

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b> .....                             | <b>9</b>  |
| <b>Zehn Punkte für Ihre Sicherheit</b> .....     | <b>10</b> |
| <b>Zum Umgang mit diesem Buch</b> .....          | <b>12</b> |
| <b>Warenkunde</b> .....                          | <b>14</b> |
| <b>Rezepte</b> .....                             | <b>25</b> |
| Brunch – nicht nur zu Ostern .....               | 26        |
| <i>Kräuterkäse mit Radieschen</i> .....          | 27        |
| <i>Gurkendip mit Kräutern</i> .....              | 28        |
| <i>Bärlauchsauce</i> .....                       | 29        |
| <i>Bärlauchpesto</i> .....                       | 30        |
| <i>Kräuterpesti</i> .....                        | 31        |
| <i>Pesto mediterran</i> .....                    | 31        |
| <i>Pesto aus der Region</i> .....                | 32        |
| <i>Wildkräuter-Pesto</i> .....                   | 33        |
| <i>Grüne Sauce Frankfurter Art</i> .....         | 34        |
| <i>Variante Pesto Frankfurter Art</i> .....      | 35        |
| <i>Seelachs mit grüner Eiersauce</i> .....       | 36        |
| <i>Avocadocreme mit Rucola</i> .....             | 38        |
| <i>Avocado mit Bärlauch</i> .....                | 39        |
| <i>Bärlauch und Ei auf Baguette</i> .....        | 40        |
| <i>Gefüllte Eier mit Schinken</i> .....          | 41        |
| <i>Gefüllte Eier mit Avocado und Lachs</i> ..... | 42        |
| <i>Quark-Kräuter-Terrine</i> .....               | 44        |
| <i>Taboulé im Glas</i> .....                     | 46        |
| <i>Schnelle Käsecreme mit Kräutern</i> .....     | 48        |
| <i>Spargelcreme im Glas mit Garnelen</i> .....   | 49        |

## Inhaltsverzeichnis 5

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| <i>Blumenkohl-Nuggets</i> .....                           | 50  |
| <i>Erbsencocktail mit Radieschen</i> .....                | 52  |
| Mit Kräutern und Liebe gebacken .....                     | 54  |
| <i>Kräutermuffins</i> .....                               | 55  |
| <i>Kräuterbrot</i> .....                                  | 56  |
| <i>Käse-Kräuter-Brioche</i> .....                         | 58  |
| <i>Kräuterbrötchen</i> .....                              | 60  |
| <i>Kräuterschnecken</i> .....                             | 61  |
| <i>Kräuterknäcke</i> .....                                | 62  |
| <i>Spinat-Muffins mit Schafskäse</i> .....                | 63  |
| <i>Spargel-Tartelettes mit Dill</i> .....                 | 64  |
| <i>Spinat-Quiche mit Schafskäse</i> .....                 | 66  |
| <i>Lauch-Quiche mit Lachs</i> .....                       | 68  |
| <i>Erbsen-Kräuter-Tarte</i> .....                         | 70  |
| <i>Kräuterrolle mit Lachs</i> .....                       | 72  |
| <i>Bärlauch-Scones</i> .....                              | 74  |
| <i>Osterbrot</i> .....                                    | 75  |
| <i>Reistorte mit Frühlingszwiebeln</i> .....              | 76  |
| Grün gemixt: Suppen .....                                 | 78  |
| <i>Bärlauchsuppe</i> .....                                | 79  |
| <i>Frühlings-Gazpacho</i> .....                           | 80  |
| <i>Radieschensuppe mit Avocado</i> .....                  | 82  |
| <i>Grüne Radieschensuppe</i> .....                        | 84  |
| <i>Babyspinatcreme</i> .....                              | 85  |
| <i>Erbsen-Minze-Suppe mit knusprigem Prosciutto</i> ..... | 86  |
| <i>Erbsen-Sahne-Suppe mit Wasabi</i> .....                | 87  |
| <i>Spargelsuppe mit Kresse</i> .....                      | 88  |
| <i>Grüne Spargelsuppe mit Sojasahne</i> .....             | 89  |
| <i>Klare Spargelsuppe mit Dill</i> .....                  | 90  |
| <i>Suppe von jungen Möhren mit Ingwer</i> .....           | 91  |
| <i>Mangoldsuppe</i> .....                                 | 92  |
| <i>Wildkräuter-Suppe mit Ei</i> .....                     | 94  |
| <i>Gurken-Sauerampfer-Suppe</i> .....                     | 95  |
| <i>Kräuter-Kresse-Suppe</i> .....                         | 96  |
| <i>Pflücksalatsuppe mit neuen Kartoffeln</i> .....        | 98  |
| <i>Kerbelsuppe mit Schafskäse</i> .....                   | 100 |
| <i>Grüne Gemüsesuppe mit Pesto</i> .....                  | 102 |

## 6 Frühlingsgerichte aus dem Thermomix®

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Frühlingsfrisch: Salate .....                           | 104 |
| 3-mal Dressing für Blattsalate .....                    | 105 |
| Knoblauch-Chili-Dressing .....                          | 105 |
| Käse-Sahne-Dressing mit Kräutern .....                  | 106 |
| Honig-Senf-Dressing mit Orange .....                    | 107 |
| Grüner Spargel mit Kräuterbutter und gehacktem Ei ..... | 108 |
| Frühlingsalat mit Bärlauch und Gurke .....              | 109 |
| Quinoasalat mit Babyspinat und Radieschen .....         | 110 |
| Petersiliensalat mit Bulgur und Frühlingszwiebeln ..... | 112 |
| Salat von neuen Kartoffeln mit »Mayonnaise« .....       | 114 |
| Mangold mit Zitronen-Rosmarin-Sauce .....               | 116 |
| Rettichsalat mit Apfel .....                            | 118 |
| Blumenkohlsalat mit Spinat .....                        | 119 |
| Kohlrabisalat mit Gurke und Dill .....                  | 120 |
| Radieschen-Gurken-Salat mit Sour Cream .....            | 121 |
| Primavera: Frühling auf Italienisch .....               | 122 |
| Schnelle Spaghetti mit grünem Spargel .....             | 123 |
| Risotto mit grünem Spargel .....                        | 124 |
| Spinat-Bärlauch-Risotto .....                           | 126 |
| Grüner Frühlingsrisotto .....                           | 128 |
| Dinkel-»Risotto« mit grünen Bohnen und Rucola .....     | 130 |
| Pasta mit Zuckerschoten .....                           | 132 |
| One-Pot-Pasta mit grünem Spargelpesto .....             | 134 |
| Rucola-Pizza .....                                      | 136 |
| Frühlingspizza mit Spinat und Erbsen .....              | 138 |
| Focaccia mit Basilikum und Rucola .....                 | 140 |
| Mangold-Frittata .....                                  | 142 |
| Crespelle mit Spinat und Ricotta .....                  | 144 |
| Gemüse solo und mit Begleitung .....                    | 146 |
| Linsendal mit Babyspinat .....                          | 147 |
| Spinatküchlein .....                                    | 148 |
| Gedämpfter Blumenkohl mit Kräutern .....                | 149 |
| Gefüllte Kohlrabi .....                                 | 150 |
| Neue Kartoffeln mit Zaziki .....                        | 152 |
| Erbsenpüree mit Minze .....                             | 153 |
| Dicke Bohnen mit Pilzen .....                           | 154 |
| Curry-Spinat mit Hähnchenbrust .....                    | 156 |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Mangold mit gedünstetem Huhn</i> .....                        | 158 |
| <i>Hähnchenfrikassee mit Spargel, Champignons und Reis</i> ..... | 160 |
| <i>Lachs mit grünem Spargel auf Spargelsauce</i> .....           | 162 |
| <i>Schellfisch mit neuen Kartoffeln und Schafskäse</i> .....     | 164 |
| <b>Herrlich rot: Rhabarber, Erdbeeren und Kirschen</b> .....     | 166 |
| <i>Rhabarber-Erdbeer-Crumble</i> .....                           | 167 |
| <i>Rhabarber-Bleckuchen</i> .....                                | 168 |
| <i>Rhabarber-Erdbeer-Kuchen</i> .....                            | 169 |
| <i>Rhabarber-Muffins mit Buttermilch</i> .....                   | 170 |
| <i>Panna Cotta mit Erdbeerpüree</i> .....                        | 172 |
| <i>Joghurt-Nockerl auf Erdbeerkompott</i> .....                  | 174 |
| <i>Erdbeeren auf Reiscreme</i> .....                             | 176 |
| <i>Buttermilch-Mousse mit Erdbeeren</i> .....                    | 178 |
| <i>Erdbeer-Eis</i> .....                                         | 179 |
| <i>Quarkcreme mit Rhabarberkompott</i> .....                     | 180 |
| <i>Rhabarber-Sahne-Eis</i> .....                                 | 182 |
| <i>Erdbeertorte ohne Backen</i> .....                            | 183 |
| <i>Tiramisu mit Erdbeeren</i> .....                              | 184 |
| <i>Clafoutis</i> .....                                           | 186 |
| <i>Pavlova mit Kirschen</i> .....                                | 188 |
| <b>Frühlings-Detox</b> .....                                     | 190 |
| <i>Mandeldrink mit Spinat und Erdbeeren</i> .....                | 191 |
| <i>Babyspinat mit Orangensaft und Mandeldrink</i> .....          | 192 |
| <i>Radieschen-Smoothie mit Kresse</i> .....                      | 193 |
| <i>Feldsalat-Smoothie mit Bärlauch</i> .....                     | 194 |
| <i>Chicorée-Smoothie mit Basilikum und Limettensaft</i> .....    | 195 |
| <i>Spitzkohl-Erdbeer-Smoothie</i> .....                          | 196 |
| <i>Kresse-Gurken-Smoothie</i> .....                              | 197 |
| <i>Smoothie mit grünem Spargel</i> .....                         | 198 |
| <i>Variante mit weißem Spargel</i> .....                         | 199 |
| <i>Mangold-Orangen-Smoothie</i> .....                            | 200 |
| <i>Erdbeer-Mandel-Drink</i> .....                                | 201 |
| <i>Spinat-Apfel-Smoothie</i> .....                               | 202 |
| <i>Apfel-Brokkoli-Smoothie</i> .....                             | 203 |
| <i>Rhabarber-Erdbeer-Drink</i> .....                             | 204 |
| <b>Zutatenregister</b> .....                                     | 206 |