



# WIRSING- FRÜHLINGSROLLEN

Frisch und knusprig



Arbeitszeit  
30 MIN



Koch-/Backzeit  
30 MIN



Ergibt  
3 PORTIONEN

Es ist nicht so einfach, einen ganzen Kohlkopf zu verbrauchen. Aber lass ihn nicht einfach verwelken - verwende stattdessen die Blätter für Frühlingsrollen!

## Dip

In einer kleinen Schüssel alle Zutaten miteinander verrühren. Dann 2 bis 3 Esslöffel Wasser einrühren, bis die Sauce eine cremige, nicht zu dickflüssige Konsistenz hat, die sich zum Dippen eignet.

## Frühlingsrollen

1. Die Wirsingblätter 2 Minuten lang in kochendem Wasser blanchieren und dann sofort in kaltem Wasser abschrecken.
2. Karotten, Gurke und Radieschen in Streichholzstifte schneiden.
3. Die Kräuter und die Frühlingszwiebel fein hacken.
4. Die Reismudeln nach Packungsanweisung kochen.
5. Beim Füllen der Rollen etwa 3 cm an den Blatträndern frei lassen. Das untere Drittel mit ein paar Gurkenstücken, gefolgt von einer kleinen Handvoll Reismudeln und ein paar Karotten- und Radieschenstreifen belegen. Großzügig mit der Kräutermischung und den Frühlingszwiebeln bestreuen.
6. Die untere Blattkante über die Füllung falten und gerade nach oben rollen, bis die Füllung kompakt eingeschlossen ist. Die kurzen Seiten wie bei einem Burrito nach innen falten und das Blatt aufrollen. Den Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen.
7. Die Frühlingsrollen im Ganzen oder mit einem scharfen Messer diagonal halbiert servieren.

## ZUTATEN

### Frühlingsrollen

4-6 Wirsingkohlblätter  
80 g Reismudeln  
1/2 Salatgurke  
1-2 Karotten  
1-2 Radieschen  
Frühlingszwiebel  
verschiedene Kräuter (Minze, Koriander)

### Dip

80 g cremige Erdnussbutter  
2 EL Reisessig  
2 EL Sojasauce  
2 EL Ahornsirup  
1 EL Sesamöl  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
1 TL Currypulver

So lecker!



TIPP!  
Hier passt jede Art von Gemüse.  
einfach in kleine Stücke  
schneiden und dazu geben!

# FRÜHLINGS- RÖSTI

wird "reursch-ti" ausgesprochen



Arbeitszeit  
20 MIN



Koch-/Backzeit  
10 MIN



Ergibt  
6 PORTIONEN

super leicht!

Das Schöne an Rösti? Solange du genug Kartoffeln hast, kannst du jedes andere Gemüse dazu kombinieren, je nachdem was du da hast. Wir haben Zucchini und Karotten verwendet – aber du kannst auch Kohlrabi, Pastinake oder anderes Wurzelgemüse benutzen.

1. Karotten, Zucchini und gekochte Kartoffeln reiben.
2. Zwiebeln schälen und fein hacken. Zum geriebenen Gemüse geben. Die Eier hinzufügen und unterrühren, bis alles gut vermischt ist.
3. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Kleine Häufchen der Mischung in die Pfanne geben und zu handflächengroßen Fladen flach drücken. Von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind.

Guten Appetit!

## ZUTATEN

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 800 g Kartoffeln, gekocht
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss, gemahlen
- 2 EL Öl



Toller Mittagssnack  
mit einem kleinen  
Beilagensalat



# RHABARBER- CRUMBLE

Das perfekte Frühlingdessert



Arbeitszeit  
10 MIN



Koch-/Backzeit  
20 MIN



Ergibt  
4 PORTIONEN

Frühling heißt Rhabarberzeit – aus den bitteren Stangen kannst du die besten Desserts machen. Dieses Rezept eignet sich perfekt für Rhabarberreste – oder andere Früchte. Das Verhältnis von Streuseln und Rhabarber kannst du an deinen Geschmack anpassen.

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen und eine Auflaufform einfetten.
2. Den Rhabarber in mundgerechte Stücke schneiden und mit Wasser und Zucker in einem Topf 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln, bis er weich ist.
3. Haferflocken, Mehl und Zucker vermischen, dann die Butter hinzugeben und die Mischung mit den Händen zu Streuseln verarbeiten.
4. Die Rhabarbermischung in die Auflaufform geben und die Streusel gleichmäßig darüber verteilen. 20 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind und der Rhabarber an den Rändern der Form blubbert.

Rhabarber +  
Streusel = ♥

## ZUTATEN

### Streusel

175 g Mehl  
125 g Demerara-Zucker oder Rohrohrzucker  
125 g zarte Haferflocken  
125 g Butter

### Füllung

6-8 Rhabarberstangen  
4 EL Rohrzucker  
4 EL Wasser

hier kann auch  
altes Brot toll zum  
Einsatz kommen

Mit Joghurt oder  
Sahne servieren