

Frühlingsgefühle beim Kochen

Wenn's auch keinen rechten Winter gegeben hat, echter Frühling ist trotzdem die schönste Zeit im Jahr. Da zumindest ich mich nach dem grauen Wintereinerlei nach ein bisschen Farbe am Teller sehne, stell ich euch was Buntes vor.

Salat mit Radieschen, Erbsen, Zuckerschoten, Zucchini und Veilchen

für 2 Personen

6 Radieschen
100g Erbsen
100g Zuckerschoten
1 Zucchini
12 Veilchenblüten
Schnittlauch
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
½ TL bunter Pfeffer
½ TL Salz

Die Zucchini der Länge nach vierteln und in Scheibchen schneiden. Gemeinsam mit den Erbsen und den Zuckerschoten in Wasser bissfest kochen (Zuckerschoten und Erbsen zuerst ins Wasser geben, dann die Zucchinis, die brauchen nur 2 Minuten) und dann wieder aus dem Wasser fischen und mit kaltem



Wasser abspülen (damit stoppt man den Garungsprozess und das Gemüse bleibt „grüner“). Die Radieschen in Scheiben schneiden.

Aus dem Olivenöl, dem Zitronensaft und dem (vorher in Röllchen geschnittenen) Schnittlauch eine Soße rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini, Erbsen, Zuckerschoten und Radieschenscheiben mit der Soße vermischen und mit den Veilchen dekoriert anrichten.

Fisch mit Tomaten, Spinat und Käse

für 2 Personen

4 Fischfilets (vom Käpt'n gibt's Polardorsch in praktischer „Brikettform“)
500 g Blattspinat, frisch oder tiefgekühlt (die große Menge ist nötig, weil der Spinat zusammenfällt)
eine Handvoll Cocktailtomaten (die schmecken momentan schon viel besser, am Besten bio)
3-4 Zehen Knoblauch
ca. 200g Hartkäse gerieben (Parmesan oder auch einfach nur Restln)
1 EL Butter
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Backofen auf 180°C vorheizen. Den Knoblauch in Scheibchen schneiden, die Tomaten auch klein schneiden, den Spinat waschen und wenn nötig von Schmutz befreien. Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen und die Knoblauchscheibchen leicht anschwitzen. Die Tomaten dazugeben, ebenfalls durchschwenken und mit der Prise Zucker würzen. Dann den Spinat draufgeben und zusammenfallen lassen. Der Spinat fällt ziemlich zusammen, nicht erschrecken. Mit Pfeffer eher würzig, mit Salz sparsam abschmecken, weil zwar im Käse relativ viel Salz enthalten ist, allerdings die Fischfilets recht geschmacksarm sind.

Dann nimmt man die Fischfilets und legt sie im tiefgefrorenen Zustand auf ein mit Backpapier belegtes Blech und würzt leicht von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer. Danach gibt man das Spinat-



Edith Renöckl

Tomatengemisch auf die Fischfilets und bestreut ordentlich mit dem geriebenen Käse. Die Fischfilets in den Ofen schieben und ca. 15 Minuten backen, kann auch kürzer sein, wenn der Käse vorher braun ist. Dazu passt Baguette.

Früchtesmoothie

¼ L Orangensaft
250g Früchte nach deinem persönlichen Geschmack
2 EL Joghurt
1 Pkg. Vanillezucker
Zucker nach Geschmack

Das Obst nach Bedarf putzen und/oder verlesen und 2 Stunden einfrieren. Das gefrorene Obst mit dem Orangensaft, 2 EL Joghurt und Vanillezucker mit dem Mixer pürieren (und nach Wunsch mit dem Zucker nachsüßen). Sofort in Gläser füllen und servieren.

Edith Renöckl
edith.renoeckl@htu.tugraz.at