

Marens Schwabengarten

REZEPTE FÜR DEN MÄRZ

Meine Ernte -

Dein Genuss





Was wir im März gerne essen

INHALT

Grünkohlsuppe mit Karotten	2
Kohlrabi Pfanne	4
Linsensuppe mit Lauch	6
Karotten Puffer	8
Frühjahrgemüsesuppe	10

Grünkohlsuppe mit Karotten

ZUTATEN FÜR 2

500g	Grünkohl
1	Zwiebel
100g	Möhren
150g	Kartoffeln
1	Lorbeerblatt
3	Pimentkörner
1	Nelken
1 TL	Senf
2 TL	Öl
	Salz, Pfeffer



so wird`s gemacht:

ZUBEREITUNG

- Grünkohl in Streifen schneiden, Zwiebeln würfeln, Kartoffeln und Karotten in Würfel schneiden
- Öl in einen großen Topf geben und die Zwiebeln, Karotten und Kartoffeln 3 Minuten anbraten, Grünkohl dazugeben und weitere 3 Minuten anbraten
- Mit ca. 1L Wasser ablöschen und alles gut verrühren, zum Kochen bringen
- Pimentkörner und Nelken dazugeben. Ich gebe sie gerne in ein Teeei, das kann man nachher einfach entnehmen. Lorbeerblatt dazugeben
- mit Salz, Pfeffer und dem Senf abschmecken und etwa 30 Minuten köcheln lassen
- Wichtig ist hier ausreichend Salz, damit der Geschmack der Suppe kräftig wird

Kohlrabi Pfanne

ZUTATEN FÜR 2

1,5	Kohlrabi
500g	Kartoffeln
1	Zwiebel
60g	Spinat
100ml	Sahne
2TL	Öl
50g	Feta
	Salz, Pfeffer, Muskat



so wird`s gemacht:

ZUBEREITUNG

- Kohlrabi in Scheiben schneiden, Kartoffeln und Zwiebeln würfeln
- Zwiebeln in einer Pfanne glasig andünsten, Kartoffeln und Kohlrabi dazugeben und 5 Minuten mit anbraten
- Mit ca 200ml Wasser ablöschen, die Sahne dazugeben und mit Salz, pfeffer und etwas Muskat abschmecken, ca 15 Minuten köcheln lassen
- Zum Schluss Spinat und zerbröselten Feta dazugeben und weitere 3 Minuten ziehen lassen

Linzensuppe mit Lauch

ZUTATEN FÜR 2

200g	Linzen
200g	Kartoffeln
100g	Möhren & Knollensellerie
1	Zwiebel
75g	Speckwürfel
1	Lauch
20ml	Weißweinessig
1 L	Gemüsebrühe
	Öl
	Lorbeerblatt, Petersilie frisch, Salz, Pfeffer



so wird`s gemacht:

ZUBEREITUNG

- Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebeln fein würfeln
- Öl in einem Topf erhitzen und den Speck darin anbraten. Zwiebeln und Gemüse zugeben und kurz mitbraten.
- Linsen dazugeben und alles mit Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblatt zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Aufkochen lassen, dann bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Mit Weißweinessig abschmecken und die Petersilie dazugeben.
- Wer möchte kann 5 Minuten vor Ende der Kochzeit zusätzlich Wiener Würstchen in der Suppe erwärmen.

Karotten Puffer

ZUTATEN FÜR 2

100g	Karotten
250g	Kartoffeln
1	Zwiebel
1	Ei
1 EL	Weizenmehl
	Öl (zum Ausbraten)
	Salz, Pfeffer



so wird`s gemacht:

ZUBEREITUNG

- Kartoffeln und Karotten schälen und grob reiben. In ein Küchentuch geben und gut ausdrücken, damit die überschüssige Flüssigkeit entfernt wird
- Zwiebel in feine Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben und zusammen mit dem Ei gut verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Mehl untermengen
- In einer Pfanne mit heißem Öl nun goldbraun ausbacken. Ich forme sie gern mit einem Esslöffel und drücke sie flach, so haben sie für uns die richtige Größe
- Nach dem Backen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren

Frühjahrs Gemüse Suppe



ZUTATEN FÜR 2

- 1 Möhre
- 0,5 Kohlrabi
- 2 Kartoffel
- 2 Frühlingszwiebel
- 150g Erbsen
- 1 EL Öl
- 1 L Gemüsebrühe
- frische Petersilie, Salz, Pfeffer



so wird`s gemacht:

ZUBEREITUNG

- Möhre, Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen und Frühlingszwiebeln anbraten. Gemüsebrühe zugeben und aufkochen. Möhren und Kartoffeln zugeben und 10 Minuten köcheln lassen
- Kohlrabi dazugeben und nochmal 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss noch die Erbsen und zugeben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen
- Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken



Marens Schwabengarten

HIER FINDEST DU MICH

Webseite: www.MarensSchwabengarten.de
Instagram: Marens_Schwabengarten
YouTube: MarensSchwabengarten
E-Mail: marenschwabengarten@gmail.com

Ich freue mich über eure Likes & Abos!

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Marens Schwabengarten reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.