

*Frühling*

- 
- 11 Spargel-Couscous
  - 12 Spargel-Risotto **Klassiker**
  - 15 Spargel mit Weinschaum
  - 17 Kohlrabi im Schlafrock
  - 19 Gemüse mit Mozzarella
  - 21 Tofu-Päckchen mit Gemüse
  - 23 Couscous-Bratlinge
  - 25 Kohlrabi-Gnocchi-Eintopf
  - 27 Ricotta-Spinat-Crespelle
  - 29 Gemüse mit Pesto
  - 31 Kartoffel-Bärlauch-Tomaten
  - 33 Gefüllte Teigtaschen
  - 35 Löwenzahn-Pilz-Couscous
  - 37 Frankfurter Grüne Sauce
  - 39 Béchamel-Kartoffeln mit Ei

*Sommer*

- 
- 43 Joghurt-Reis-Suppe
  - 45 Ofentomaten mit Reis
  - 47 Tomaten-Risotto
  - 48 Ratatouille **Klassiker**
  - 51 Tomaten-Ziegenkäse-Tartes
  - 53 Käse-Knoblauch-Kuchen
  - 55 Mais mit Butterzweierlei
  - 57 Gebackener Käse
  - 59 Dill-Kartoffel-Salat
  - 61 Neue Kartoffeln mit Ei
  - 63 Pesto-Salat auf Polenta
  - 65 Polenta mit Brennessel-Spinat
  - 67 Rote Linsen mit Ziegenkäse
  - 69 Buchweizenschmarrn
  - 71 Himbeer-Thymian-Risotto

*Herbst*

- 
- 75 Kürbis-Pfifferling-Suppe
  - 77 Pilzeintopf mit Sherry
  - 78 Senfeier **Klassiker**
  - 81 Gemüse-Gratin
  - 83 Grüne Ricotta-Knödel
  - 85 Süßkartoffelrösti
  - 87 Zwiebelkuchen mit Oliven
  - 89 Feta-Spinat-Flammkuchen
  - 91 Kartoffelpfanne mit Munster
  - 93 Asiatische Kartoffelpfanne
  - 95 Tandoori-Möhren mit Reis
  - 97 Mangold-Ricotta-Rouladen
  - 99 Zucchini-Limetten-Suppe
  - 101 Dhal mit Tomaten

*Winter*

- 
- 105 Kartoffeln in Sahnelinsen
  - 107 Grießklößchen in Pilzsahne
  - 109 Nudeltopf mit Walnüssen
  - 111 Semmelknödel mit Pilzen
  - 113 Wintereintopf
  - 115 Wirsingrollen mit Pilzsauce
  - 117 Wildreis mit Kürbis
  - 119 Seitan-Piccata
  - 120 Kartoffelreibekuchen **Klassiker**
  - 123 Country-Kartoffeln mit Dip
  - 125 Pommes mit drei Saucen
  - 127 Pikanter Kaiserschmarrn
  - 129 Dreierlei Kartoffelpüree
  - 131 Überbackener Spinat
  - 133 Schwarzwurzelstrudel

*Das große Plus*

- 
- 134 Warenkunde, Tipps und Tricks
  - 140 Rezeptregister
  - 144 Impressum



# *Frühling*

---

Das erste Grün können Sie jetzt beim Osterspaziergang in Wald und Flur bewundern. Oder auf Ihrem Teller: Bärlauch, Löwenzahn, junger Spinat, Kohlrabi – ach, herrliche Jugend!

# Polenta mit Brennnessel-Spinat

raffiniert

4 Portionen

Zubereitungszeit 35 Min.

Pro Portion ca. 555 kcal, E 20 g, F 26 g, KH 60 g

	Salz	1 Knoblauchzehe
300 g	Polenta (Maisgrieß)	2 EL Sonnenblumenöl
100 g	Parmesan-Käse	frisch gemahlener Pfeffer
100 g	Sahne	1 TL Honig
500 g	Blattspinat	1 Bund Liebstöckel oder glatte Petersilie
200 g	junge Brennnesseln (oder Blattspinat)	2 EL Pinienkerne
1	große Zwiebel	

- Für die Polenta 1 ¼ l Wasser und 1 EL Salz aufkochen. Die Polenta langsam einrieseln lassen und bei kleiner Hitze unter Rühren 3 Min. kochen. Parmesan-Käse reiben und zusammen mit der Sahne unter die Polenta rühren. Polenta aus dem Topf nehmen und als Kloß in ein feuchtes Küchentuch einschlagen, damit sie nicht trocken wird.

- Für das Spinat-Brennnessel-Gemüse den Spinat und die Brennnesseln putzen und die Blätter von den Stängeln zupfen. Blätter gründlich abspülen, trocken schütteln und grob hacken.

- Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat und Brennnesseln dazugeben. Das Gemüse zugedeckt kurz zusammenfallen lassen und 5 Min. dünsten (eventuell 2 EL Wasser dazugeben). Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.

- Liebstöckel oder Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kräuter und Pinienkerne über das Gemüse streuen. Zum Servieren die Polenta in Scheiben schneiden und zum Gemüse servieren.

**Tipp** Wenn Polenta übrig bleibt, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in etwas Butter oder Olivenöl braten. Oder die Polentascheiben in eine ofenfeste Form schichten, mit 3 EL Parmesan bestreuen und im Ofen überbacken.

