

Der Frühling hat viele Rezepte,

ein paar davon findet man in dieser Ausgabe.

Wir beginnen mit einem **"Frühlingsaufstrich"** für Baguette und frisches Bauernbrot. Ideal für das Frühstück oder ein leckeres Abendbrot. Man kann den Aufstrich auch als Dipp nehmen.

"Spitzpaprika mit Hack" ist unser Hauptgericht. Man sollte viel mehr Spitzpaprika verwenden, sie ist leicht süß, schmeckt nicht so paprikaschotich und ist vielseitig verwendbar.

"Hafer" ist in aller Munde. Nicht nur der vielseitige Einsatz der verschiedenen Haferflockensorten, auch der Haferdrink hat sich etabliert. Wir stellen **"Hafer-Muffins mit Apfel"** vor. Sie sind sehr schnell zu machen, lecker und gesund.

Frühlingsaufstrich



Zutaten:

1 Apfel, hier rotschalig
2 hart gekochte Eier
2 mittelgroße Tomaten
1/2 Salatgurke
70 g Majonnaise
1 EL Naturjoghurt 3,5 %
Salz
Pfeffer
Paprikapulver rosenscharf
Schnittlauch

Zubereitung:

Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in sehr feine Würfel schneiden, die Schale sollte daran bleiben.

Eier 8-10 Minuten kochen, abschrecken. Tomaten waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Salatgurke schälen, halbieren und die Kerne herausschneiden, dann fein würfeln.

Majonnaise mit Joghurt mischen und mit Salz, weißem Pfeffer und Paprikapulver abschmecken, dann zu den anderen Zutaten geben.

In Gläser füllen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Der Aufstrich schmeckt sehr gut auf Baguette und frischem Bauernbrot.

Anmerkung:

Anstelle von Tomaten und Gurke kann man auch sehr gut ein Bund Radieschen nehmen. Die Radieschen waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

Spitzpaprika mit Hack



Zutaten für 4 Personen:

4 rote Spitzpaprika
400-500 g Hackfleisch, 50%
Schwein, 50% Rind
1-2 Zwiebeln, je nach Größe
1 TL Butterschmalz
Salz, Pfeffer
1 TL scharfer Senf
Paprikapulver
1 Ei
1 Brötchen vom Vortag, alternativ
Paniermehl
2 EL Rapsöl
3 Tomaten
Schnittlauch

Zubereitung:

Spitzpaprika längs halbieren, die Trennwände und Kerne entfernen und innen mit Salz und Pfeffer würzen.

Brötchen in Milch einweichen, dann gut ausdrücken und zum Hackfleisch geben. Zur Bindung ein Ei zufügen sowie Senf zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Butterschmalz erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen und zur Hackmasse geben.

Hackmasse in die Spitzpaprika füllen und mit Tomatenschei-

ben belegen. Die Tomatenscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Auflaufform oder ein tieferes Blech mit Öl einpinseln. Die Spitzpaprika-Schiffchen hineinsetzen und in den Ofen schieben. Garen bei 200 Grad, vorgeheizt (Unter- und Oberhitze) etwa 20 Minuten.

Dann mit Schnittlauch bestreuen.

Dazu passt Reis, Nudeln, Kartoffelbrei und Baguette.

Anmerkung:

Es ist ein schnelles, leckeres Gericht.

Man kann die Füllung der Spitzpaprika sehr gut variieren. Mit Käse überbacken ist das Gericht ebenfalls sehr lecker.

Die Hackmasse sollte immer kräftig abgeschmeckt werden.

Vegetarier füllen die Spitzpaprika mit mediterranen Gemüsesorten, die vorher kurz in der Pfanne

angebraten wurden. Dann mit kräftigem Bergkäse oder Mozzarella bestreuen und überbacken.

Fortsetzung nächste Seite

Hafer Muffin mit Apfel



Zutaten für ein Muffinblech (12 Stück):

65 g brauner Zucker
1 Ei
1 EL Öl, hier Rapsöl
100 g Joghurt natur
125 ml Milch
200 g Mehl, Type 405
1 EL Backpulver
1 TL gemahlener Zimt
60 g Haferflocken

2 Äpfel
1 EL Haferflocken zum Bestreuen
Muffinförmchen

Zubereitung:

Zucker, Ei, Öl, Joghurt und Milch mit dem Handrührgerät alles gut aufschlagen.
Mehl, Backpulver, Zimt und Haferflocken zufügen und gut

unterrühren.

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden, ebenfalls zum Teig geben.

Teig in Muffinförmchen füllen und ins Muffinblech setzen. Mit Haferflocken bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze) etwa 20 Minuten backen. Die Muffins sollten goldbraun sein.

Anmerkung:

Dekorieren: Schokoladenglasur auflösen und mit einem Löffel dünne Schokofäden über die Oberfläche des Muffins ziehen.

Man kann auch einen Zuckerguss aus Zitronensaft und Puderzucker herstellen und Tupfen auf die Muffin geben. Gut trocknen lassen.