

Kräutervielfalt

Kräuter haben es in sich: Betörende Aromen, wertvolle Inhaltsstoffe und eine unglaubliche Geschmacksfülle. Jetzt ist die beste Zeit kräftig zuzulangen.

Kräutersuppe mit Forelle

25
Minuten



Foto: Brunch

Zutaten für 4 Portionen ▲

50 g Margarine
50 g Mehl
3–4 TL Gemüse-Kraftbouillon
200 g Brotaufstrich
Brunch Feine Kräuter
1 Bund Dill
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer
Muskat
2 Tomaten
150 g geräuchertes
Forellenfilet
Kräuterblättchen
zum Garnieren

1. Die Margarine in einem Topf zerlassen, das Mehl zugeben und unter Rühren im Fett anschwitzen. 1 l (1000 ml) Wasser zufügen, einmal aufkochen lassen und die Gemüse-Kraftbouillon einstreuen.

2. Die Bouillon bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten kochen. Den Kräuter-Brot-aufstrich dazugeben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren.

3. Kräuter waschen, trocken-schütteln, fein hacken und in die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. Die Tomaten waschen, vierteln, eventuell entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Forellenfilets in mundgerechte Stücke schneiden.

5. Kräutersuppe auf Teller verteilen und mit Tomatenwürfeln, Kräuterblättchen und Forellenstücken garnieren und sofort servieren.

Tipp: Die Kräutersuppe ist auch ideal wenn Gäste kommen. Für eine größere Personenzahl kann das Rezept einfach verdoppelt werden.

Pro Portion: 1456 kJ/348 kcal

45
Minuten

Foto: Knorr

Pesto-Hähnchen auf Linsen

1. Hähnchenbrustfilets längs einschneiden, sodass eine Tasche entsteht. Je 1 TL grünes Pesto hineingeben und die Filets wieder zusammenklappen. Das Fleisch in heißem Öl von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen.

2. Die Linsen in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Linsen in der Pfanne im restlichen Bratfett bei mittlerer Hitze kurz dünsten.

3. 200 ml kaltes Wasser und die Sahne verrühren, Fix für Schnitzel Mediterrane Art einrühren. Zu den Linsen gießen und unter Rühren aufkochen.

4. Basilikum waschen, trocken-schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Basilikumstreifen zu den Linsen geben und erwärmen.

5. Linsen nach Belieben mit Aceto balsamico abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden. Mit den Linsen servieren.

Pesto selbst gemacht:

50 g Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Zusammen mit 3 geschälten Knoblauchzehen, 2–3 Handvoll Basilikumblättern, Salz und 5 EL Olivenöl in einem Mixer pürieren. Noch einmal 5 EL Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 1728 kJ/414 kcal

In der Füllung steckt der Duft des Südens: Basilikum. Das Sommerkraut verleiht jedem Pesto seinen frischen Geschmack.

▲ Zutaten für 3 Portionen

3 Hähnchenbrustfilets à 150 g
3 TL Pesto verde (aus dem Glas)
2 EL Öl
400 g Linsen mit Suppengrün (aus der Dose)
1 Beutel Knorr Fix für Schnitzel Mediterrane Art
100 ml Schlagsahne
1/2 Bund Basilikum
1 EL Aceto balsamico (Balsamessig)



Foto: Rama

35
Minuten

Lammrücken in Kräuterkruste

1. Das Fleisch trockentupfen und mit Pfeffer würzen. Die Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen, das Lammrückenfilet darin von allen Seiten anbraten, herausnehmen und salzen.

2. Petersilie waschen und trocken-schütteln. Knoblauchzehen schälen. Petersilie und Knoblauch in einem Mixer fein hacken und den Zitronensaft unterrühren.

3. Das Lammrückenfilet mit Senf bestreichen, die Petersilien-Knoblauch-Mischung darauf verteilen und fest andrücken.

Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3/Umluft: 175 °C) ca. 15 Minuten backen, anschließend 5 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

4. Kartoffeln pellen und in dem heißen Anbratfett rundherum knusprig braun braten, anschließend ebenfalls salzen und pfeffern. Lammrückenfilet in Scheiben schneiden und mit den Röstkartoffeln auf Tellern anrichten.

Gut dazu: gedünstete Möhren.

Pro Portion: 1580 kJ/379 kcal

▲ Zutaten für 4 Portionen

800 g Lammrückenfilet
frisch gemahlener weißer Pfeffer
2 EL Pflanzencreme, z.B. Rama Culinense
Salz
3 Bund glatte Petersilie
2 Knoblauchzehen
2 EL Zitronensaft
2 EL mittelscharfer Senf
500 g kleine Pellkartoffeln

▶ Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Basilikum
100 g Halbfettmargarine, z.B. Lätta
100 g geriebener Pecorino
Salz
Cayennepfeffer
16 kleine runde Pumpernickel

Gefüllte Pumpernickeltaler

10
Minuten

Foto: Lätta

1. Basilikum waschen, trocken-schütteln und die Blätter fein schneiden. Die Margarine mit Basilikum, Pecorino, Salz und Cayennepfeffer verrühren.

2. Die Füllung auf der Hälfte der Pumpernickeltaler verteilen, restliche Taler aufsetzen.

Pro Portion: 1125 kJ/268 kcal

30
Minuten

Foto: Knorr

Gefüllte Kräuterpfannkuchen

1. Das Gemüse putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin 8–10 Minuten dünsten, dabei mehrmals umrühren.
2. 1/4 l (250 ml) Wasser zu dem Gemüse gießen. Crème fraîche Sauce mit einem Schneebesen oder einem Kochlöffel einrühren und unter Rühren aufkochen. Die Gemüsefüllung bei schwacher Hitze 1–2 Minuten kochen.
3. Die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Mehl, Speisestärke, Eigelb, Salz und Milch mit einem Handrührgerät auf der höchsten Schaltstufe zu einem glatten Pfannkuchenteig ver-

rühren. Eiweiß unter den Teig heben. Grob gehackte Kräuter ebenfalls untermischen.

4. Restliches Keimöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und aus dem Teig hintereinander 4 Pfannkuchen backen. Die Gemüsefüllung auf den Pfannkuchen verteilen und zusammenklappen.

Tipp: Besonders hübsch ist es, vor dem Backen der Pfannkuchen jeweils einen mit Öl eingestrichenen Petersilienzweig in die Pfanne zu legen und erst dann den Teig einzufüllen. Die Petersilie bleibt hinterher im gebackenen Teig sichtbar.

Pro Portion: 1580 kJ/379 kcal

Frische Kräuter schmecken besonders intensiv und sind rundum gesund. Sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und wertvolle Pflanzenstoffe.

◀ Zutaten für 4 Portionen

500 g Gemüse der Saison, z.B. Möhren, Zucchini, Kohlrabi, Zuckerschoten
4–5 EL Öl
1 Beutel Feinschmecker Crème fraîche Sauce
2 Eier
100 g Mehl
50 g Feine Speisestärke
1 Prise Salz
200 ml Milch
3 EL grob gehackte Kräuter, z.B. Kerbel, glatte Petersilie, Schnittlauch

Im nächsten TV piccolo:



Alles Gemüse – schnell, gesund und vielfältig

Koch- und Backrezepte zum Sammeln.