



Mairübchenblätter-Pesto von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

100 g Mairübchenblätter
1-2 TL grobes Meersalz
1-2 Knoblauchzehen (gerieben)
Abrieb einer halben Zitrone
50 g Pinienkerne (ohne Fett geröstet)
50 g Parmesan (gerieben)
120 ml Olivenöl (kaltgepresst)
½ TL schwarzer Pfeffer

Sowie

4 geröstete Brotscheiben (z.B. Ciabatta)

Zubereitung (circa 15 Minuten):

Die Blätter der Mairübchen gründlich waschen, dicke Stiele entfernen und trocken tupfen. Die Blätter, Salz, geriebenen Knoblauch, Zitronenabrieb, geröstete Pinienkerne und geriebenen Parmesan in einem Mixer pürieren oder in einem Mörser zerstampfen. Dabei nach und nach das Öl hinzufügen, bis das Pesto die gewünschte, cremige Konsistenz erreicht hat. Zum Schluss das Pesto mit gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und bei Bedarf nachsalzen. Das Pesto passt zum Beispiel zu gerösteten Brotscheiben, Nudeln, Kartoffeln, Fleisch und Fisch.

Nährwerte pro Portion:

491 kcal – 39 g Fett – 10 g Eiweiß – 21 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.

Käse kann tierisches Lab enthalten.



Mairübchen-Rahmsuppe von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

2 Mairübchen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen (gerieben)
1 EL Butter
100 ml Apfelsaft
500 ml Gemüsefond
250 g Sahne
Salz, Pfeffer (zum Abschmecken)

Sowie

2 EL Kerbel oder Petersilie (gehackt)

Zubereitung (25 bis 30 Minuten):

Die Mairübchen schälen und in kleine Stücke schneiden, die Zwiebel würfeln. Die gewürfelte Zwiebel und den geriebenen Knoblauch in Butter anschwitzen. Den Ansatz mit Apfelsaft ablöschen. Die Mairübchen-Stücke hinzugeben, mit Gemüsefond auffüllen und kochen, bis die Mairübchen weich sind. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, Sahne auffüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Mixer aufschäumen. Kerbel oder Petersilie darüberstreuen und heiß servieren.

Nährwerte pro Portion:

279 kcal – 23 g Fett – 3 g Eiweiß – 12 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.



Gefüllte Mairübchen mit Käse und Hackfleisch von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

8 mittelgroße Mairübchen

Hackfleisch-Käse-Füllung

300g gemischtes Hackfleisch

80 g Paniermehl

1 rote Zwiebel (fein gehackt)

2 Knoblauchzehen (gerieben)

1 TL Salz

½ TL Pfeffer

50g Roquefort

50g Pinienkerne, geröstet

1 Handvoll frischer Thymian

1 Ei

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

Salz, Pfeffer (zum Abschmecken)

500 ml Gemüsebrühe

Marinierte Mairübchen

2 Mairübchen

2 EL Koriandersamen (ganz)

1-2 EL Himbeeressig

3 EL kaltgepresstes Olivenöl

1 TL Salz

½ TL Chiliflocken (Schärfe medium)

Sowie zum Garnieren

1-2 Blätter vom Grün des Mairübchens

8 Petersilienblätter (optional)

50g geriebener Parmesan (optional)

Zubereitung (circa 45 bis 50 Minuten):

Acht Mairübchen waschen und das Grün entfernen. Die Blätter können später als Deko oder für andere Gerichte, wie zum Beispiel ein Mairübchen-Pesto, genutzt werden.

Die Mairübchen putzen, dünn schälen, quer halbieren und mit einem Löffel oder einem Kugelausstecher aushöhlen. Das Innere zerkleinern. Man kann es weichgekocht der Füllung hinzufügen oder auch für andere Gerichte nutzen – wie beispielsweise für eine Mairübchen-Rahmsuppe.

Für die Hackfleisch-Käsefüllung die Zutaten gut miteinander verkneten und bei Bedarf zusätzlich mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die ausgehöhlten Mairübchen mit der Masse gleichmäßig befüllen. Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die gefüllten Rübchen in eine Auflaufform setzen und Gemüsebrühe angießen. Die Rübchen sollen im Fond stehen. Mit Parmesan bestreuen und 25 bis 30 Minuten backen, bis die Oberfläche gebräunt ist.

Für die roh marinierten Mairübchen zwei Rübchen putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Vier Esslöffel Koriandersamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten und fein mahlen. Himbeeressig, Öl, Salz, Chiliflocken und den gemahlenden Koriander verrühren und die Rübchenscheiben damit marinieren. Die marinierten Scheiben auf Tellern verteilen und darauf die gefüllten Mairübchen platzieren.

Mit gehackten Mairübchenblättern oder Petersilie, sowie nach Geschmack mit geriebenem Parmesan garnieren.

Nährwerte pro Portion:

722 kcal – 48 g Fett – 35 g Eiweiß – 30 g Kohlenhydrat