

Bernadette Wörndl

DER GESCHMACK VON FRÜHLING

Saisonale Rezepte,
die glücklich machen

ars≡dition



Inhalt



12 Radieschenbrot



39 Pizza bianca mit
Brennnesselblättern



63 Rhabarber-Pistazien-Tarte

HERZHAFT



16 Radieschenblätterpesto



31 Ricotta-Agnolotti mit
Taubnesselbutter

11 Frühlingskräuter-
Hummus

19 Spargel-Vanille-
Cremesuppe

25 Gnocchi mit Erbsen

36 Pasta mit Pesto

43 Gefüllte Eier

44 Bärlauchpesto

SÜSS



68 Himbeer-Biskuitroulade
mit Mascarponecreme



49 Topfenknödel auf
Erdbeer-Rhabarber-
Ragout



78 Holunderblüteneis



74 Holunderblütenessig



55 Granola mit Tannen-
wipfelhonig & Erdbeeren

56 Tannenwipfelhonig

71 Feigenblatt-Panna-cotta

Geschichten

34 SIZILISCHE
GÄRTEN, *Goethe*

58 VEILCHEN, *Stifter*



82 Frühlingshafter grüner
Frühstückssmoothie



77 Holunderblütensirup

85 Waldmeistersirup

89 Rezeptverzeichnis

93 Danksagung

94 Team

96 Impressum



EIN SONNIGER TAG
LÄSST BLÜTENKNOSPEN
SPRIESSEN,
AUCH IN DEN HERZEN.

Karin Thiesen





VORWORT

Bernadette Wörndl



enn die Tage wieder länger werden und die Sonne die Luft erwärmt, dann verspüren wir neuen Mut und frische Energie in uns. Die Lust auf frisches Obst und Gemüse steigt, das Verlangen nach zartem Grün ist kaum noch zu bremsen.

In der noch kühlen Morgenluft in eine Decke gewickelt zieht es mich nach draußen. Dort kann ich bereits den ersten Wildkräutern und Blumen

beim Erwachen und Wachsen zusehen. Junge Radieschenblätter lugen aus der Erde, Salatsetzlinge warten auf den Umzug ins Hochbeet. Dort drüben im Eck kann ich schon den ersten Rhabarber erspähen. Mit seinem süßen Duft von Holunderblüten erinnert mich der Frühling daran, dass Veränderung, Neubeginn und Wachstum Teil unseres Lebens sind und jeder Tag die Chance für Neues bietet.

Ich nehme mir vor, alte Gewohnheiten abzulegen, habe Lust auf neue Ideen und will mich auf das konzentrieren, was noch vor mir liegt und mir wirklich wichtig ist. Mit vielen frischen Rezeptideen im Kopf schlüpfte ich aus meinem Deckenkokon und spüre eine aufgeregte Freude in mir.

Ungeduldig wandere ich in die Küche und kann es kaum erwarten, all die frühlingshaften Gerichte und Rezepte auszuprobieren. Radieschen wollen fein gehobelt, Holunderblüten zu Sirup gekocht und Kräuter zu feinen Saucen gerührt werden. Auch für die zarten Radieschenblätter findet sich eine Verwendung.

Endlich ist er da, der *Frühling*, nicht nur eine Jahreszeit, vielmehr ein Gefühl, das unsere Herzen erblühen lässt.





HERZHAFT

*Will dir den Frühling zeigen,
der hundert Wunder hat.
Der Frühling ist waldeigen
und kommt nicht in die Stadt.*

Rainer Maria Rilke



FRÜHLINGSKRÄUTER-HUMMUS MIT GEWÜRZNÜSSEN

*Hummus mit Gemüsesticks ist ein schneller, gesunder
Snack und eignet sich wunderbar für das erste Picknick im Jahr.
Jede Menge Grün kann in die feine Kichererbsencreme wandern –
so wird es garantiert nie langweilig.*

ZUTATEN

für 4 Portionen

Für das Hummus:

150 g **getrocknete Kichererbsen** · 1 TL **Natron** · 100 g **Tahina** ·
1 Handvoll **Frühlingskräuter** oder
-blätter (Vogelmiere, Sauerampfer,
Radieschenblätter, Kerbel, Klee,
Babyspinat ...) plus mehr zum
Garnieren · 3 EL **Olivenöl** plus mehr
zum Beträufeln · Saft und fein abge-
riebene Schale einer **Bio-Zitrone** ·
2–3 **Eiswürfel** · **Salz**

Für die Gewürznüsse:

4 EL **Sesamöl** · je ½ TL **Fenchel-**,
Anis- und **Koriandersamen** sowie
Chiliflocken · 2 EL **Sesamsamen** ·
4 EL **gesalzene Erdnusskerne**

Für das Hummus die Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel in der doppelten Menge Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Kichererbsen mit frischem Wasser und Natron in einen Topf geben. 30–40 Minuten weich kochen, dabei aufsteigenden Schaum abschöpfen. Gekochte Kichererbsen abseihen und kalt abschrecken.

Kichererbsen mit Tahina, Kräutern bzw. Blättern, 1 TL Salz, Olivenöl, Zitronensaft und -schale sowie den Eiswürfeln fein pürieren. So lange mixen, bis eine cremige, seidige Paste entstanden ist. Mit Salz abschmecken und in eine Schüssel geben.

Für die Gewürznüsse Sesamöl bei niedriger Hitze erwärmen. Gewürze, Sesam und Nüsse hinzufügen und unter Rühren rösten, bis Samen und Nüsse Farbe anzunehmen beginnen. Gewürznüsse in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Hummus anrichten und mit Olivenöl beträufeln. Gewürznüsse darauf verteilen und mit Kräutern und Blättern garnieren.