

Gemüsestrauß mit Rezeptkarte

Muttertag steht vor der Tür. Wenn Sie noch kein Geschenk haben und heuer keine Blumen, Pralinen oder ein selbstgebackenes Schokoherz schenken wollen, dann haben wir für Sie eine nachhaltige Geschenkidee.

Schenken Sie einen Gemüsestrauß. Mit Gemüse statt Blumen und dem passenden Rezept landet der Strauß nicht irgendwann im Müll, sondern auf dem Teller.

Kaufen Sie Gemüse der Saison wie Frühlingszwiebeln, Radieschen und Spargel. Nehmen Sie aus dem Garten oder von den Kräutertöpfen auf der Fensterbank frische Kräuter wie Petersilie und Schnittlauch. Sammeln Sie essbare Blumen, dazu eignen sich zum Beispiel Löwenzahn oder Gänseblümchen sehr gut.

Am einfachsten geht es, wenn Sie alles in eine mit Wasser gefüllte Vase stecken und diese mit einem schönen Band umwickeln. Gemüse ohne Stiel oder Chilischoten mit Blumendraht umwickeln und in den Strauß stecken. Rezeptkarte ausdrucken und in den Strauß geben. Mit einem selbstgebackenen Dinkelbrot ist das Geschenk gleich die Jause für den Muttertag.

Rezepte

Salat mit gebratenem grünen Spargel und Schnittlauchvinaigrette (4 Personen)

Zutaten: 500 g grüner Spargel, verschiedene Blattsalate, 3-4 Frühlingszwiebeln, 4 Radieschen, ½ Bund Petersilie, 1 Handvoll Bärlauch, 2 EL Öl, 4 EL Essig, 6-7 EL Hanföl, 1 TL Senf, 1 TL Honig, 1 Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Essbare Blüten z.B. Löwenzahn oder Gänseblümchen

Zubereitung: Blattsalate waschen und Blätter in kleine Stücke zerteilen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Petersilie und Bärlauch fein hacken. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spargel bei mittlerer Hitze anbraten, bis er eine leichte Bräunung bekommt.

Für die Vinaigrette Essig mit Senf und Honig in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Nach und nach das Hanföl unterschlagen. Schnittlauch fein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blattsalate, Spargel, Frühlingszwiebel, Radieschen, Petersilie und Bärlauch mit der Schnittlauchvinaigrette vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit den essbaren Blüten dekorieren.

Dinkelbrot

Zutaten: 700 g Dinkelvollmehl, 300 g Weizenmehl, 80 g Sonnenblumenkerne, 1 Pkg. Germ, ¼ l lauwarme Milch, ½ l lauwarmes Wasser, 4 TL Salz, 2-3 TL Brotgewürz

Zubereitung: Germ zerbröseln und in lauwarmer Milch gut auflösen. Dinkel- und Weizenmehl mit den Sonnenblumenkernen in einer großen Schüssel vermengen. Salz und Brotgewürz dazugeben. Die zerlassene Germ und das lauwarme Wasser untermengen und solange mit einem Kochlöffel durchrühren bis eine breiige Masse entsteht. Die Masse ca. 2 bis 3 Stunden an einem warmen Ort ohne Zug gehen lassen. Den Teig in eine geeignete Form füllen und mit Wasser bestreichen. In das kalte Rohr stellen und bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 1 Stunde backen.

[Rezeptkarte Spargelsalat zum Ausdrucken](#)

[Rezeptkarte Grillgemüse zum Ausdrucken](#)

[Zurück zur Übersicht](#)