

Frühlings-Menu

Bohnensalat
Lammgulasch mit Möhren und Dinkelknödel
Orangen-Preiselbeersalat

Bohnensalat

750 g (grüne) Bohnen
etwas Salz, Petersilie
250 ml Wasser oder Brühe
Bohnenkraut
1 Zwiebel
Essigmarinade

Die gesäuberten und in Stücke geschnittenen Bohnen mit Wasser, Salz und Bohnenkraut weich dünsten lassen. Abtropfen und auskühlen lassen. Mit Essigmarinade anrichten. Zwiebel klein schneiden und kurz andünsten lassen. Unter den Salat heben. Mit gehackter Petersilie garnieren und Servieren.

Lammgulasch mit Möhren und Dinkelknödel

500 g Lammfleisch
500 g Möhren
30g Butter
1 große Zwiebel
125 ml Wasser
Gewürze: Salz, Bertram, Galgant
Saure Sahne
Dinkelmehl
Bachminze

Das gewürfelte Fleisch in der erhitzten Butter (ev. Sonnenblumenöl) allseitig anbräunen. Die gewürfelte Zwiebel mit dünsten, würzen, mit heißem Wasser auffüllen und etwa 35 Min. Schmoren lassen. Die geschälten und gewaschenen Möhren ebenfalls würfeln und zum Gulasch geben. Mit Wasser auffüllen, bis alles knapp bedeckt ist. Weitere 20-30 Min. schmoren lassen. Aus dem Fond mit der Sahne und angerührtem Dinkelmehl eine Sauce fertigen, kurz aufkochen lassen und abschmecken.

Dinkelknödel

2-3 Scheiben weißes Dinkelbrot
250 g Dinkelschrot
100 g Dinkelgrieß
250 ml Milch
2 l Brühe
2 Eier
3 EL Parmesan
1 Zwiebel
50 g. Butter
1 Bund Petersilie
Gewürze: 1/2 TL Muskat, 1 TL Bertram, Majoran, Salz,
2 EL Schnittlauch,
3 EL Sonnenblumenöl

Jeweils 250 ml Milch und Brühe mit Dinkelschrot und Dinkelgrieß vermischen und unter ständigem Rühren bei milder Hitze aufkochen. Herd abschalten und 30 Min. quellen lassen. Zwiebel in Butter glasig dünsten. Das klein gewürfelte Dinkelbrot zugeben und anrösten. Alles mit Eiern, Gewürzen, Kräutern und Parmesan unter die Dinkelmasse rühren. Zu einem festen Teig verkneten und 30 Min. ruhen lassen. Mit nassen Händen Knödel formen und in 2l siedender Brühe etwa 15 Min. aufkochen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, noch 10 Min. garen lassen. Durch ein Sieb abgießen, mit Käse bestreuen und heiss zu Gemüse Servieren.

Orangen-Preiselbeersalat

4 kleinere Orangen
250 g Preiselbeeren
125 g feiner Rohrzucker
etwas Bertrampulver
200 ml süsse Sahne
20 g gehobelte süße Mandeln
etwas Kirschwasser, Rumöl oder Orangenöl
1 Päckchen Vanillezucker

Preiselbeeren waschen, mit Zucker und Bertram vermischen und köcheln, dann abkühlen lassen. Mandeln in Butter rösten, Orangen schälen und ev. entkernen. Mit Kirschwasser oder Rumöl beträufeln und 15 Min. durchziehen lassen. Sahne steif schlagen, mit Vanillezucker vermischen, zum Orangen-Preiselbeersalat servieren.