

# Öpfelchasper Spargelauf

## Öpfelchasper Spargelauf

### Zutaten:

~2 Personen  
300g Kartoffel  
Salz+Pfeffer  
300g weißer Spargel  
2 Zucchini  
1 El Olivenöl  
20g Butter  
20g Mehl  
150ml Spargelfond  
50ml Milch  
150ml Schlagsahne  
20g Parmesan  
Saft und abgeriebene Schale von Bio-Zitrone

### Zubereitung

Kartoffeln ungeschält in Salzwasser in ca. 18-20 Minuten leicht bissfest garen. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen und pellen. Danach in Scheiben schneiden.

Weißer Spargel schälen, Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser einmal aufkochen lassen und zugedeckt beiseite je nach Dicke 10-12 Minuten ziehen lassen. Spargel herausnehmen und quer halbieren oder dritteln.

Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zucchini darin bei starker Hitze 1 Minute braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Mit kaltem Spargelfond, Milch und Sahne auffüllen und bei milder Hitze 20-25 Minuten kochen lassen, dabei öfters umrühren. Leicht mit Salz würzen. Parmesan, Zitronensaft und -schale unter die Sauce rühren.

Eine Auflaufform mit etwas Butter bestreichen. Etwas von der Béchamel in der Form glatt streichen, danach schichtweise mit Kartoffeln, Zucchini, Spargel und Béchamel füllen. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Auflauf bei 220 Grad 25 Minuten garen. Auflauf herausnehmen, leicht abkühlen lassen und servieren.

# Öpfelchasper Rhabarber Pfannkuchen

## Öpfelchasper Rhabarber Pfannkuchen

~2Personen

### Zutaten:

300g Rhabarber  
2 Pk. Vanillezucker  
7 El Zucker  
2 Eier (Kl. M)  
100ml Milch  
40 g Mehl  
3 Tl Butter  
150 g Schmand  
1 El Puderzucker

### Zubereitung:

Rhabarber putzen, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Mit 1 Pk. Vanillezucker, 5 El Zucker und 100 ml Wasser in einem Topf auf- kochen und zugedeckt bei milder Hitze 5 Min. dünsten. Abkühlen lassen.

Nun die Eier, Milch, 1 El Zucker und Mehl zu einem glatten Teig verrühren und 10 Min. quellen lassen. Jeweils 1 Tl Butter in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 4 dünne Pfannkuchen backen.

Als nächstes Schmand mit dem anderen Päckchen Vanillezucker verrühren. Pfannkuchen mit Schmandmischung bestreichen und vorsichtig aufrollen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Rhabarberkompott servieren.

# Öpfelchasper Broccoli-Hirse-Bärlauch-Auflauf

## Öpfelchasper Broccoli-Hirse-Bärlauch-Auflauf

2 Personen

### Zutaten:

1 Zwiebel

2 El Öl

2 El Butter

200g Hirse

200 ml Gemüsebrühe

1 Brokkoli

100 g Räuchertofu

Frischen Bärlauch

2 Eier

100 g Schmand

Pfeffer und Salz

### Zubereitung:

Zwiebel fein hacken. Öl und 1 El Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Hirse zugeben und kurz mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. garen.

Broccoli in Röschen schneiden. Den Strunk schälen und in Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5-8 Min. garen, abgießen und abschrecken.

Die Hirse in einer Schüssel lauwarm abkühlen lassen. Tofu würfeln. Den Bärlauch fein hacken. Beides zusammen mit Schmand und Eigelben unter die Hirse mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Eiweiße und 1 Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Hirse heben. Broccoli zugeben. Die Hirse-Broccoli-Mischung in eine gefettete Auflaufform geben und mit kleinen Butterstückchen belegen. Im heißen Ofen bei 180 Grad auf dem Rost auf der unteren Schiene 20 Min. backen.

# Öpfelchasper Romanesco CurryRagout

## Öpfelchasper Romanesco CurryRagout

~2Personen

### Zutaten:

Cashewkerne  
300g Romanesco  
200g Knollensellerie  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 kleine Knolle Ingwer  
1 rote Pfefferschote  
2 El OlivenÖl  
1 El Currypulver  
200 ml Gemüsebrühe  
150 ml Kokosmilch (light)  
Thai-Basilikum  
Salz und Pfeffer  
Limettensaft

### Zubereitung:

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen und grob hacken. Romanesco in kleine Röschen teilen und waschen. Knollensellerie schälen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Das Weiße und Hellgrüne der Frühlingszwiebel in 2 cm lange Stücke schneiden. Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden. Pfefferschote putzen und in Ringe schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Knollensellerie und Ingwer bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4 Min. anbraten. Mit Curry bestäuben und kurz andünsten. Gemüsebrühe und Kokosmilch zugießen und aufkochen. 5 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt kochen. Romanesco zugeben, zugedeckt weitere 5-7 Min. kochen, dabei mehrmals umrühren.

Frühlingszwiebeln, Pfefferschote und abgezupfte Basilikumblätter 2 Min. vor Ende der Garzeit zugeben und mit Saucenbinder leicht binden. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und mit den Cashewkernen bestreuen.

# Öpfelchasper Artischocken á la Vinaigrette

## Öpfelchasper Artischocken á la Vinaigrette

~2 Personen

### Zutaten:

- 1 Artischocke

### Vinaigrette:

- 1 EL Senf

- 1 EL Rotwein Essig oder Zitronensaft

- Salz und Pfeffer

- 3 EL Oliven Öl

### Zubereitung:

Die Artischocke im salzigen Wasser mit einer halbierten Zitrone 45 Minuten köcheln lassen.

Den Senf, Essig (oder Zitronensaft), Salz und Pfeffer in einer Schüssel energetisch mischen. Dazu langsam das Öl während des Rührens hinzugeben bis eine „Mousseline“/luftige Sauce wie ein Mousse sich bildet.

Wenn die Artischocke gekocht ist, könnt Ihr sie halbieren (2 Hälften für 2 Personen). Die Blätter abziehen, in die Sauce eintauchen und mit den Zähnen das Fleisch der Blättern essen, bzw. abnagen :).

# Öpfelchasper Roter Rettich mit Tofu

## Öpfelchasper Roter Rettich mit Tofu

~2 Personen

### Zutaten:

- 2 Rettich (~300g)
- Salz
- 250 g schnittfester Tofu
- 2 EL helle Sojasauce
- 1 Frühlingszwiebel
- 3 EL Weißweinessig
- 2 EL Öl
- 2 TL Sesamsamen
- 2 Zucchini

### Zubereitung:

Den Rettich schälen, in dünne Scheiben schnibbeln und in ein Sieb geben. Leicht salzen und 10 Min. ziehen lassen. Den Tofu in Würfel schneiden, mit Sojasauce und Sesamöl vermischen und 15 Min. durchziehen lassen. Inzwischen Frühlingszwiebel waschen, abtrocknen und in Röllchen schneiden. Essig, 2 EL Wasser, je 1 Prise Salz und 1 EL Öl zu einem Dressing rühren, Frühlingszwiebel untermischen.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Tofuwürfel abtupfen und darin in 3-4 Min. knusprig braun braten. Die Sesamsamen darüberstreuen und 1 Min. mitbraten. Abkühlen lassen.

Die Zucchini waschen, streifig schälen, oder in Scheiben hobeln und leicht salzen. Den Rettich trocken tupfen. Rettich- und Zucchini im Wechsel dachziegelartig in einer flachen Schale anrichten. Das Frühlingszwiebel-Dressing darüberträufeln und den Sesam-Tofu kurz vor dem Essen darauf verteilen.

# Öpfelchasper Mairübchen Broccoli Soufflé

## Öpfelchasper Mairübchen Broccoli Soufflé

~2 Personen

### Zutaten:

- 3 Mairübchen ca. 250g
- 1 Broccoli ca. 300g
- Frühkartoffeln ca.250g
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 200 ml Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 4 Eier
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Honig
- 1 Bund Petersilie
- Pecorino oder Parmesan frisch gerieben

### Zubereitung:

Die Mairübchen und Kartoffeln, fein schälen und mit Broccoli in feine Streifen oder Würfel schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Gemüse dazu geben den EL Mehl darüber streuen und das Ganze kurz anschwitzen, bis das Mehl und die Butter verschmolzen sind. Die Brühe und die Sahne dazugeben/ablöschen und rühren, Senf, Salz und Honig dazu, weiter rühren bis es eine cremige Masse ist. Das Ganze abkühlen lassen. Dem Backofen auf 200° bei Ober- und Unterhitze vorheizen. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und ganz fein schneiden. Die Eier trennen und beiden Massen schaumig schlagen. Dem Eiweiß etwas Salz zugeben. Die Auflaufform oder die Förmchen gut ausbuttern (restl. Löffel Butter) Die schaumige Eigelbmasse mit dem fein geriebenen Pecorino und der fein geschnittenen Petersilie darunter mischen, danach unter das abgekühlte Gemüse (lauwarm kann es sein) heben. Dann ganz leicht die Eiweißmasse unterheben und in die Form füllen. Auf der mittleren Schiene, bei 200° Ober- und Unterhitze, 20 Minuten, goldbraun backen. Backofen abstellen und die Souffle noch 5 Minuten stehen lassen. Vorsichtig rausnehmen und heiß servieren.

# Öpfelchasper Spitzkohl auf Tofutrone und Griesrhabarber

## Öpfelchasper Spitzkohl auf Tofutrone und Griesrhabarber

~2Personen

### Zutaten:

- 1 kleiner Spitzkohl (ca. 300 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- 150 ml klassische Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Zitronenthymian
- 100 g Tofu
- Salz+Pfeffer
- gemahlener Koriander+Cayennepfeffer
- Meersalz

### Zubereitung:

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben und 1/3 der Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Nun die Gemüsebrühe aufkochen und Zitronenschale und Zwiebel dazugeben und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten zugedeckt kochen lassen. Inzwischen Spitzkohl putzen und in Streifen schneiden. Strunk jeweils so abschneiden, dass die Streifen nicht zerfallen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spitzkohl darin bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten. Jetzt den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Zitronenthymian waschen und die Blättchen abzupfen. Knoblauch und Zitronenthymian zum Spitzkohl dazugeben und weitere 5 Minuten braten.

Endlich den Tofu würfeln, zum Zwiebel-Zitronen-Sud geben, aufkochen und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft, Koriander und Cayennepfeffer abschmecken.

Spitzkohl nochmals abschmecken und mit der Tofu-Zitronen-Sauce servieren.

Zum Nachtisch dann den Griesrhababer. Einfach eine ordentliche Portion Griesbrei aufkochen und dann Öl in einer Pfanne erhitzen. Geschnittenen Rhabarber zugeben und unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten andünsten (er soll noch fest sein). Den Grießteig gleichmäßig über dem Rhabarber verteilen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 6 Minuten backen.



# Öpfelchasper Chinakohl Pfanne Soja und Rhabarber Schmaus

## Öpfelchasper Chinakohl Pfanne Soja

~2 Personen

### Zutaten:

- 250g Chinakohl
- 200g Pastinaken
- 200g Tofu
- Sesamkerne/creme
- Soja (dünnflüssig)
- 2-3 Stangen Rhabarber
- 1 Apfel

### Zubereitung:

Chinakohl in Streifen schneiden, kurz unter kaltem Wasser abwaschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Pastinaken und Tofu in kleine Stücke schneiden und waschen.

In einer großen Pfanne die Tofuwürfel mit ein wenig Sesamcreme und Kernen anbraten, salzen und pfeffern.

Chinakohlstreifen und Pastinaken hinzugeben und kurz anbraten, um dann mit ein wenig Wasser und Sojasauce ablöschen. Je nach beliebigen der Knackigkeit köcheln lassen und schon einmal den Nachtisch vorbereiten.

Der Öpfelchasper empfiehlt einen Apfel Rhabarber Kompott. Einfach 2-4 Rhabarber sowie einen Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Beides in einem kleinen Topf mit ein wenig Butter anbraten bis es weich wird, Je nach bleiben süßen und dann mit ein wenig Joghurt genießen.

# Öpfelchaspers Feine Radieschen Suppe

## Öpfelchaspers Feine Radieschen Suppe

~2Personen

### Zutaten:

- 1 Bd. Radieschen mit frischen grünen Blättern
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- 1 Porree
- 100 ml Sahne (oder Hafersahne)
- 500 ml Gemüsebrühe
- Butter
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Porree in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Radieschen Blätter waschen.
2. In einem Topf die Butter schmelzen lassen und die Zwiebel und den Porree andünsten. Die Kartoffeln und die Radieschen Blätter dazu geben. Alles 5 Minuten andünsten lassen.
3. Mit der Brühe löschen und weitere 20 Minuten gedeckt kochen lassen (bis die Kartoffeln weich sind).
4. Alles vom Herd nehmen, die Sahne dazu geben und fein pürieren. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

3 Radieschen könnten fein hacken werden und als Deko :) über die Suppe gegeben werden. Dazu getoastet Vollkornbrot mit Butter bestreichen und mit Radieschen schein belegen.

# Öpfelchaspers Feine Radieschen Suppe

## Öpfelchaspers Feine Radieschen Suppe

~2Personen

### Zutaten:

- 1 Bd. Radieschen mit frischen grünen Blättern
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- 1 Porree
- 100 ml Sahne (oder Hafersahne)
- 500 ml Gemüsebrühe
- Butter
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Porree in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Radieschen Blätter waschen.
2. In einem Topf die Butter schmelzen lassen und die Zwiebel und den Porree andünsten. Die Kartoffeln und die Radieschen Blätter dazu geben. Alles 5 Minuten andünsten lassen.
3. Mit der Brühe löschen und weitere 20 Minuten gedeckt kochen lassen (bis die Kartoffeln weich sind).
4. Alles vom Herd nehmen, die Sahne dazu geben und fein pürieren. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

3 Radieschen könnten fein hacken werden und als Deko :) über die Suppe gegeben werden. Dazu getoastet Vollkornbrot mit Butter bestreichen und mit Radieschen schein belegen.

Der Öpfelchasper wünscht Euch allen einen knackigen Appetit!