

## Frühlingseintopf

### Zutaten für 4 Personen:

¾ kg breite grüne Bohnen  
Bohnenkraut  
1 Zwiebel  
3 mittlere Kartoffeln  
1 Karotte  
2 Tomaten  
Salz, Pfeffer, Gemüsebrühwürfel, Rapsöl, gemahlener Kreuzkümmel  
½ Bund Petersilie, einige Stängel Dill  
1 - 2 Rindswurstchen

1. Die Bohnen putzen und in kleine Stücke schneiden und in einem Sieb waschen. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Schale abziehen und ebenfalls würfeln. Möhre waschen, schälen, klein schneiden.
2. Zwiebel schälen, schneiden und in einem Topf mit 1 Teelöffel Rapsöl andünsten und mit 1 l Wasser auffüllen und zum kochen bringen. Gib die Kartoffel-, Bohnen-, Möhren- und Tomatenstücke, das Bohnenkraut und 1 Gemüsebrühwürfel dazu und koche die Suppe ca. 20 Min.
3. Schmecke die Suppe mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel ab.
4. Petersilie und Dill waschen und fein schneiden und in die Suppe geben.

*Variante:* In dieser Bohnensuppe schmeckt eine Würstcheneinlage gut. Bringe Wasser zum kochen und schalte die Herdplatte auf die niedrigste Stufe und lasse das Würstchen 5 Min. in dem Wasser sieden. Pelle die Haut ab und schneide das Würstchen in dünne Scheiben und gib auf jeden Teller einige Wurstscheiben.

## Frühlingshafte Brotaufstrichbar

### *Radieschen mit Kresse*

#### Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Radieschen  
100 g Frischkäse  
100 g Joghurt  
1 Packung Kresse, ½ Bund Schnittlauch  
Salz, Pfeffer, 1 Msp. süßes Paprikapulver

1. Die Radieschen fein raffeln, salzen und 10 Min. ziehen lassen, bis sie „weinen“ und Wasser austritt. Das Wasser abgießen.
2. Die Radieschen mit Frischkäse, Joghurt und der abgeschnittenen Kresse und dem in kleine Röllchen geschnittenen Schnittlauch verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

## *Feldsalatcreme mit Ziegenfrischkäse und Wasabi*

### Zutaten für 4 Personen:

100 g Feldsalat  
2 Frühlingszwiebeln  
50 g Sonnenblumenkerne  
80 Ziegenfrischkäse  
1 Ei Mascarpone  
1 Orange  
je 1 El Weißweinessig und Orangensaft  
1 Msp. Salz, Wasabi (grüne japanische Meerrettichpaste)

1. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob hacken.
2. Die Feldsalatblätter zusammen mit den Frühlingszwiebeln, Sonnenblumenkernen, Ziegenfrischkäse, Mascarpone, Weißweinessig und Orangensaft im elektrischen Zerkleinerer fein pürieren und mit max. ½ TI Wasabi abschmecken. Schmeckt gut mit Vollkornbrot und Baguette.

## *Rüblikuchen*

### Zutaten für 4 Personen:

250 g Dinkelmehl  
400 g Möhren  
150 g Honig  
5 Eier  
1 Päckchen Backpulver  
150 g gemahlene Mandeln  
1 TI Zimt, 1 Msp. Muskat, 1 Msp. gemahlene Nelken, 1 Msp. Salz  
1 Bio-Zitrone  
etwas Butter oder Margarine für die Form

1. Möhren waschen, schälen und fein reiben. Trenne die Eier. Gib das Eigelb in eine Backschüssel und das Eiweiß in eine Rührschüssel.
2. Schlage das Eiweiß so lange, bis es steif ist. Zitrone waschen und schale vorsichtig abreiben.
3. Gib zum Eigelb ein wenig Wasser hinzu und verrühre es mit dem Honig, dem Mehl, den geriebenen Mandeln, den geriebenen Möhren und dem Backpulver und den Gewürzen und dem Zitronenabrieb.
4. Dann hebe vorsichtig den Eischnee unter. Heize den Backofen auf 200 Grad vor.
5. Fette eine Springform aus und verteile den Teig in der Form. Backe den Kuchen ca. 45 Min. bei 180 Grad im Backofen. Lasse den Kuchen 15 Min. auskühlen und hebe ihn aus der Form und bestreue ihn mit Puderzucker.