

# Frühlingsmenü 2026

## 8 Personen

### Kräuter-Naan-Brot (8 Stück) mit Bohnenmus mit Knoblauch, Olivenöl und Shirazpfeffer



#### Naanbrot

**2 TL Zucker** und **2 TL Trockenhefe** in 150 ml lauwarme Milch auflösen und für ca. 15 Minuten stehen lassen.

**500 g Mehl** zusammen mit **150 g Schafsjoghurt**, **2 EL Sesamöl** und **1 TL Salz** zur Hefe-Mischung geben. Zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Inzwischen **15 g Koriander** und **15 g Petersilie** waschen, trocken schütteln und fein hacken. 4 EL Butter in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen und die Kräuter zugeben.

Teig in 8 gleich große Kugeln formen und zu länglichen Fladen ausrollen. Pfanne auf mittlerer Hitze ohne Fett erhitzen. Teigfladen einzeln in der Pfanne von beiden Seiten 2-3 Minuten backen. Die heißen Fladen direkt mit der Kräuterbutter bestreichen und mit **Schwarzkümmel/ Sesam** bestreuen.

#### Shiraz-Pfeffer

**3 EL Langpfeffer**, **2 EL Kakaonibs**, **1 EL Espressobohne**, **1 EL Vanille**, **½ EL grüner Kardamomsamen**, **½ EL schwarzer Kardamomsamen**, **1 EL Teelicherypfeffer** zerstoßen.

#### Bohnenmus

**250 g eingelegte Riesenbohnen** (griechische Art) abgießen., mit **2 confierten Knaublauchzehen**, **3 EL Olivenöl**, **2 TL Zitronensaft** und **2 TL Zitronenabrieb** im Mixer pürieren. Mit Shiraz-Pfeffer abschmecken. Mit **Ölivenöl** beträufeln und **Thymianblättern** dekorieren.

### Poppadoms mit Hummus rosé und knusprigen Kichererbsen

#### Hummus rosé

**65 g weiße Bohnen** und **65 g Kichererbsen** abrausen und abtropfen. Mit **50 g Himbeeren**, **1 EL Aceto Balsamico** und **30 g Mandelmus** fein pürieren. Mit **Salz** und **Rosepfeffer** würzen.

#### knusprige Kichererbsen

**500 g gekochte Kichererbsen** mit **1 TL Salz**, **1 TL Ras el-Hanout**, **2 EL Olivenöl**, **1 TL Ahornsirup** vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und etwa 40 Minuten bei 200°C rösten.

#### Poppadoms

**Poppadoms** im Asialaden kaufen und in heißem Fett frisch aufbacken.



## Süßkartoffelrösti mit geräuchertem Lachs und Dillcreme, dazu eingelegten roten Zwiebeln und Radieschen

### Süßkartoffel-Rösti

**500 g Süßkartoffeln** schälen und grob raspeln, die Flüssigkeit ausdrücken. **1 kleine Zwiebel** klein hacken und hinzufügen. **3 EL Buchweizenmehl, 1 TL Masala, Salz und Pfeffer** vermengen.

8 Fladen (5 cm Durchmesser) in **Butterschmalz (Ghee)** von jeder Seite 5 Minuten ausbacken.



### Dillcreme

Dill mit **Joghurt** verrühren und abschmecken.

### Eingelegte Zwiebeln

**2 kleine Zwiebeln** in sehr dünne Scheiben gehobelt mit **4 EL Apfelessig, 2 TL Honig und 1 Prise Salz** vermengen. Mindestens 15 Stunden ziehen lassen.

**Radieschen** kurz in Ghee anbraten.

## Lammfilet auf Zwiebel-Aprikosen-Gemüse, dazu Süßkartoffelchips und Schafskäseröllchen

### Süßkartoffelchips

**3 EL Olivenöl** mit **2 TL Agavendicksaft, 1 TL Rauchsatz und 1 TL Cayenne** verrühren. **1 Süßkartoffel (ca. 300 g)** in 1 cm dicke Scheiben hobeln und in Ölmischung wenden. Nebeneinander auf Backblech auslegen. 15 Minuten bei 160°C backen. Weitere 5 -10 Minuten unter Beobachtung backen. Auf Gitter auskühlen lassen.



### Schafskäse-Röllchen (Zigaretten-Böreks)

**400 g Feta** klein bröseln. **½ Petersilie** waschen und trocknen. Die groben Stiele entfernen und die Blätter fein hacken. Mit Feta und **2 Eiern, 1 TL Rosenpaprikapulver** und etwas **Pfeffer** würzen. **6 runde Filoteig/Yufka** Blätter auseinander lösen. 2 übereinanderlegen und in 16 gleichgroße „Tortenstücke“ teilen. Auf den breiten Teil die Füllung geben und die Ränder mit Wasser einpinseln. Die Ecken von den breiten Seiten einschlagen und dann aufrollen. In heißem Öl ausbacken.

### Zwiebel-Aprikosengemüse

**500 g rote Zwiebeln** halbieren, in 5 mm breite Scheiben schneiden. **200 g Softaprikosen** in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln in **Olivenöl** glasig andünsten, Aprikosen zugeben. 15 – 20 Minuten weich dünsten.

Mit **Salz, Pfeffer, schwarzer Kardamom, Piment** und **Msp. Sternanis** würzen. Mit **Schwarzkümmel** und **Pistazien** anrichten.

### Lammfilet

**4 Lammfilets** säubern, **halbieren** und mit **Rosmarin** in **Olivenöl** kurz anbraten. Vom Herd nehmen, **etwas Butter** zugeben, Fleisch darin schwenken und etwa 6 Minuten bei 100°C im Ofen nachziehen lassen. Mit **Flockensalz** servieren.

## Knusprige Grießbällchen an Rhabarber-Himbeersoße und Honig-Joghurt

### Grießbällchen

**300 g Dinkelgrieß** unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten. Mit **300 ml Mandeldrink** und **300 ml Wasser** ablöschen und gut umrühren! Bei geringer Hitze weitere 3 Minuten kochen. **3 TL Kokosöl** und **Vanille** unterrühren.

Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen (eventuell mit einer **Himbeere** füllen). In einer Pfanne **Kokosöl** erhitzen und Bällchen knusprig braten.



### Rhabarber-Erdbeer-Ragout

**500 g Rhabarber** schälen und in kleine Stücke schneiden. In Topf geben und mit **50 g Rohrohrzucker** bestreuen. Für mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Bei mittlerer Hitze erwärmen bis der Rhabarber bissfest ist, **125 g Tiefkühlerdbeeren** zugeben. Mit **Limettenabrieb – und Saft** abschmecken.

### Honig-Joghurt

**200 g Joghurt** mit **3 EL Honig** verrühren und mit **Kardomom** abschmecken.