

# Mairübchen aus dem Ofen mit Bohnen-Rucola-Stampf

Die zarten Rübchen kommen gebräunt aus dem Ofen, darauf ein paar Löffel stückiges Bohnenpüree, in dem nussiger Rucola für Frische und Würze sorgt. Er gibt eine leicht scharfe, bittere Note.

☑ 45 Min. • **Pro Portion:** 350 kcal, 13 g E., 27 g F, 25 g Kh, 16 g B

## Für 4 Portionen

6 Mairübchen  
(etwa 1 kg)

1 Bund Frühlingszwiebeln

1/2 Bund Bohnenkraut  
(oder Thymian)

1 Dose weiße Bohnen  
(rund 450 g Einwaage)

150 g Rucola

## Vorbereitung

schälen und in 1–1,5 cm dicke  
Scheiben schneiden

in nicht zu dünne Ringe schneiden, dabei  
möglichst viel Grün mit verwenden

Blättchen abzupfen und hacken

unter fließendem Wasser abspülen, bis der  
Schaum abgewaschen ist.  
Oder 125 g getrocknete weiße Bohnen am Vortag  
einweichen, nach Packungsanweisung kochen

Stiele abschneiden, den Rest klein schneiden

**Außerdem:** Olivenöl, Salz, Zitronensaft, Pfeffer, heller Balsamessig

## Zubereitung

Ofen auf 200 °C vorheizen.

Das Backblech mit 2–3 EL Öl einstreichen, die Mairübchen in Scheiben darauf platzieren, salzen. Nach 10 Min. Scheiben wenden, salzen, noch einmal etwa 10 Min. garen, bis die Rübchen leicht gebräunt sind.

Die Frühlingszwiebeln in 4 EL Olivenöl anschwitzen, 6 EL Wasser, Salz und die Kräuter dazugeben. Mit den Bohnen unter Rühren kurz aufkochen, weitere 4 EL Olivenöl und 2 EL Zitronensaft dazugeben. Die Bohnen mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, Rucolablätter unterrühren, salzen.

Die Stampfbohnen mit Rucola löffelweise auf die Rübenscheiben setzen, pfeffern, einige Spritzer weißen Balsamessig darübergeben. Den Rest vom Stampf als Beilage servieren.

**Tipp:** Rucola kann vor allem in den Stielen viel Nitrat enthalten. Bio ist hier meist besser als Treibhausware.

**Dazu passt:** Würzig gebratene Quinoa (S. 29).



## Feine Rüben

Der Mai hat eigentlich nichts damit zu tun. Dass die weißen Kugeln nach dem Wonnemonat heißen, soll nur darauf hinweisen, dass es sich um zarte, junge Rübchen handelt. Und ob nun Mairüben, Teltower Rübchen, Navettes oder Halmrüben – das macht keinen großen Unterschied. Es sind alles enge Verwandte in einer großen Familie. Übrigens: Frische grüne Blätter können Sie mitverwenden.

# Spätzle in Zitronenkraut

In Österreich liebt man Krautfleckerl. Wir servieren eine moderne Variante mit zitronigem Spitzkohl, dem gehackter Kümmel und Majoran Extrawürze verleihen.

☑ 25 Min. • **Pro Portion:** 595 kcal, 20 g E, 9 g F, 100 g Kh, 9 g B

## Für 4 Portionen

500 g Spätzle

1 Gemüsezwiebel (oder  
1 Bund Frühlingszwiebeln)

1 Spitzkohl  
(etwa 500 g)

1 kleines Bund Majoran

1/2 EL Kümmel

## Vorbereitung

Gemüsezwiebel würfeln  
oder Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden

Blätter auslösen, Stiele herausschneiden,  
den Rest in Streifen oder briefmarkengroße  
Stücke schneiden

Blätter abzupfen und hacken

hacken

**Außerdem:** Salz, Rapsöl, Zitronensaft, Honig oder Ahornsirup

## Zubereitung

Spätzle in Salzwasser nach Anweisung bissfest kochen, abgießen und mit 1 EL Rapsöl mischen, damit die Nudeln nicht zusammenkleben.

Zwiebelstücke in einer großen Pfanne mit 1 EL Öl anschwitzen, Spitzkohl dazugeben, etwa 5 Min. braten und mit 5 EL Wasser ablöschen. Mit Kümmel abschmecken, salzen. Bei geschlossenem Deckel bissfest dünsten. Mit Majoran, 1–2 EL Zitronensaft und 1 EL Honig oder Ahornsirup abschmecken.

Die Spätzle mit zwei Gabeln auflockern und unter den Spitzkohl mischen, sofort servieren.

**Tipp:** Frisch gehackt geben Kümmelkörner am meisten Aroma ab. Sie springen beim Hacken aber leicht weg. Das verhindern Sie so: 2 EL Wasser auf das Schneidbrett geben, dann den Kümmel, etwas warten und dann erst hacken.

**Dazu passt:**  
Grüner Salat mit Rapsöldressing (S. 22).



## Spitzenklasse

Spitzkohl ist von allen Kohlarten der zarteste. Beim Kauf sollten seine Blätter grün, knackig, frisch und ohne dunkle Flecken sein. Gelbe Blätter deuten auf ziemlich lange Lagerung. Die schadet dem Aroma und empfindlichen Nährstoffen wie dem reichlich enthaltenen Vitamin C. Im Kühlschrank hält sich der Kohl in ein feuchtes Tuch eingewickelt mehrere Tage. Dafür am besten die gelben Blätter entfernen und ihn von reifen Früchten fernhalten.



# Gerstenrisotto tibetisch inspiriert

In Tibet, auf dem Dach der Welt, wächst als Getreide nur Gerste. Dieses Gerstenrisotto besticht durch fernöstliche Aromen und schnelle Zubereitung, wenn Sie die Gerste auf Vorrat gekocht haben.

☑ 20 Min. • **Pro Portion:** 490 kcal, 15 g E, 23 g F, 55 g Kh, 8 g B

## Für 4 Portionen

750 g gekochte Gerste

## Vorbereitung

oder 250 g Gerstengraupen kochen  
siehe Rezept S. 20

400 g braune Champignons  
(besser noch Shiitake)

putzen, je nach Größe vierteln oder halbieren

2 Knoblauchzehen

schälen, fein schneiden

100 g Ingwer

schälen, raspeln, ausdrücken, den Saft auffangen

1 rote Paprikaschote

der Länge nach in sehr dünne Streifen schneiden

200 g Sojasprossen

abspülen

150 g Zuckerschoten

der Länge nach in sehr dünne Streifen schneiden

**Außerdem:** Helles und dunkles Sesamöl, Sojasauce, Honig, Reissessig,  
eventuell 1–2 Chilischoten

## Zubereitung

Pilze und Knoblauch in 4 EL hellem Sesamöl anbraten. Mit dem Ingwersaft, 4 EL Sojasauce, je 1 TL Honig und Reissessig kurz aufkochen. Die gekochten Gerstenkörner zu den Pilzen in den Sud geben, erhitzen und noch mal abschmecken.

Paprikastreifen mit den Sojasprossen und Streifen aus Zuckerschoten in 2 EL hellem Sesamöl bissfest braten, salzen und mit 1 TL dunklem Sesamöl abschmecken. Wer es scharf mag, schneidet 1–2 Chilischoten in Streifen und brät sie mit der Paprika an. Die Gemüsestreifen zusammen mit dem Gerstenrisotto servieren.

**Tipp 1:** Gerste ist fertig gegart ähnlich wie Reis, hat aber einen Vorteil: Die Körner sind bissfest und weich – jedoch praktisch nie zu weich.

**Tipp 2:** Statt Reissessig können Sie auch normalen Essig oder Zitronensaft nehmen.

## Vom Dach der Welt

Wo sonst wenig wächst, ist Gerste oft noch dabei. Beispielsweise auf den Höhen Tibets, wo der Anbau von Weizen aus klimatischen Gründen und wegen der kargen Böden kaum möglich ist. Grundnahrungsmittel der Tibeter ist noch heute Tsampa aus gerösteter und gemahlener Gerste, süß oder eher pikant zubereitet, oft mit Joghurt, meist aber mit Buttermilch, der im Geschmack Fleischbrühe ähnelt.

