

Christiane Emma Prolic

Emmi

KOCHT  
EINFACH

85 Rezepte  
für das ganze Jahr

© 2022 der Titel „Emmi kocht einfach“ von Christiane Emma Prolic (ISBN 978-3-7423-2089-6) by riva Verlag  
München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter [www.riva.de](http://www.riva.de)

riva



© 2022 die Titel „Emmi kocht einfach“ von Christiane Emma Prolic (ISBN 978-3-7423-2089-6) by riva Verlag, München, Verlagsgruppe GmbH, München. Mehr Informationen unter [www.riva.de](http://www.riva.de)

# Vorwort

Um ehrlich zu sein: Der Erfolg meines ersten Kochbuchs hat mich total umgehauen – vor allem, weil immer mehr liebe Nachfragen zufriedener Leserinnen und Leser kamen, die sich direkt ein zweites Buch wünschten. Es hat etwas gedauert, aber hier ist es nun. Ich bin sehr stolz auf das Ergebnis und hoffe von Herzen, dass es dir gefällt.

Meine Reise mit »Emmi kocht einfach« begann vor einigen Jahren mit dem Start meines Foodblogs [www.emmikochteinfach.de](http://www.emmikochteinfach.de) im Internet und der Idee, Menschen mit zuverlässigen Rezepten bei ihrer Essensplanung zu unterstützen. Menschen, die einen turbulenten Alltag mit Familie, Beruf und Haushalt meistern, wie ich es selbst zu gut kenne. Menschen, zu deren Aufgaben es obendrein gehört, täglich für eine vollwertige Mahlzeit zu sorgen und denen oft die Frage gestellt wird: »Was gibt's denn heute zu essen?!« Mit meinen gelingsicheren Rezepten möchte ich helfen, auf diese Frage eine Antwort zu finden, und Inspiration fürs tägliche Kochen geben.

Mein zweites Buch habe ich meinem Herzens-thema »Kochen im Einklang mit den Jahreszeiten« gewidmet. Denn mit saisonalen Produkten aus der eigenen Region zu kochen ist meine Passion geworden. Erntefrisches Gemüse, Obst, Salate und Kräuter aus der Heimat bringen nun mal köstlichen Geschmack ins Essen. Darüber hinaus ist es gesund, günstig und schließlich das Beste, was man mit gerin-

gem Aufwand für unsere Mutter Erde, seine Lieben und sich selbst tun kann.

In den Jahreszeiten-Kapiteln findest du, wie bei mir üblich, schnörkellose Rezepte für jeden Tag und jeden Anlass, die du mit erntefrischen Zutaten zubereiten kannst. Von Salaten über Suppen, Pasta-, Fleisch- und Fischgerichte, Vegetarisches bis zu Süßspeisen, Kuchen und Desserts ist für jede Geschmacksrichtung etwas dabei. Alle Rezepte haben eine überschaubare Anzahl an Zutaten, die du überall im Lebensmittel Einzelhandel bekommst – auch die frischen Zutaten. Sie sind in ihrer Erntezeit in jedem Supermarkt zu finden und oft sehr viel günstiger als außerhalb der Saison. Wenn du zudem für deine Essensplanung grundsätzlich wissen möchtest, zu welcher Jahreszeit und in welchen Monaten welche Gemüse- und Obstsorten, Salate und Kräuter erhältlich sind, bekommst du mit diesem Buch einen umfangreichen Saisonkalender zum Herausnehmen.

Es würde mich sehr freuen, wenn dir meine Rezepte gefallen und zur Seite stehen, sobald ein turbulenter Alltag es erfordert, und dir dieses Kochbuch ein treuer Begleiter in deiner Küche wird.

Solltest du Fragen oder Anmerkungen zu meinen Rezepten haben, schreibe mir sehr gern eine E-Mail an [kochbuch@emmikochteinfach.de](mailto:kochbuch@emmikochteinfach.de).

Alles Liebe, deine

Emmi

# Saisonal kochen und regional einkaufen

Es ist für uns mittlerweile selbstverständlich geworden, dass alles, was unser Obst-, Gemüse- und Salat-Herz begehrt, ganzjährig im Handel erhältlich ist. Das Wissen, wann welche Produkte Saison haben, ist dadurch leider nicht mehr in unseren Köpfen präsent. Deswegen ist es für mich eine Herzensangelegenheit geworden, unser Bewusstsein wieder dafür zu schärfen, dass es in vielerlei Hinsicht wertvoll sein kann, mit den Erntezeiten zu leben.

Es ist ratsam, sich bei jedem Einkauf vor Augen zu führen, dass viel Aufwand betrieben wird, damit all die Obst- und Gemüsewaren außerhalb der heimischen Saison und damit oft ganzjährig in der Auslage landen. Obwohl mancherorts sogar mediterranes Klima herrscht, werden die Erzeugnisse in energie- und wasserintensiven Gewächshäusern gezüchtet und nicht selten mit Unmengen an Düngemitteln versehen. Oder sie werden aus aller Welt beschafft, eben aus dem Land, in dem sie gerade Saison haben. Somit kommen obendrein noch die Transporte dazu, sei es auf dem Landweg, im Containerschiff oder mit dem Flugzeug. Das Groteske dabei: Viele Sorten werden für die Prozesskette unreif geerntet, was sich auch auf den Geschmack auswirkt.

Irgendwie ist es doch verrückt, dass wir im Winter Tomaten aus einem holländischen oder sogar spanischen Treibhaus kaufen können, wenngleich die heimische Saison noch in weiter Ferne liegt. Oder wenn Beerenobst aus Ägypten, Israel oder Chile erhältlich ist, nur damit wir es ganzjährig in unserer Frühstücksbowl essen können. Genauso verhält es sich im Winter mit beispielsweise frischem Spargel aus Peru, der mit dem Flugzeug 10 000 Kilometer zu uns nach Mitteleuropa transportiert wird. Alles nach dem Motto: Wo ein Abnehmer ist, ist auch ein Weg. Das ständig verfügbare Schlaraffenland, in dem wir leben, hat aber, wie bereits angedeutet, leider sehr viele negative Auswirkungen auf unsere Umwelt. Und natürlich leiden – auch bedingt durch die meist unreife Ernte – Qualität, Geschmack, Aroma, Vitamine und andere Nährwerte dieser Lebensmittel. Apropos Vitamine: Es gibt Studien, die belegen, dass Dosen- und Tiefkühlware mehr Vitamine enthält als frisches, importiertes Obst und Gemüse, weil die Früchte vor Ort an Baum oder Strauch ausreifen durften und nach der Ernte direkt konserviert werden.

Neben den Vitamineinbußen bei unreifer Ernte und langem Transport ist auch der Pestizidgehalt der Importware nicht zu unterschätzen: Im vorherrschend feuchten Klima der Gewächs-

häuser vermehren sich Pilze und andere Schädlinge besonders gern, dem somit durch den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln vorgegriffen wird. Kommen Obst und Gemüse zum Beispiel »nur« aus dem holländischen Gewächshaus und nicht aus Übersee, ist zwar der CO<sub>2</sub>-Abdruck durch den kürzeren Transportweg geringer, der Anbau im Winter mit den schlechten Lichtverhältnissen ist jedoch nur durch ein Mehr an Dünger zu bewerkstelligen. Die Folge ist ein hoher Nitratgehalt im Erzeugnis, der sich im menschlichen Organismus vor allem durch Hitzezufuhr beim Kochen in schädliches Nitrit umwandelt. Alles wirklich nicht toll, wie ich finde.

Dieses Dilemma versuche ich mir immer wieder vor Augen zu halten und habe deshalb schon lange mein Ess- und Kochverhalten umgestellt. Obst und Gemüse kaufe ich, wenn möglich, immer nach Saison und aus meiner Region. Das gelingt mir zugegebenermaßen auch nicht immer, denn auf meine geliebte Banane möchte ich leider nur schwer verzichten. Es ist mir jedoch ein echtes Bedürfnis geworden, unseren Blick darauf zu lenken, was die heimischen Felder, Bäume und Sträucher das Jahr über für uns bereithalten, und uns dafür zu sensibilisieren, dass das Leben im Einklang mit den Jahreszeiten und Erntemonaten, wie es jahrtausendlang praktiziert wurde, sowohl für uns Menschen als auch für die Natur am besten ist.

## Wann bekommt man Lebensmittel aus heimischem Anbau?

Saisonales Obst und Gemüse sowie Salate und Kräuter werden genau in den Monaten geerntet, in denen sie von Natur aus auch tatsäch-

lich unter freiem Himmel wachsen und reifen. In diesen Monaten reicht allein die Energie der Sonne, um die Schätze der Natur hochzuziehen. Kein zusätzlicher Energieaufwand und kein Gewächshaus sind notwendig – vielleicht mal eine einfache Schutzplane oder ein Zelt für zum Beispiel Jungpflanzen, das war es aber auch schon. Wieder mit den Erntezeiten von Obst, Gemüse und Salat zu leben bedeutet, dass man sich regelrecht die heimische Saison seiner Lieblinge herbeisehnt, das kann ich aus eigener Erfahrung sagen. Wie langweilig wäre doch ein Jahr, wenn jeden Tag Weihnachten wäre? Das Großartige am Kochen und Backen mit saisonalen Produkten ist nämlich, dass es durch die sich ständig verändernde Ernte sehr abwechslungsreich sein kann. Du kannst immer wieder nach Marktangebot überlegen, was du aus und mit deinen Favoriten zubereiten möchtest. Wenn die eine Saison vorbei ist, kommt etwas Neues, mit dem du dich auseinandersetzen kannst. Auf diese Weise entdeckst du vielleicht sogar dir weniger bekannte Sorten, zu denen du bei deiner gewohnten Auswahl vielleicht gar nicht greifen würdest. Außerdem: Ein weiteres, sehr großes Plus für saisonales Einkaufen ist, dass die Preise niedrig sind, weil das Angebot groß ist. Das freut jeden Geldbeutel.

Mit meinen Saisonkalendern hier im Buch bekommst du eine Übersicht von insgesamt mehr als 70 Obst- und Gemüsesorten sowie Salaten und Kräutern. Du siehst auf einen Blick, wann etwas bei uns in Deutschland frisch aus dem heimischen Freilandanbau kommt oder noch als Lagerware erhältlich ist. So ist es ganz einfach, deinen Speiseplan danach auszurichten.

## Sind regional und saisonal dasselbe?

Wenn du ein Agrarprodukt nicht nur in der jeweiligen Saison, sondern vor allem auch aus deiner Region kaufst, bekommst du nicht nur Frische und Geschmack, sondern unterstützt und stärkst die Landwirte und Erzeuger in deiner Gegend. Ganz nebenbei tust du, wie bereits geschildert, dem Klima einen Gefallen. Automatisch werden die Transportwege kurz gehalten, die erwähnten Flugzeuge und Schiffe werden überflüssig, Lkw-Strecken reduzieren sich ebenfalls erheblich – wenn alles richtig läuft. Aber: Regionales Obst, Gemüse oder Salate sind leider nicht zwangsläufig hochwertiger und besser. Auch wenn die Erzeugnisse aus deiner Region stammen, sind sie, wenn du sie außerhalb der Saison konsumierst, in beheizten Treibhäusern gezogen worden. Eine regionale Tomate im Frühjahr kann nur aus dem Gewächshaus kommen. Eine regionale Tomate im November kann nur nach der Ernte in Kühlhäusern präpariert gelagert worden sein, um noch länger im Angebot mit der Markierung »Region« vorhanden zu sein. »Regional« geht meiner Meinung nach also nicht ohne »saiso-



nal«, das heißt, wenn du regional kaufst, ist es absolut sinnvoll, auch auf die Saison zu achten und umgekehrt. »Da beißt die Maus keinen Faden ab«, würde mein Papa jetzt sagen.

Wenn du im klassischen Lebensmittelhandel einkaufst, solltest du genau hinschauen, ob die von dir gewünschte Herkunft, also deine Region, auf den Etiketten steht. Denn nur das ist verlässlich. Der Begriff »Region« ist nämlich leider nicht gesetzlich geschützt und häufig mit Marketingstrategien der Händler behaftet. Am Ende kann es also sein, dass die Erzeugnisse trotzdem über Hunderte von Kilometern transportiert werden, denn scheinbare Qualitätsaussagen wie »aus der Region« oder »von hier« bedeuten nicht automatisch, dass die in den Einkaufswagen gepackten Produkte aus deiner Region sind. Der Begriff »Region« kann Eifel, Schwäbische Alb oder Markgräflerland bedeuten, selbst wenn du in Hamburg wohnst. Also: Achte auf die genaue Bezeichnung, wenn es um »Region« geht. Nur so erkennst du, ob es auch deine Region ist.

Ich persönlich kaufe mittlerweile am allerliebsten direkt beim Bauern, im Hofladen oder auf dem wunderschönen Wochenmarkt, der zweimal die Woche bei uns ums Eck gastiert. Manchmal lange ich auch im Supermarkt zu, wenn ich weiß, dass die Produkte tatsächlich aus meiner Region stammen. So habe ich immer eine große Auswahl an den Dingen, die mir wirklich saisonal zur Verfügung stehen und deren Herkunft ich kenne. In den Wintermonaten verzehre und verkoche ich zusätzlich die Sorten, die ich im Sommer eingefroren oder eingelegt habe, oder weiche auf gekaufte Tiefkühl- oder Dosenware aus.

## Was ist besser: bio oder konventioneller Anbau?

Oft werde ich gefragt, ob bio eigentlich grundsätzlich besser und gesünder ist. Meine Antwort: Für die Umwelt auf jeden Fall. Das Verlangen nach Bioerzeugnissen ist in den letzten Jahren enorm gestiegen. Ob Fleisch, Gemüse oder Obst, der Markt explodierte. Und die Vorteile des biologischen Anbaus liegen im Vergleich zum konventionellen auf der Hand: Es werden keine künstlichen Düngemittel und Pestizide eingesetzt, womit eine größere Artenvielfalt am Boden und in der Luft erhalten bleibt und gleichzeitig die Treibhausgase reduziert werden. Außerdem wirkt sich der Ökoanbau positiv auf das Grund- und Oberflächenwasser aus, weil er durch das Verbot der Pestizide das Wasser schützt. Natürlich kommen auch die Biobauern nicht ohne Pflanzenschutzmittel aus, wenn sie eine reiche Ernte anstreben. Aber sie nutzen natürliche Mittel, die biologisch abbaubar sind – etwa Kupfer, Schwefel, Bienenwachs oder Pflanzenöle. Allerdings kann sich auch das als Nährstoff und zum Schutz der Pflanzen eingesetzte Kupfer im Boden anreichern, was jedoch mehr Auswirkung auf die Regenwurmkultur hat als auf den menschlichen Organismus. Selbst das biodynamische und damit strengste Siegel »Demeter« erlaubt einen geringen Einsatz von Kupfer, da sonst viele landwirtschaftliche Betriebe gar nicht überleben könnten. Es ist ein ständiges Abwägen des eigenen Tuns, das nicht nur die konventionelle Landwirtschaft umtreibt, sondern auch die Biobauern.

Im Gegensatz zu den Ökobauern stehen konventionellen Landwirten eine breite Palette



von weit über 200 chemischen oder synthetischen Wirkstoffen zur Verfügung, um die Ernte vor Insekten, Pilzen und Unkraut zu schützen. Aber: Für den Pestizideinsatz gibt es in der konventionellen Landwirtschaft Grenzwerte, die nicht überschritten werden dürfen, das ist wichtig zu wissen. Die Erzeugnisse werden zudem regelmäßig auf Rückstände kontrolliert. Die Ökolandwirtschaft gerät in Sachen Pflanzenschutzmittel jedoch ins Hintertreffen. Wegen des geringen Einsatzes von Düng und Pflanzenschutz kommt es zu einem erhöhten Vorkommen von Krankheiten und Schädlingen, die Tieren wie Pflanzen zusetzen. Das heißt, mit ausschließlich ökologischer Landwirtschaft würden wir in Deutschland durch die geringeren Ernten gar nicht satt werden – auch dann nicht, wenn sich die bisher 10 Prozent der landwirtschaftlich genutzten Fläche durch die Ökolandbaubetriebe bis zum Jahr 2030 nach den Prinzipien des Bioanbaus tatsächlich verdoppeln würden.

Die konventionelle Landwirtschaft ist folglich für uns alle wichtig, wenn es um die Versorgung in der eigenen Region geht. Außerdem bewirtschaften viele dieser Landwirte seit Generationen ihre Anbauflächen sehr gewissenhaft und mit viel Leidenschaft und ihre Erzeugnisse sind von guter Qualität. Aus meiner Sicht ist es zudem besser, Erzeugnisse von einem konventionellen Bauern aus der eigenen Region zu kaufen, als auf Bioprodukte aus Spanien, den Niederlanden oder Frankreich zurückzugreifen, die mit dem Lkw über lange Strecken angeliefert werden. Wenn du also gern Bioprodukte kaufst, empfehle ich dir, trotzdem unbedingt darauf zu achten, dass sie aus deiner Region stammen.

## Ein paar Dinge, die mich umtreiben

Wenn es um unseren Fleischverzehr geht, wäre es aus meiner Sicht besser, in die Zeit der »Sonntagsbraten« zurückkehren, als Fleisch noch etwas Seltenes und Besonderes war! Ein achtsamer und bewusster Umgang mit unserem Fleischkonsum, das ist ja längst von der Wissenschaft bewiesen, wäre für Mensch, Tiere und Natur das Allerbeste. Die einfache Formel lautet für mich seit Langem, weniger und dafür hochwertigeres Fleisch zu kaufen – nicht zuletzt aus Respekt vor dem Tier, das sein Leben für meinen Teller lassen musste. Ganz auf Fleisch verzichten möchte ich nicht. Beim Tierwohl kann man durchaus auf ein Siegel wie »Neuland« vertrauen. Dieses entspricht nicht vollkommen den Biokriterien, orientiert sich aber an den Vorgaben artgerechter Tierhaltung.



Aber nicht nur in Bezug auf Fleisch brauchen wir unbedingt eine Bewusstseinsveränderung. Es sollte generell mehr Wertschätzung für die Landwirtschaft an den Tag gelegt werden, egal, ob man Fleisch, Obst oder Gemüse einkauft. Der jahrelange Trend der »roten Billigpreise« begünstigt die großen, finanzstarken Großagrarbetriebe und auch die Unternehmen, die Massentierhaltung betreiben. Der Preisdruck auf die Landwirte, egal, ob sie Bio- oder konventionelle Landwirtschaft betreiben, ist enorm groß geworden und kein Ende scheint in Sicht. Energie- und Pachtpreise schießen in die Höhe, die Anmietung von Agrarflächen und Gebäuden wird immer schwieriger, Großinvestoren mischen sich ein und die Umverteilung von Fördergeldern ist auch nicht immer optimal gestaltet. Es herrscht das Prinzip »wachsen oder weichen«. All das führt manche kleinen und mittelgroßen, teils über Generationen familiengeführten Höfe in den Ruin. Das kann doch wirklich niemand wollen.



Mir geht es darum, für all das ein Bewusstsein zu schaffen, denn wir Verbraucherinnen und Verbraucher haben es am Ende auch in der Hand, wo die Reise hingeht. Egal, ob der Einkauf auf dem Wochenmarkt stattfindet oder man auf die regionalen wie saisonalen Angebote im Supermarkt zurückgreift, es sollte selbstverständlich werden, die kleinen und mittelgroßen Bauernhöfe in der eigenen Region mit seinem Einkauf zu unterstützen. Mir ist auch bewusst, dass es viele Menschen gibt, die jeden Cent beim Einkaufen zehnmals umdrehen müssen und bei denen der spitze Bleistift regieren muss. Aber: Gerade dann ist saisonales Obst und Gemüse aus der eigenen Region die oftmals günstigste und beste Alternative.

Das sind sie gewesen, all meine Überlegungen rund um das Thema Kochen mit den Erntezeiten. Ich hoffe sehr, es waren ein paar Dinge für dich dabei, die du so noch nicht wusstest oder die dich in deinen eigenen Gedanken bestätigen. Es würde mich jedenfalls sehr freuen, wenn du nun (noch mehr) Lust bekommen hast, saisonal mit Erzeugnissen aus deiner heimischen Region zu kochen. Meine Rezepte stehen dir dafür als Inspiration jederzeit zur Verfügung, genauso wie die Saisonkalender, die immer griffbereit eine gute Orientierung bieten. Viel Freude damit.

## Rezeptlegende

Bei manchen Rezepten findest du kleine Icons. Es gibt fünf verschiedene, die im Folgenden erklärt werden:



Mit diesem Symbol sind alle Rezepte gekennzeichnet, die du in unter 35 Minuten zubereiten kannst.



Als »vegetarisch« markierte Gerichte sind ausnahmslos fleischlos.



Rezepte, die als »Familienliebling« bezeichnet sind, kommen erfahrungsgemäß bei allen Familienmitgliedern gut an.



In jedem Rezept findest du ebenfalls dieses Symbol, da liste ich dir die wichtigsten Küchenhelfer auf, damit du sie vor dem Start schon bereitstellen kannst und vorab weißt, wie viel zu spülen sein wird.



Bei manchen Rezepten findest du dieses Symbol, und zwar dann, wenn ich einen besonderen Tipp zu dem Rezept habe.



Alle Backrezepte werden in Ober-/Unterhitze sowie Umluft angegeben. Wenn ich eines von beiden empfehle, schreibe ich es dazu.



# Frühling



- Eiersalat 23
- Geflügelsalat mit Curry 24
- Blitz-Spargelcremesuppe 27
- Blumenkohlcremesuppe 28
- Ofenlachs auf Spinat 31
- Hähnchenbrustfilet in Parmesankruste 32
- Hähnchenbrust Cordon-bleu-Art mit Grillgemüse 35
- Schweinefilet mit Balsamico-Soße 36
- Knusprige Hähnchenschnitzel mit Cornflakes-Panade 39
- Pasta mit grünem Spargel in Zitronen-Buttersoße 40
- One-Pot-Pasta mit Bärlauch 43
- Ofenrisotto mit Kräutern 44
- Rucola-Pesto 47
- Spargel-Quiche 48
- Spargel-Knusperröllchen mit Schinken und Käse 51
- Mini-Frischkäse-Hörnchen mit Schinken und Käse 52
- Spinat-Feta-Auflauf Börek Style 55
- Rhabarber-Dessert mit Bananensahne 56
- Erdbeer-Tiramisu im Glas 59
- Erdbeer-Puddingkuchen ohne Backen 60
- Joghurtkuchen mit Rhabarber und Erdbeeren 63

# Was hält der Frühling für uns bereit?

Wenn der Frühling vor der Tür steht, schlägt mein Herz höher, denn Schritt für Schritt beginnt die heimische Ernte von knackfrischem Gemüse. Lagerfähige Gemüsesorten wie Kohl und Kürbis machen langsam Platz und die Teller werden wieder bunter. Die Frühlingsmonate bilden somit den Anfang von vielen erntefrischen Obst- und Gemüsesorten, Salaten und diversen Kräutern.

## Im März ...

... steigt mit den ersten wärmeren Sonnenstrahlen bei mir besonders die Vorfreude auf all das, was noch kommt, auch wenn sich in diesem Monat des meteorologischen Frühlingsanfangs noch nicht so viel auf unseren heimischen Feldern tut. Aber: Bärlauch macht den Anfang und kommt schon jetzt erntefrisch auf den Teller. Spinat kommt gegart als Gemüse oder roh als Salat auf den Tisch. Auch die ersten Kräuter sprießen aus dem Boden: Schnittlauch, Kresse, alles ist plötzlich da – das klingt nach Frühling. Und so kann ich mich nach dem langen Winter langsam wieder der frischen und leichten Frühlingsküche zuwenden.

## Im April ...

... werden die Tage allmählich wieder länger – und auch wärmer! Das ist Balsam für die Seele. Im April wird die Auswahl an Gemüse aus heimischem Freilandanbau auf den Wochen-

märkten und in den Supermarktregalen wieder größer. Es ist der Monat des ersten frisch gestochenen Spargels und des Rhabarbers. Rhabarber zählt übrigens als Gemüse, wusstest du das? Aber auch der erste heimische Kohlrabi und frische Radieschen wandern jetzt wieder direkt vom Feld auf den Wochenmarkt oder in den Supermarkt. Auch das Kräuter- und Salatangebot wird von Woche zu Woche größer. Mit süßem, saftigem Obst dauert es noch ein bisschen, aber nicht mehr lange.

## Im Mai ...

... lautet die beste Nachricht für mich: Die Erdbeeren kommen wieder! Und: Das botanische Jahr nimmt langsam Fahrt auf. Auch Spargel und Rhabarber sind nun überall in den Auslagen erhältlich. Im Mai beginnt außerdem die bunte Salatsaison, was mich besonders freut. Bis auf Radicchio sind alle regionalen Salate – von Batavia bis Rucola – nun frisch aus dem Freilandanbau erhältlich. Gesunde, grüne,

frische Köstlichkeiten kommen jetzt schon in größerer Zahl in die Töpfe und auf den Tisch.

### *Im Juni ...*

... neigt sich der kalendarische Frühling dem Ende zu. Aber bevor wir uns im Juli über die maximale Ernte des Jahres freuen, können wir

im Juni schon beinahe alles ernten, was auf Feldern, Bäumen und an Sträuchern wächst. Es ist Beerenzeit und nach wie vor Salatzeit! Gemüse wird sortenreich und üppig aus heimischem Anbau geerntet. Es gibt langsam wieder frische Möhren, neue Kartoffeln vom Feld, Erbsen, Zucchini, Blumenkohl, Brokkoli. Der Juni ist wahrlich ein bunter, frischer und vitaminreicher Monat.



# Frühling auf dem Tisch

Im Frühling liebe ich besonders leichte Rezepte wie Salate und leichte Suppen. Aber auch Gerichte mit magerem Geflügel oder meinem geliebten Lachs bereite ich im Frühling gern zu. Ich habe das Glück und bekomme sowohl Geflügel als auch Fisch frisch bei meinen Händlern auf dem Wochenmarkt. Ergänzt mit all dem, was es im Frühling an herrlichem Gemüse aus der Region zu kaufen gibt, kommt zum Beispiel Ofenlachs auf Spinat (Seite 31) oder mein Hähnchenbrustfilet in Parmesankruste auf den Tisch (Seite 32), serviert mit einem gesunden Salat.

In den Frühling fällt bekanntermaßen das Osterfest, und gerade am Ostersonntag ist ein festlicher Osterbrunch sehr beliebt. Immer wieder gern serviere ich dafür mein Schweinefilet mit Balsamico-Soße (Seite 36), denn es lässt sich sehr gut vorbereiten und schmeckt auch kalt wunderbar. Klassischer Eiersalat darf selbstverständlich auch auf keinem Osterbüfett fehlen, deshalb findest du mein Rezept dafür auf Seite 23.

Mein persönliches Highlight im Frühling ist die Spargelzeit. Spargel liebe ich in allen Varianten, sei es klassisch zubereitet mit Salzkartoffeln und Buttersoße oder in einer schnellen Spargelcremesuppe (Seite 27). Aber auch in einer leckeren Pasta (Seite 40) oder einer Quiche (Seite 48) macht sich Spargel wahnsinnig gut. Sollten ein paar Stangen übrig bleiben, dann sind daraus schnell leckere Spargel-Knusperrollchen (Seite 51) gezaubert.

Wenn es im Frühling wieder Kräuter in Hülle und Fülle gibt, kann ich es kaum erwarten, sie in meine Küche zu holen. Kräuter verfeinern nun mal jedes Essen, egal, ob sie im Gericht mitgekocht werden oder den Teller mit ihrer Frische aufpeppen. Gesund sind Kräuter von Grund auf, sie wirken mit ihren ätherischen Ölen gegen unglaublich viel Leiden, das verrät die Kräuterheilkunde. Ich liebe deshalb ein leckeres Ofenrisotto mit Kräutern (Seite 44), das sich auch sehr gut als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch eignet. Mit einem knackigen Salat dazu ist es dagegen ein perfektes vegetarisches Gericht!

Was wäre ein leckeres Essen ohne einen süßen Abschluss? Natürlich musst du auch bei leichten Frühlingsrezepten keinesfalls darauf verzichten. Wie wäre es zum Beispiel mit meinem Rhabarber-Dessert (Seite 56)? Das verspricht köstlich gegarten Rhabarber, gekrönt mit einer Bananensahne. Rhabarber und Banane sind ein unschlagbares Pärchen, versprochen. Aber es geht noch weiter. Im späten Frühling kannst du die ersten Erdbeer-Desserts servieren, etwa mein Erdbeer-Tiramisu im Glas (Seite 59), das ganz ohne Alkohol auskommt.

Auch im Frühling backe ich gern einfache Kuchen. In den süßen Leckereien finden sich selbstverständlich genauso frühlingshafte Zutaten wie Rhabarber und Erdbeeren. Leckere Frühlingsbackrezepte findest du auf den Seiten 60–63.







# Eiersalat



Ein klassischer Eiersalat ist mit wenigen Zutaten einfacher gemacht, als man denkt, und lässt sich prima vorbereiten. Er passt perfekt auf ein Osterbüfett, aber auch an einem Grillabend macht er sich gut.



**Für 4 Portionen**  
**30 Minuten**

**1 kleiner Topf,**  
**1 Rührschüssel,**  
**1 Servierschüssel**  
**(oder 4 Weckgläser)**

7 Eier (Größe L)  
100 g Schmand (ersatzweise  
Crème fraîche)  
50 g Mayonnaise  
1–2 TL mittelscharfer Senf  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Saure-Gürkchen-Flüssig-  
keit (aus dem Glas)  
1 Prise Zucker  
1 Prise Salz  
schwarzer Pfeffer aus der  
Mühle  
4 Stück saure Gürkchen  
(aus dem Glas, z. B. die  
Sorte Cornichons)  
5 g frischer Dill (ersatzweise  
Schnittlauch)

**1.** Die Eier 10 Minuten in kochendem Wasser hart kochen. Währenddessen für das Dressing in einer Rührschüssel Schmand, Mayonnaise, Senf, Zitronensaft, Gürkchen-Flüssigkeit, Zucker, Salz sowie schwarzen Pfeffer glatt rühren und nach Belieben nochmals abschmecken.

**2.** Die sauren Gürkchen in feine Würfel schneiden. Den Dill waschen, trocknen, von den Stielen befreien und fein schneiden. Zum Dressing geben, verrühren und in den Kühlschrank stellen.

**3.** Die Eier abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, 6 Eier schälen und in Stückchen schneiden. 1 Ei für die Deko in eine beliebige Form schneiden. Die Eierstückchen unter das Dressing heben und den Salat gegebenenfalls nochmals mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken.

**4.** In eine Servierschüssel oder in vier (Weck-)Gläser füllen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.