BIOHOF BRAUN
ökologischer Landbau seit 1971

Cremige Radieschensuppe
~ 1 Bd. Radieschen, 150g mehligk. Kartoffeln, 1 Schalotte, 1 EL Butter, 600ml Gemüsebrühe, 100g Schmand, ger. Muskatnuss, Salz & Pfeffer ~
Radieschen waschen, das Grün und die Radieschen grob hacken. Kartoffeln waschen und würfeln. Schalotte schälen, fein würfeln und in etwas Butter in einem Topf glasig andünsten. Kartoffelwürfel, gehackte Radieschen und Radieschengrün zugeben und 3 Min. mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen lassen, zugedeckt bei kleiner Hitze 20 min. köcheln lassen. Anschließend die Suppe fein pürieren und den Schmand einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

RadieschenGRÜN-Pesto
~ 1 Bund Radieschen bzw. das Grün davon, 2 EL Haselnusskerne blanchiert, 2 EL ger. Pecorino, ca. 50 ml Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, Chiliflocken, 1 TL Meersalz ~
Das Grün der Radieschen abzupfen, gründlich waschen, gut trockentupfen und in ein hohes Gefäß geben. Die Haselnusskerne in einer beschichteten Pfanne (ohne Fett!) goldbraun anrösten. Etwas abkühlen lassen, dann zum Radieschengrün geben. 2 EL geriebenen Pecorino und ca. 50 ml Olivenöl hinzufügen und alles mit dem Pürierstab zu einem fein cremigen Pesto verarbeiten. Pesto mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Bällchen aus Spinat
~ 500g Spinat, 1 Zwiebel, 250g Semmelbrösel, 3 Eier, Butter, 50g ger. Parmesan, ger. Muskat, Salz & Pfeffer ~
Den Ofen auf 190°C vorheizen. Spinat waschen und kleinschneiden. Zwiebel schälen und fein hacken, in etwas Butter andünsten, den Spinat dazugeben und erkalten lassen, danach ausdrücken. Alle anderen Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermischen, Spinat-Zwiebel-Mischung hinzugeben. Daraus kleine Bällchen formen und auf ein Backblech legen. Diese ca. 20 Min. backen, bis sie ganz warm sind. Als Vorspeise oder Beilage servieren. Die Bällchen können eingefroren und dann in gefrorenem Zustand aufs Backblech gelegt werden. Vor dem Backen 20 Min. auftauen. Die Bällchen können mit gehackten Oliven oder eingelegten Tomaten variiert werden, auch etwas Knoblauch schmeckt sehr gut.

Radieschen & Spinat kommen vom Kollege Eberhard Landes aus Oedheim

Gefüllte Spinatblätter
~ 500g Spinat, ½ Bd. Petersilie, 1 große Zwiebel, Brötchenwürfel, 2 Eier, 300g Mehl, 125ml Milch, 100g ger. Bergkäse, Butter, 125ml Gemüsebrühe, Salz ~
Einen Spätzlesteig herstellen: Eier verquirlen, nach und nach das Mehl einrühren, salzen. Petersilie waschen, trockentupfen, fein hacken und zu dem Teig geben. Den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Die Brötchenwürfel in einer Pfanne mit etwas Butter leicht anrösten und unter den Teig heben. Spinat waschen. Von den Spinatblättern die Stiele entfernen, klein schneiden und beiseitestellen. Die Blätter kurz in Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren, in einer Schüssel mit kaltem Wasser abkühlen lassen, abtropfen lassen und auf die Arbeitsplatte legen. Auf jedes Spinatblatt einen Löffel Teig geben. Das Blatt zu einem Päckchen falten. In einer tiefen Pfanne Butter erhitzen und die Päckchen kurz darin anbraten. Milch und Gemüsebrühe verquirlen, die Päckchen damit ablöschen, die klein geschnittenen Spinatstiele hinzufügen, zum Kochen bringen. Deckel auf die Pfanne, bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in etwas Butter anbraten, bis sie schön braun sind. Die Spinatpäckchen anrichten, mit den Zwiebelwürfeln und etwas Bergkäse garniert servieren. Bei unseren Nachbarn in der Schweiz oder Südtirol werden sie „Capuns" genannt. Guten Appetit!
Statt Spinat- können auch Mangoldblätter verwendet werden.

Erdbeeren – soooo lecker!
~ Erdbeeren, einige EL Naturjoghurt, Honig, Walnüsse oder Haselnüsse ~
Erdbeeren vom Grün befreien, waschen, vierteln. Walnüsse hacken oder Haselnüsse (ohne Fett!) in einer Pfanne anrösten. Einige Esslöffel Joghurt zu den Erdbeeren geben. Etwas flüssigen Honig darüber laufen lassen und mit gehackten Walnüssen oder gerösteten Haselnüssen bestreuen. Ein Traum!

Passend zur Saison: **Holunderblüten-Pfannkuchen**
~ 12 aufgeblühte Holunderblütendolden, 2 Eier, 100g Mehl, 140ml Milch, 2 TL Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, ein Spritzer Zitronensaft, Salz, Butterschmalz zum Ausbacken, Puderzucker zum Betäuben, Schlagsahne ~
Die Blütendolden vorsichtig waschen und trockentupfen. Die Eier trennen, Eiweiß steif schlagen und beiseitestellen. Mehl, Milch und Eigelbe verrühren. Zucker, Zitronensaft und 1 Prise Salz zugeben. Das Eiweiß unterheben. Butterschmalz ca. 1 cm hoch in einer Pfanne erhitzen. Die Blütendolden in den Teig tauchen und in die Pfanne geben. 2-3 Min. von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Mit Puderzucker bestäuben und mit Schlagsahne servieren.