

# 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 Morcheln 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 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

## **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 Gemüseris 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  
Linsenauflauf 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