebaut. Von dem im Herbst oder Winter gepflanzten Lauch wird bis ins Frühjahr hinein geerntet. Gleichzeitig wird dann schon der Sommerlauch in die Frühbeete gebracht. So ist das heimische Gemüse praktisch das ganze Jahr über verfügbar.



Mangold

Die würzigen Stauden, die meist wie Spinat zubereitet werden, gibt es – ganz modisch – nicht mehr nur in Grün. Die Stängel können rot oder gelb sein, die Blätter manchmal violett. Immer aber hat Mangold einen feinen würzigen Geschmack und enthält viele Mineralstoffe, die ihn für eine Frühlings-Entgiftungskur zum idealen Begleiter machen. Die Haupterntezeit liegt zwar zwischen Juni und August – frische, junge Pflanzen werden aber auch schon im Frühjahr geerntet.



Möhren

Die jungen Bundmöhren, die fast immer mit Kraut angeboten werden, sind die süßesten unter den Knabbergemüsen und stehen ab Mai zur Verfügung.

Auf der Rangliste der beliebtesten Gemüse liegt die Möhre gleich hinter den Tomaten auf dem zweiten Platz. Geerntet werden Möhren fast das ganze Jahr über: Im Frühjahr erfreuen die zarten, schlanken jungen Möhren mit ihrem würzigen Grün. Im Sommer kommen dann die dickeren, sogenannten Waschmöhren, und die winterliche, intensivere Variante gibt es ab Oktober, sie wird auch eingelagert.

In ein leicht angefeuchtetes Tuch gewickelt (dann aber das Möhrengrün vorher abschneiden) können Möhren im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu zehn Tage aufbewahrt werden. Aber bloß nicht in der Nähe von reifen Tomaten oder Äpfeln, denn deren Äthylen macht sie bitter.

Das Grün der jungen Möhren wäre zu schade zum Wegwerfen. Denn dort sind besonders viele Nährstoffe und Vitamine enthalten. Einfach klein hacken und wie Petersilie über ein Gericht streuen. Bei älteren Möhren schmeckt das üppige Laub dagegen schon bitter und kann allergische Reaktionen auslösen.



Radieschen

Rund, scharf und gesund. Die knackig frischen Radieschen sollten ab Mitte Juni – da gibt's die ersten Freiland-Ernten – so oft wie möglich auf den Tisch. Die kleinen Brüder des Rettichs enthalten scharfe Senföle, die Magen und Darm in Ordnung halten. Mit nur 14 kcal/100 g sind sie zudem echte Schlankmacher. Die Blätter der jungen Radieschen sollten Sie unbedingt auch verwenden, denn sie sind vitaminreich und können wie Kräuter oder als Ergänzung im Salat zum Einsatz kommen.



Rhabarber

Im Rhabarber ist alles, was gesund, schlank und schön macht. Das gilt besonders für die ganz jungen Stangen. Sie stecken voller Stoffe, die Blut und Darm reinigen, haben besonders wenig Kalorien, und der Vitamin-B-Komplex stärkt Haut und Haare. Zum Sommer hin enthält Rhabarber immer mehr Oxalsäure, was für Nieren- und Gichtkranke problematisch ist. Die Oxalsäure ist auch verantwortlich dafür, dass wir einen pelzigen Belag an den Zähnen spüren. Nicht gleich wegputzen! Das kann den Zahnschmelz angreifen.



Ein genaues Datum für den regionalen Erntebeginn gibt es nicht: Wenn die säuerlichen Stangen schön glatt sind – dann geht es los. Wie beim Spargel endet die Erntezeit mit dem Johannistag.

Es gibt verschiedene Rhabarbersorten: Wer es eher säuerlich mag, sollte grüne Sorten wählen. Durch und durch rote Stangen garantieren ein feines, süßliches Aroma. Besonders geeignet für alle Kuchen ist der Himbeerrhabarber, auch Erdbeer- oder Rosenrhabarber genannt, der aus den Niederlanden kommt und dort »Frambozen rood« genannt wird.

Salate

Mit knackigen, frischen Salaten ist der Frühling richtig auf den Tellern angekommen! Feldsalat und Chicorée, die Wintersorten, haben ausgedient, nun zieren die ersten Blätter Eichblatt, Kopfsalat und Endivien die Salatschüsseln.



Rucola

Rucola heißt bei uns ja eigentlich Rauke, aber weil wir Pizza und Co. so lieben, sagen wir's auch gern auf Italienisch. Aromatisch, immer zu bekommen – aber im Frühjahr, ab Anfang Mai etwa, besonders zart und noch nicht sehr scharf. Langes Garen mag Rucola nicht, deshalb wird er immer erst kurz vor dem Servieren zugefügt. Übrigens: Die im Rucola enthaltenen Bitterstoffe sind hervorragende Fatburner.



Pflücksalat

Zu den Pflücksalaten zählen alle Sorten, die keinen Kopf, sondern lose Blattrosetten bilden, die hellgrün bis rötlich und gezackt, gewellt oder glatt sind. Das sind zum Beispiel Eichenlaubsalat, Lollo Rosso oder Lollo Biondo. Es werden immer nur von unten her die äußeren, reifen Blätter gepflückt – daher der Name.

Erntezeit ist Anfang Mai bis September, je nachdem, wann ausgesät wurde und wie das Wetter ist.



Sauerampfer

An alle Gartenbesitzer: Nein, Sauerampfer ist KEIN Unkraut. Bei unseren französischen Nachbarn ist er eine geliebte Zutat in der Frühlingsküche. Dort und

allmählich auch bei uns wird die Pflanze gezüchtet und frisch auf den Märkten angeboten.

Das Grünzeug steckt voller Vitamin C (117 mg pro 100 g), so viel wie in Zitronen, und gilt als äußerst wirksam zur Entwässerung und Blutreinigung. Dazu kann man es (sparsam) Smoothies begeben. Vorsicht

bei Gicht und Nierenerkrankungen: Der hohe Oxalsäuregehalt könnte problematisch sein. Auch Kleinkinder sollten noch keinen Sauerampfer essen.



Spargel

Der erste Spargel ist da! Während der Beginn der Spargelsaison je nach Wetter unterschiedlich ausfällt, steht das Ende fest: der Johannistag. Das ist deshalb so genau bestimmt, damit die Stauden genügend Zeit haben, Kraft für das nächste Jahr zu sammeln. Weißer Spargel wächst lichtlos von Erde bedeckt, grüner Spargel steht voll in der Sonne und bildet daher mehr Vitamin C, E und Betacarotin aus. Frischetest: Beim Aneinanderreiben der Stangen muss es quietschen.

Egal ob grün oder weiß: Die Schlankstangen machen im Risotto immer »bella figura«.



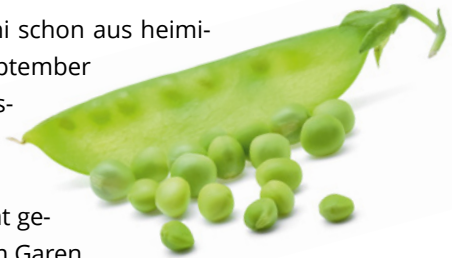
Spinat

Der junge Frühlingsspinat, dessen Saison schon im April beginnt, wird auch gern Babyspinat genannt. Er hat superzarte Blätter und muss kaum geputzt werden. Sie können ihn auch gut roh essen – im Salat oder püriert im Smoothie. Die empfindlichen Blätter mögen die Salatschleuder gar nicht – lieber werden sie behutsam mit einem Küchentuch trocken getupft. Bei der Zubereitung als Blattspinat Vorsicht: Junger Spinat verkocht sehr schnell.



Zuckerschoten

Zuckerschoten kommen Ende Mai/Anfang Juni schon aus heimischem Anbau. Ab da können sie bis in den September hinein geerntet werden. Sie gelten als die feinsten Erbsensorten, sind besonders zart und können auch mit den Schoten gegessen werden. Man kann sie roh knabbern und zum Salat geben, ihre volle Süße entfalten sie aber erst beim Garen.



Vom süßlichen Geschmack haben sie auch ihren Namen.

Manchmal heißen sie Kaiserschoten – wahrscheinlich weil sie immer schon als edles Gemüse galten und auch heute nicht ganz billig sind. Die – besonders in den Schoten – enthaltenen Ballaststoffe regen die Verdauung an und sollen entgiftend wirken.