

Inhalt

Frühling auf dem Teller 6
Delikatesse aus der Erde: Spargel 8

Feine Suppen und knackige Salate 10

Asiatische Nudelsuppe 13
Brokkoli-Pasta-Salat mit Paprika, Mandeln und Rosinen 14
Brunnenkressesalat mit Forelle, Ei und grünem Spargel 16
Grüner Salat mit Garnelen und Erdbeeren 19
Mangoldsalat mit karamellisierten Zwiebeln, Walnüssen und Feta 20
Quinoa-Spargel-Salat 23
Radieschensalat mit Frischkäse-Dressing 24
Salat mit Spargel und Erdbeeren 27
Spargel mit Zuckerschoten und Avocado 28

Spargel-Rucola-Salat mit Erdbeeren 30
Spinatsuppe mit weißen Bohnen und Joghurt 33
Warmer Kartoffelsalat mit Frühlingsgemüse 34

Vegetarische Hauptgerichte 36

Überbackener Spargelauf mit Spinat 39
Bunte Schupfnudeln mit Rucola 40
Eierragout mit Spargel und Erbsen 42
Fettuccine Alfredo mit Gemüse 45
Fettuccine mit weißem und grünem Spargel 46
Frühlingsgemüse mit Morschenl und Champignons 49
Grüne Nudeln mit Gurke 50
Gurkenpfanne mit Mais 53
Hirse-Spaghetti mit Spargel und Walnüssen 54
Lauch-Tomaten-Pfanne mit Pinienkernen 56
Lauchgratins mit Nusskruste 59
Grüner Zitronenspargel mit knackigem Gemüse 61
Nudeln mit Spinat und Schafskäse 63
Muffins mit Tomaten und Rucola-Pesto 64
Orientalische Couscous-Pfanne mit Minze-Joghurt 67
Kartoffeltarte mit grünem Spargel 69
Polentagratin mit Brokkoli 70
Quinoa mit Spargel 72
Radieschenquark mit Vollkornbaguette 75
Ragout von Stangensellerie 77
Rahmfladen mit Frühlingszwiebeln 78
Tagliatelle mit Frühlingsgemüse 81

Hauptgerichte mit Fisch 118

- Filoteigtaschen mit Mangold-Lachs-Füllung 121
- Fischpfanne mit Spargel und Sprossen 122
- Fusilli mit Lachs, Spargel und dicken Bohnen 124
- Gegrillter Lachs mit gedünstetem Gemüse 127
- Gebratener Gemüsereis mit Flusskrebsen 128
- Nudeln mit Gemüse und Garnelen 131
- Gebratener Fisch mit Tomaten & Spargel 132
- Reispfanne mit Garnelen und Avocado 135
- Spinatroulade mit Räucherlachs 136
- Gedämpfte Fischfilets mit Frühlingsgemüse 138
- Tagliatelle mit Spargel und Räucherforelle 141
- Linsenaufauflauf mit Spargel und Garnelen 143

Kuchen und Desserts 144

- Zimt-Erdbeer-Pfannkuchen 146
- Erdbeer-Joghurt-Muffins 149
- Erdbeer-Mojito-Torte 150
- Erdbeertortenherz mit Mandelbiskuit 152
- Marzipantörtchen mit Beeren 155
- Gebratener Vanille-Grieß 156
- Panacotta 158
- Rhabarberkuchen mit Baiser 161
- Schokoladenkuchen mit Geheimzutat 162
- Walderdbeereis mit Zitronenverbene 164
- Zitronen-Heidelbeer-Küchlein im Glas 167
- Zitronen-Pfannkuchen mit Erdbeeren 168
- Erdbeer-Vanille-Burger 170

Register 172

Impressum und Bildnachweis 176

Hauptgerichte mit Fleisch 82

- Hähnchenpfanne mit Lauch 85
- Cordon bleu mit Bärlauch 86
- Gratinierter grüner Spargel 88
- Grüner Spargel im Teigmantel 91
- Grüner Spargel in Schinkenhülle 92
- Hähnchen-Brokkoli-Pfanne 95
- Hähnchen-Reis-Pfanne mit Mangold 96
- Hühnerfrikassee mit Champignons und Spargel 98
- Lauch-Quarktaschen mit Speck 101
- Nudeln mit Bärlauchcreme und Bratwurst 102
- Nudelrollen mit Schinken und Spinat 105
- Putenklößchen in Zitronen-Bärlauch-Soße 106
- Putentopf mit Lauch und Pilzen 109
- Spargeltarte mit Mascarpone und Prosciutto 111
- Weizenpfanne mit Spargel und Schinken 112
- Zuckerschoten-Schinken-Gratin 114
- Überbackene Makkaroni mit grünem Spargel 117