



**FRISCH, GRÜN & GESUND!**

**UNSERE 10 LIEBLINGSREZEPTE**

**FÜR DEN FRÜHLING**

Die ersten Wildkräuter erwachen aus dem Winterschlaf, der Duft von Bärlauch zieht uns um die Nase - Frühling liegt in der Luft! Wir nehmen uns die kostbaren Pflanzen, die uns die Natur bietet und experimentieren in unserer Frühlingsküche. Hier kommen unsere 10 grünen Rezepte, die nach Frühling schmecken!



VEGAN

## SCHNELLE MAULTASCHENPFANNE MIT SPINAT & CHAMPIGNONS

2-3 Portionen | Zubereitung: 30 Minuten



### ZUTATEN:

500 g Gemüsemaultaschen  
5 Champignons  
300 g Spinat (TK)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1,5 EL braunes Mandelmus  
Petersilie  
4 EL Öl  
Salz & Pfeffer

### BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

Antihaft-Pfanne  
Gemüsemesser



**Schritt 1:** Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und feinhacken. Einen Esslöffel Pflanzenöl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen, den Knoblauch hinzugeben und mit dem gefrorenen, gehackten Spinat andünsten. Auf mittlerer Flamme abgedeckt ca. 7 Minuten köcheln lassen, bis der Spinat weich ist. Abschließend das braune Mandelmus unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Schritt 2:** Währenddessen 3 Esslöffel Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten.

**Schritt 3:** Die Maultaschen mit einem Gemüsemesser in fingerdicke Streifen schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Zusammen auf mittlerer Flamme 8-10 Minuten anbraten und regelmäßig wenden, bis die Maultaschen auf allen Seiten leicht braun sind.

**Schritt 4:** Champignons putzen und in dicke Scheiben schneiden. Dann zu den Maultaschen in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten anbraten, bis die Champignons weich sind.

**Schritt 5:** Zum Schluss den Spinat in die Maultaschenpfanne geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer erneut abschmecken und mit frischer Petersilie garnieren.

# SPARGEL RISOTTO MIT SELLERIE & MINZE

4-6 Portionen | Zubereitung: ca. 50 Minuten



## ZUTATEN:

600 g Risotto-Reis  
400 ml Weißwein  
650 ml Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
4 Stangen Sellerie  
1 Bund grüner Spargel  
150 g Parmesan  
1 Zitrone  
1 Bund Minze  
etwas Safran  
etwas Olivenöl

## BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

Staub Gusseisenpfanne  
Schneidbrett  
Kochmesser  
Parmesanreibe



**Schritt 1:** Zwiebel und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und den Spargel in kleine Stücke schneiden. Den Parmesan reiben.

**Schritt 2:** Zwiebel mit etwas Olivenöl in der Gusseisenpfanne glasig anbraten. Spargel und Sellerie hinzugeben und ca. 3 Minuten mitbraten.

**Schritt 3:** Die heiße Gemüsebrühe in die Pfanne gießen, den Reis hinzugeben und unter ständigem Rühren kochen lassen.

**Schritt 4:** Die ganze Minze (mit Stängel) und den Saft der Zitrone hinzugeben und alles ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen.

**Schritt 5:** Sobald der Reis die gesamte Brühe aufgenommen hat, den Weißwein dazugeben. Das Risotto nochmals für 5 Minuten kochen lassen und den Käse mit dem Safran untermischen. Zuletzt das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Zucchini-Nudeln mit Brokkoli-Basilikum-Pesto

4 Portionen | Zubereitung: 25 Minuten

## ZUTATEN FÜR DAS PESTO:

120 ml Extravergine-Ölivenöl  
 3 EL frischer Zitronensaft  
 50 g Basilikum-Blätter  
 75 g rohe Brokkoli-Röschen  
 70 g Pinienkerne, Mandelstifte oder rohe Walnüsse  
 2 TL weiße Miso-Paste oder ½ Tasse geriebener Parmesan  
 2 Knoblauchzehen, gehackt  
 ¾ TL Meersalz  
 ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## SONSTIGE ZUTATEN:

2 große o. 4 kleine Zucchini  
 140 g Salatgurke  
 75 g rohe Brokkoli-Röschen  
 30 g geschälte Hanfsamen

## BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

KitchenAid Standmixer  
Spiralschneider



**Schritt 1:** Für das Pesto Olivenöl, Zitronensaft, Basilikum, Brokkoli, Pinienkerne, Miso (oder Parmesan), Knoblauch, Salz und Pfeffer in den Behälter des KitchenAid® Power Plus® Blender geben. Den Deckel schließen, den kleinen Verschluss in der Mitte herausnehmen und den Stampfer einführen. Variable Geschwindigkeit auf 11 einstellen und die Zutaten 20 bis 30 Sekunden verarbeiten.

**Schritt 2:** Zucchini, Gurke und Brokkoli waschen und putzen. Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Zoodles verarbeiten. Gurke fein würfeln und die BrokkoliRöschen fein hacken. Zucchini-Nudeln, Gurkenwürfel und Brokkoli in einer großen Schüssel mit den Händen vorsichtig vermischen.

**Schritt 3:** Etwa 230 g von dem Pesto an die Zucchini-Nudelmischung geben und vorsichtig per Hand einmassieren, dann schrittweise weiteren Pesto nach Geschmack hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vier Teller verteilen und mit Hanfsamen bestreuen.

# WILDKRÄUTERSÜPPCHEN MIT DREIERLEI GEBACKENEN WACHTELEIERN

4 Portionen | Zubereitung: 20 Minuten



## ZUTATEN FÜR DIE WACHTELEIER:

12 Wachteleier  
2 Eier  
50 ml Sahne  
Pistazien, gemahlen  
Pinienkerne, gemahlen  
2 EL Haselnusskerne, gemahlen  
200 g Wildkräuter  
2 EL Butter  
500 ml Gemüsefond  
Saft von 1/2 Limette  
Mehl  
Pflanzenöl

## ZUTATEN FÜR DAS SÜPPCHEN:

2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe

## ZUTATEN FÜR DIE ZUCKERERBSEN:

200 g Erbsen  
100 g Zuckerschoten  
2 EL Walnussöl

## BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

GRAEF Mixer



**Schritt 1:** Die temperierten Wachteleier in kochendem Wasser genau 2.46 Minuten kochen. Danach in kaltem Wasser abschrecken und pellen. Die zwei Eier für die Panade in einem flachen Gefäß verquirlen. Nun die Wachteleier zuerst in Mehl, Ei und dann entweder in gemahlene Haselnüssen, Pistazien oder Pinienkernen wenden.

**Schritt 2:** Die Wildkräuter putzen, verlesen und einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**Schritt 3:** Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel einige Minuten darin anschwitzen. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen und 5-8 Minuten köcheln lassen. Alles mit dem Stabmixer auf Geschwindigkeitsstufe 5 ca. 1-2 Minuten pürieren. Kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen. Den Limettensaft zur Suppe geben. Alle Zutaten auf höchster Stufe mit dem Stabmixer schaumig aufmixen.

**Schritt 4:** Erbsen und Zuckerschoten putzen, in einer Pfanne in Walnussöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**Schritt 5:** Das Pflanzenöl für die Wachteleier in einer Pfanne auf 160° C erhitzen. Die Eier ca. 1 Minute darin ausbacken und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Mit Salz würzen. Die Erbsen- sowie Zuckerschoten in tiefe Teller verteilen. Jeweils 3 verschiedene Eier zugeben, die Suppe hineingießen und mit den Kräutern verfeinern.



## MIT PESTO GEFÜLLTE SCHWEINELENDE

## MIT HERZOGINKARTOFFELN

2 Portionen | Zubereitung: 160 Minuten



### ZUTATEN:

1/2 TL Salz, für das Pesto	800 g mehligkochende Kartoffeln
100 g Rucola	60 ml Schlagsahne
1 Knoblauchzehe	40 g Butter
20 g Walnüsse	2 Eigelb
45 g Parmesan	1/2 TL Salz, für die Kartoffeln
1 Schweinelende	1/2 TL Pfeffer, für die Kartoffeln
100 g Ziegenkäse	1/4 TL Muskatnuss
50 g Cranberrys	

### BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

[KitchenAid Küchenmaschine](#)  
[Fleischmesser](#)  
[Spritzbeutel](#)



**Schritt 1:** Für das Pesto Olivenöl, Salz, Rucola, Knoblauch, Walnüsse und Parmesan in den Mixer-Behälter geben. Den Mixvorgang auf Stufe 2 beginnen und die Geschwindigkeit dann auf 4 erhöhen, bis das Pesto vermengt, aber nicht ganz glatt ist. Bei Bedarf etwas mehr Olivenöl hinzugeben (jeweils 1 Esslöffel).

**Schritt 2:** Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Schweinelende längs einschneiden und auffalten. Das Fleisch mit einem Fleischklopper auf etwa 2 cm Dicke klopfen. Nun das Pesto auf dem Fleisch verteilen und etwas Platz an den Seiten lassen. Den Ziegenkäse über das Pesto bröseln und die Cranberrys darüberstreuen. Die Schweinelende fest aufrollen und mit Küchenschnur umwickeln. Die Schweinelende im vorgeheizten Backofen bei 50 Minuten lang backen. Vor dem Schneiden 5 Minuten ruhen lassen.

**Schritt 3:** Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Die Kartoffeln in die Schüssel der Küchenmaschine geben, den Schneebesen anbringen und auf Geschwindigkeitsstufe 6 rühren.

**Schritt 4:** Sahne und Butter in einem kleinen Topf erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Die Sahnemischung über die Kartoffeln gießen, dann zwei Eigelb und Gewürze hinzugeben. Die Geschwindigkeit auf Stufe 10 erhöhen und so lange rühren, bis keine Klümpchen mehr in der Masse sind.

**Schritt 5:** Die Stampfkartoffeln in einen Spritzbeutel mit einer eckigen Düse füllen und als Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Für 30 Minuten in den Gefrierschrank legen, dann herausnehmen, mit etwas Eierlasur bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 15 Minuten lang backen.



# Omelette mit Räucherlachs, Bärlauch & Spargel

1 Portion | Zubereitung: 30 Minuten



## ZUTATEN:

2-3 Eier  
2-3 grüne Spargelstangen  
2 Blatt Bärlauch  
Butterschmalz  
1 Scheibe Räucherlachs  
1 Handvoll Salat  
Dressing

## BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

Antihaft-Pfanne  
Pfannenwender  
Le Creuset Frühstücksteller



**Schritt 1:** Die Eier mit einem Schneebesen luftig verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen. Holzige Enden vom Spargel schneiden.

**Schritt 2:** Butterschmalz bei mittlerer Hitze in einer Antihaft-Pfanne erhitzen. Den grünen Spargel ca. 3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

**Schritt 3:** Erneut etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, die Eiermasse in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Die Masse mit einem Pfannenwender etwas bewegen.

**Schritt 4:** Den Räucherlachs, den gebratenen grünen Spargel und etwas Salat mit Dressing auf die Oberseite (Hälfte) des Omelettes drapieren. Die Pfanne schräg halten und das Omelette mit Hilfe des Pfannenwenders umschlagen. Die Oberseite des Omelettes gegebenenfalls mit flüssiger Butter bestreichen, damit das Omelette schön glänzt.

# RISONI MIT GRÜNEM SPARGEL & KRÄUTERPESTO

4 Portionen | Zubereitung: 45 Minuten

Copyright Bilder/Rezepte © Kuhn Rikon

## ZUTATEN FÜR DAS PESTO:

1 EL Kürbiskerne  
 1 EL Pinienkerne  
 3 EL Blattpetersilie  
 1 EL Dill  
 1 EL frischer Estragon  
 4 EL geriebener Parmesankäse  
 3 EL Olivenöl  
 Salz & Pfeffer

## SONSTIGE ZUTATEN:

200 g Risoni  
 1 Schalotte fein hacken  
 2 Knoblauchzehen pressen  
 2 EL Olivenöl extra Vergine  
 1 dl trockener Weißwein  
 5 dl Instant Gemüsebouillon  
 300 g grüner Spargel  
 1 EL Butter bei Zimmertemperatur

## BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

Kuhn Rikon Dampfgartopf



**Schritt 1:** Die Kräuter für das Pesto waschen, trockenschütteln, vom Stiel zupfen und fein hacken. Kürbis- und Pinienkerne fein hacken. Olivenöl, Kräuter, Kerne und den Käse in einer Schale vermischen, mit Salz abschmecken.

**Schritt 2:** Schalotte schälen und fein hacken, Knoblauch schälen und pressen. Den Spargel waschen, die Enden ca. 1/3 weg-schneiden und wenn nötig etwas abschälen. Die Köpfe abschneiden und beiseite legen. Die Stangen in fingerbreite dünne Scheiben schneiden.

**Schritt 3:** 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erwärmen, Schalotten und Knoblauch andünsten. Dann die Spargel-scheiben und Risoni beifügen und mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

**Schritt 4:** Die Bouillon dazugießen, den Deckel auflegen und aufkochen bis ein Dampfähnchen zwischen Deckel und Topf aufsteigt. Auf kleiner Stufe für 5 Minuten leicht köcheln lassen, dann den HÖTPAN® auf die Warmhalteschüssel stellen und für 8 Minuten softgaren. In der Zwischenzeit die Spargelspitzen in der Bratpfanne mit wenig Olivenöl leicht braun braten.

**Schritt 5:** Sobald die Kochzeit beendet ist, das Pesto mit der weichen Butter dazurühren. Wenn nötig die restliche Bouillon beifügen, so dass das Risoni-Risotto noch leicht flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Risoni-Risotto in tiefe vorgewärmte Teller anrichten und mit den gebratenen Spargelspitzen garnieren.



## ERBSEN-KOKOS-SUPPE

2-4 Portionen | Zubereitung: 30 Minuten



### ZUTATEN:

1 Bund Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten  
 1 TL Kokos- oder Olivenöl  
 1 kg gefrorene Erbsen  
 400 ml Kokosmilch, etwas von der Kokosmilch zum  
 Beträufeln aufheben  
 1 EL Gemüsebrühepulver  
 1 großer Bund Basilikum  
 1 Limette  
 Olivenöl

### BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

Le Creuset Bräter



**Schritt 1:** 800 ml Wasser zum Kochen bringen. Alle Zutaten und Utensilien bereitlegen.

**Schritt 2:** Kokosöl in einem Bräter bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Frühlingszwiebeln darin ca. 4 Minuten lang andünsten.

**Schritt 3:** Die Erbsen mit der Kokosmilch, dem Brühepulver und 750 ml kochendem Wasser in den Bräter geben, den Deckel aufsetzen und aufkochen lassen. Sobald die Suppe kocht, Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Erbsen gar sind.

**Schritt 4:** Den Topf vom Herd nehmen. Den Großteil des Basilikums und den Limettensaft hinzufügen. Mit einem Stabmixer pürieren, bis die Suppe eine glatte Konsistenz hat.

**Schritt 5:** Mit etwas Olivenöl und dem restlichen Basilikum garniert in Suppenschalen servieren. Mit der aufbewahrten Kokoscreme garnieren und diese leicht in die Suppe einrühren.

# SPARGELSALAT

## MIT RADIESCHEN UND EI

2 Portionen | Zubereitung: 30 Minuten



### ZUTATEN:

250 g weißer Spargel  
 250 g grüner Spargel  
 50 g Radieschen  
 2 Schalotten  
 1 EL fein geschnittener Zitronenthymian  
 1/2 Bund Schnittlauch  
 25 ml weißer Balsamessig  
 2 EL Honig  
 Salz & Pfeffer  
 12 hartgekochte Wachteleier  
 1 Schale Gartenkresse

### BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

GRAEF Alleschneider



**Schritt 1:** Den weißen Spargel rundherum schälen, ca. 2 cm der Enden kürzen und den Spargel mit Hilfe des Graef Alleschneiders auf Stufe 2 in dünne Scheiben schneiden. Den grünen Spargel kürzen und ebenso schneiden. Die Radieschen putzen und mit Hilfe des MiniSlice-Aufsatzes auf Stufe 1 in dünne Scheiben schneiden.

**Schritt 2:** Für die Vinaigrette die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Thymian von den Stielen zupfen und fein schneiden. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Essig, Öl, Honig miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Schritt 3:** Vinaigrette mit den Spargel-Radieschen-Scheiben vermengen und für 5-10 Minuten ziehen lassen.

**Schritt 4:** Während des Marinierens die Wachteleier halbieren. Salat abschmecken, mittig auf die Teller verteilen und jeweils mit den halbierten Wachteleiern und der Gartenkresse verfeinern.

# GRÜNER VEGGIE-BURGER MIT QUINOA-PATTY & WASABI-MAYONNAISE

4 Portionen | Zubereitung: 90 Minuten



## ZUTATEN FÜR DIE BUNS:

42 g Hefe  
220 ml Wasser, lauwarm  
10 g Honig  
20 g Rapsöl  
1 Ei  
2 kleine Tuben Lebensmittelfarbe (grün)  
Salz & Zucker

## ZUTATEN FÜR DIE PATTIES:

400 g Quinoa  
50 g Basilikum  
50 g Rucola  
20 ml Olivenöl  
50 g Mehl  
Sonnenblumenöl

## ZUTATEN FÜR DIE MAYONNAISE:

100 g Mayonnaise  
30 g Petersilie  
10 g Sonnenblumenöl  
50 g Schmand  
Salz & Zucker  
30 g Wasabi-Paste

## WEITERE ZUTATEN:

1/2 Gurke  
Lollo Bianco  
Rucola

## BESONDERE KÜCHENGERÄTE:

GEFU Zerkleinerer  
GEFU Grillzubehör



**Schritt 1:** Für die Buns Hefe, das lauwarme Wasser, Honig, Rapsöl, das Ei, Salz, die grüne Lebensmittelfarbe und den Zucker miteinander verrühren. Das Mehl dazugeben und alles in einer Schüssel verkneten. Den Teig an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

**Schritt 2:** Den Teig in 4 gleichgroße Teile schneiden, zu Kugeln formen und auf einem Backblech in den GEFU Burger-Ring BBQ geben. Dort nochmals 30 Minuten gehen lassen. Anschließend die Buns für 20 Minuten in dem vorgeheizten Backofen bei 220 ° C Umluft backen.

**Schritt 3:** Für die Patties die Quinoa nach Verpackungsanleitung kochen und zum Abkühlen zur Seite stellen. Basilikum, Rucola und Olivenöl im Multizerkleinerer zu einem Pesto verarbeiten. Zusammen mit dem Mehl zur Quinoa geben und alles gut verrühren. Die Quinoamasse in 4 gleichgroße Patties formen. In etwas Mehl wenden und in einer Pfanne im Sonnenblumenöl von beiden Seiten scharf anbraten.

**Schritt 4:** Petersilie und Sonnenblumenöl fein pürieren und mit Mayonnaise, Schmand, Wasabi, Salz und Zucker verrühren. Die Gurke in Scheiben schneiden. Zum Anrichten die Buns aufschneiden und das Unterteil mit Lollo Bianco, Gurkenscheiben, Quinoa-Patty, Rucola und Wasabi-Dip belegen und die Deckel darauf legen.

Mehr Rezepte gibt es hier:

[www.kochform.de/KOCHMAGAZIN](http://www.kochform.de/KOCHMAGAZIN)

## Appetit auf mehr?

Noch mehr Rezepte und  
ca. 18.000 Produkte zum  
Kochen, Backen, Grillen & Genießen  
finden Sie in unserem  
Onlineshop unter  
[www.kochform.de](http://www.kochform.de)

10%  
Rabatt\*

Ihr Rabattcode:  
KFGGF22

\* Nur ein Gutschein pro Person und Bestellung einlösbar. Mindestbestellwert 100,-€. Rabatt ist nicht mit anderen Aktionen oder Vorteilsrabatten kombinierbar und nicht für Bücher sowie Produkte der Marke Skeppshult einlösbar.

Copyright Bilder © 2022 Le Creuset

## IMPRESSUM

KochForm GmbH  
Pötschker Weg 8  
04179 Leipzig  
Telefon: 0341 - 39 29 28 0  
E-Mail: [info@kochform.de](mailto:info@kochform.de)  
[www.kochform.de](http://www.kochform.de)

KochForm GmbH wird vertreten durch: Geschäftsführer Dr. Jörg Aßmann und Geschäftsführer Marko Schmidt

Registergericht: Amtsgericht Leipzig; Handelsregister  
Registernummer: HRB 25049

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27a Umsatzsteuergesetz (UStG): DE-263817745

Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 55 Rundfunkstaatsvertrag (RStV):  
Dr. Jörg Aßmann und Marko Schmidt

Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen: [www.kochform.de/AGB](http://www.kochform.de/AGB)

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.kochform.de/Datenschutz](http://www.kochform.de/Datenschutz)