

NOMAVITA

Frühlingsrezepte mit Bärlauch & Spargel

Bärlauch-Öl

Für 1 Schraubglas (500ml)

Zutaten:

200 g Bärlauch
500 ml Pflanzenöl (Olivenöl oder Rapsöl)

Außerdem:

1 Schraubglas/Flasche mit 500ml Fassungsvermögen

Zubereitung:

Alles miteinander vermischen und anschließend in das Schraubglas füllen.



Kichererbsensalat mit Bärlauch-Croutons und Baby-Spinat

Zutaten für 3 Portionen:

1	Bund frischer Bärlauch	1 Prise	Zucker
50 ml	Rapsöl		Salz und Pfeffer
50 g	Babyspinat	Für die Croutons:	
6	Radieschen	1	dicke Scheibe
1	Avocado		Vollkornbrot (altbacken)
50 g	Feta (light)	25 g	Walnüsse
200-250 g	gekochte Kichererbsen	2-3 EL	Bärlauch-Öl
1	Zitrone (Saft)		

Zubereitung:

1. Bärlauch waschen, abtrocknen, fein hacken und mit Olivenöl aufgießen und beiseitestellen.
2. Babyspinat waschen und trockenschleudern, Radieschen in feine Streifen/Stifte schneiden, Avocado schälen und würfeln, Feta zerkrümeln, gekochte Kichererbsen dazugeben, Zitronensaft, Zucker dazu. Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. 1 EL Bärlauchöl in der Pfanne erhitzen und das Vollkornbrot in kleine Stücke schneiden, dazugeben, abraten bis goldbraun und knusprig.
4. Salat anrichten und mit den Croutons garnieren.



Nährwerte für 1 Portion:

374 Kcal/ 10 g Eiweiß/ 29 g Fett/ 19 g Kohlenhydrate

High-Protein Frühlings-Focaccia

Zutaten für 1 Focaccia:

Für den Teig:

1 Pk.	Trockenhefe
300 ml	Wasser, lauwarm
1 TL	Honig
270 g	Dinkelmehl
100 g	Dinkelvollkornmehl
60 g	Geschmacksneutrales Proteinpulver



Für den Belag:

1 Handvoll	Kirschtomaten
2 EL	Bärlauch-Öl

Tipp:

Wer kein Proteinpulver mag oder keines Zuhause hat, kann auch gerne darauf verzichten und den Anteil durch mehr Mehl ersetzen.

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel Hefe, lauwarmes Wasser und Honig verrühren. 5 Min. quellen lassen, bis sich Bläschen bilden.
2. Mehl, Proteinpulver und Salz dazugeben. Verkneten, bis sich ein klebriger Teig formt.
3. Den Teig in eine große Schüssel hineingeben und mit einem Tuch abdecken. Für 2-3 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Teig aufdecken. Mit den Händen in den Teig drücken, sodass Luft entweicht. Teig in der Schüssel locker durchkneten, zu einem Ball formen und anschließend auf das Backblech legen.
6. Teig nochmals abgedeckt für 1 Std. gehen lassen.
7. Backofen auf 220°C Umluft vorheizen. Teig mit der Hand auseinanderziehen, bis gewünschte Form erreicht ist. Mit den Fingern kleine Löcher hineindrücken.
8. 2 EL Bärlauch-Öl in die Löcher geben. Die Kirschtomaten halbieren und in den Teig drücken. Mit Salz und beliebigen Kräutern bestreuen.
9. Für 20-30 Minuten backen, bis Oberfläche Goldbraun ist.

Nährwerte:

404 Kcal/ 21 g Eiweiß/ 5 g Fett/ 68 g Kohlenhydrate

Spargelcremesuppe mit geröstetem Vollkorntoast

Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Spargel, weiß
2 EL	Butter
2 Prisen	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft
1 EL	Mehl, Type 405
600 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer
250 ml	Kochsahne → ohne Zusätze oder Selbstgemischt aus 1/3 Sahne (ca. 80g) + 2/3 Milch (ca. 170g)
2 Scheiben	Vollkorntoast
	Salz, Pfeffer
2 Prisen	Estragon
½ Bund	Schnittlauch



Zubereitung:

1. Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden, Spitzen abschneiden und längshalbieren. Stangen in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 50g beiseitestellen.
2. Butter in einem Topf erhitzen. Spargelscheiben darin 1 Minute andünsten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.
3. 1 EL Mehl darüber streuen und kurz durchrühren, mit 600ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen, 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und pürieren.
4. Kochsahne einrühren und aufkochen. 5 Minuten ziehen lassen.
5. Vollkorntoast in Würfel schneiden und mit Butter in der Pfanne krossbraten, mit Salz, Pfeffer und Estragon leicht würzen.
6. Schnittlauch waschen, trocknen, in Röllchen schneiden
7. Spargelsuppe mit den Brotwürfeln und Schnittlauch servieren.

Nährwerte:

176 Kcal/ 6 g Eiweiß/ 11 g Fett/ 15 g Kohlenhydrate

Grüner Spargelsalat mit Feta

Zutaten für 2 Portionen:

250g	grüner Spargel
250g	Cherrytomaten
100g	Feta (light)
10ml	Zitronensaft
1 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Spargel waschen und das untere Drittel schälen. Den Spargel in Drittel schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten köcheln lassen.
2. Optional: Eine Schüssel mit kaltem Wasser und mehreren Eiswürfeln bereitstellen. Spargel aus dem Topf nehmen und sofort für ca. 3 Minuten in das Eiswasser geben.
3. Spargel herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Tomaten vierteln und Feta zerbröseln. Alles mit dem Spargel in eine Schüssel geben.
5. Die restlichen Zutaten zu einem Dressing vermischen und mit dem Salat vermengen.

Nährwerte:

251 Kcal/ 11 g Eiweiß/ 20 g Fett/ 7 g Kohlenhydrate