

Rezept des Monats

April 2025 Spargel-Bruschetta

Zutaten (4 Portionen):

- 8 Scheiben Brot
- 150g grüner Spargel
- 1 Zehe Knoblauch
- 200g Tomaten
- ½ EL Balsamico
- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

So wird's gemacht:

1. Knoblauchzehe pressen oder fein hacken und mit etwa Olivenöl vermischen.
2. Die 8 Brotscheiben mit der Öl-Knoblauch-Mischung bestreichen und für ca. 6-8 Minuten bei 180°C Umluft im Ofen knusprig rösten
3. Beim Spargel die holzigen Enden entfernen und schräg in ca. 3cm große Stücke schneiden.
4. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Spargelsteifen darin grillen.
5. Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit einer Marinade aus Balsamico, ½ EL Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen
6. Das knusprige Brot auf einen Teller legen. Die gewürfelten, marinierten Tomaten darauflegen und mit dem gegrillten Spargel garnieren.

Serviertipp: Dieses Gericht eignet sich auch gut für den Sommer. Der Spargel kann damit gegen frische Kräuter wie Basilikum oder Oregano getauscht werden und mit frischem Rucola und Nüssen getoppt.

Rezept des Monats

April 2025 Bärlauchpalatschinken

Zutaten (4 Portionen):

Für die Palatschinken:

- 125g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 3-4 Eier
- 250ml Milch
- 30g frischer Bärlauch
- 1 Prise Salz
- Öl zum Backen

Für die Füllung:

- 100g Kirschtomaten
- 50g Paprika
- 125g Frischkäse
- 50g Kichererbsen
- 2 Hände Vogerlsalat
- 4 dünne Scheiben Schinken

So wird's gemacht:

Der Palatschinken-Teig

1. Vollkornmehl, Milch, Eier und die Prise Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Der Teig soll nun für ca. 10 Minuten ruhen
2. Den Bärlauch säubern und mit einem Messer hacken.
3. Wenn der Teig fertig geruht hat, den gehackten Bärlauch in den Teig mischen
4. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und einen Schöpfer Teig in die Pfanne geben. Die Pfanne mit dem Teig leicht schwenken damit sich der Teig gleichmäßig und dünner verteilen kann.
5. Wenn der Teig beginnt sich vom Rand der Pfanne zu lösen und keine frischen Teigstellen mehr zu sehen sind, die Palatschinke wenden und von der anderen Seite backen bis beide Seiten die gewünschte bräune erreicht haben.

Zum Warmhalten kann man die Palatschinken bei niedriger Temperatur (ca. 50-60°C) in den Ofen stellen

Die Füllung:

1. Das Gemüse und den Salat waschen. Die Kirschtomaten in Viertel schneiden. Paprika in Würfel schneiden.
2. Auf eine Hälfte der Palatschinke Frischkäse verteilen, Schinkenblätter und Gemüse darauf geben und die Palatschinke in der Hälfte falten.

Rezept des Monats

April 2025 Hafermuffins

Zutaten (12 Portionen):

- 200g Haferflocken
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 1-2 Äpfel
- 150ml Milch
- 50ml Wasser
- 1 TL Zimt

So wird's gemacht:

1. 2 EL Leinsamen in 50ml heißem Wasser 15 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die restlichen Zutaten vorbereiten und 1-2 Äpfel entkernen und in kleine Würfel schneiden
3. Die gequollenen Leinsamen mit Haferflocken, gewürfelter Apfel, Milch und 1 TL gemahlener Zimt mischen. Das Ganze für 15 Minuten ziehen lassen
4. Masse mit einem Löffel in Muffin-Förmchen füllen
5. 10-15min backen bei 180°C Umluft

Serviertipp: Die Muffins können an jede Jahreszeit angepasst werden, indem man das saisonale Obst nutzt. Im Sommer eignen sich Beeren sehr gut!

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen
Angelika Straka und Leonie Meil