

Saisonkalender Gemüse

FRÜHLING

März, April, Mai



Saisonkalender Gemüse

FRÜHLING

März, April, Mai



Frisch,
aus heimischem Anbau

Lagerbestände,
aus heimischem Anbau

Blumenkohl
Champignon
Frühlingszwiebel
Kohlrabi
Porree
Radieschen
Spargel
Spinat
Spitzkohl

Karotte
Kartoffel
Rote Bete
Rotkohl
Weißkohl

(Spinat) Gnocchi mit Frühlingsgemüse



Dauer: 30 min

Zutaten (4 Personen):

600g Kartoffeln

100ml Hafermilch

300g helles Mehl

70 g Hartweizengrieß

2 TL Salz

1 Prise Pfeffer

Muskat, Knoblauch (& Zwiebel)

Weißwein zum Ablöschen

250g Champignons

Frühlingszwiebeln

Die Kartoffeln gar kochen, pellen & stampfen. Anschließend den Kartoffelbrei mit Grieß, Hafermilch & Mehl vermengen & die Gewürze hinzufügen. Opt: Spinatpesto dem Teig hinzugeben. Aus dem Teig Gnocchis formen. Gleichzeitig leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Gnocchis in das Wasser hineingeben & bei mittlerer Hitze 7 min garen. Wenn die Gnocchis aufsteigen, sind sie fertig. Für das Topping die Champignons, Zwiebel und Frühlingszwiebeln schneiden & in einer Pfanne mit etwas Margarine anbraten. Etwas Weißwein zum ablöschen. Et voilà!

"Das erste Mal habe ich das Rezept freestyle mit meiner besten Freundin gekocht, weshalb es mich immer an sie erinnert"

Name: Yvonne

Studiengang: Soziologie

Hummus



Dauer: 10 min

Zutaten (4 Personen):
Kichererbsen (Dose/Glas)
2 TL Tahin
1/2 Zitrone
Paprikapulver edelsüß
Eine Prise Salz
Pfeffer
Einen Schuss Olivenöl
1 TL Kurkuma
Petersilie

Kichererbsen abgießen und den Saft aufheben. Eine halbe Zitrone auspressen. Kichererbsen zusammen mit dem Zitronensaft in einen Behälter geben. Einen EL von der Flüssigkeit der Kichererbsen hinzufügen. Einen Schuss Olivenöl, eine Prise Salz und Pfeffer, Paprikapulver und Kurkuma hinzugeben. Alles mit dem Zauberstab pürieren. Falls es noch zu fest ist, mehr von der Flüssigkeit der Kichererbsen hinzugeben. Zum Schluss mit Petersilie abschmecken und fertig :)

"Dieser Dip geht immer!"

Name: Lara

Studiengang: Sportwissenschaft

Vegan

Veggie

Laktose-
frei

Veganes Bärlauch Pesto



Dauer: 15 min

Zutaten (4-5 Personen):

110g Bärlauch

20g Basilikum

50g Sonnenblumenkerne

60g Olivenöl

1 TL Salz

1 Knoblauchzehe

auf Wunsch Hefeflocken

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne leicht rösten und abkühlen lassen.

Bärlauch und Basilikum abwaschen (Tipp: Bärlauch gibt es plastikfrei auf dem Markt zu kaufen).

Sonnenblumenkerne, Bärlauch und Basilikum zusammen mit den restlichen Zutaten pürieren.

Das Pesto kann als Ersatz zu einer Soße verwendet werden oder als Zusatz zum Salat.

"Als Ergänzung zu Nudeln & Gnocchi oder für ein frisches Dressing"

Name: Carolina

Studiengang: Psychologie

Vegan

Veggie

Gluten-
frei

Laktose-
frei