AROMEN-SPIELE
DAS ONLINEMAGAZIN

2/2022

Frischer Kräuterduft
in der Frühlingsküche

FRÜHLING

Genussmomente

WERBUNG

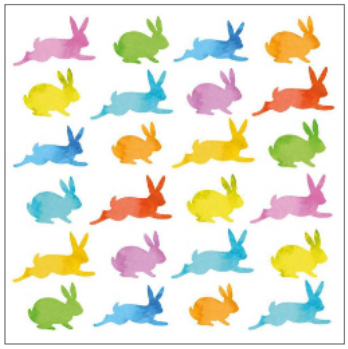
Vorbereiten auf eine sonnige Apéro-Saison

VERDEJO D.O. RUEDA BODEGAS PEDRO ESCUDERO

Rueda steht für die Sorte Verdejo und zu der gehört diese frische, kräutrige Note in der Nase. Da findet man Heunoten, Fenchel, Anis und wie bei diesem Wein einen Touch an tropischen Früchten am Gaumen. Verdejo zeigt in seiner Leichtigkeit durchaus Struktur und spürbare Säure. Frisch und leicht zu trinken … MEHR

COCKTAIL-SERVIETTE „BUNTE HASENFAMILIE“

Der Frühling ist da! Darauf freuen sich auch all die lustigen Kaninchen. Das fröhliche Dessign dieser Cocktail-Servietten ist nicht nur an Ostern ein farbenfroher Tischschmuck … MEHR



NATIVES OLIVENÖL EXTRA, APULIEN

Die Familie Muraglia in Apulien presst aus 100 Prozent Peranzana-Oliven dieses edle mittelfruchtige, natives Olivenöl extra. Die dezente Schärfe und subtile Bitternoten harmonieren perfekt miteinander und machen das Öl zu einem mittelfruchtigen Genuss- und Würzmittel für alle Anwendungen in der Küche … MEHR

MANGOESSIG MIT VIEL FRUCHT

Mangofruchtessig und Meeresfrüchte gehen eine köstliche Liaison ein. Garnelen wie gewohnt braten und vor dem Servieren noch kurz mit dem exotisch-fruchtigen Essig beträufeln oder ablöschen … MEHR

Vorwort

Von der Wiese auf den Tisch – im Frühjahr lädt uns die Natur ein, nach kulinarischen Schätzen zu suchen und in unserer Küche einzubringen. Von Bärlauch, Brunnenkresse, Brennnessel, Wiesenkerbel, Veilchen und Giersch über Gänseblümchen, Vergissmeinnicht, Waldmeister, Flieder und Löwenzahn reicht ein Teil des frischen Angebots, das wir kostenlos nutzen können. Außerdem warten junger Spinat, Spargel, Erdbeeren und Rhabarber darauf, unsere Gaumen wieder zu erfreuen. Diese neue blätterbare Ausgabe will euch Ideen liefern, welche kulinarischen Möglichkeiten der Frühling bietet. Darüber hinaus finden sich auf der Webseite des Magazins viele weitere wissenswerte Tipps und Empfehlungen sowie Rezepte.

Aromenspiele

Wein & Genuss. Auf dieser Seite im Onlinemagazin Aromenspiele finden Suchende schnell die richtigen Tipps und Empfehlungen. Sommelière und Foodjournalistin Dorit Schmitt stellt hier viele passende und überraschende Kombinationen von Wein und Speisen vor.

Frische Ideen für den Frühling auf dem Teller

Der Frühling ist da! Ab sofort heißt es wieder, raus in die Natur! Kräuter, Salat und Frischkäse sowie eine Fülle an frühlingsfrischen Rezepten mit Spargel stehen nun hoch in der Gunst aller Feinschmecker. Ein Grund mehr, ich in der Frühjahrsausgabe des Onlinemagazins auf der Webseite umzusehen. Lasst euch inspirieren und genießt die schönste Saison des Jahres.

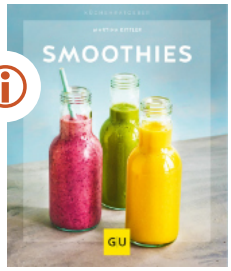
Kochen mit Wildkräutern

Rezepte mit Frischkäse

Backen für den Kaffeeklatsch

Gesunde Smoothies

Buchtipp



Vitaminpower im Drink: Grüne Smoothies

Smoothies sind die gesunde Antwort auf Diätdrinks und Nahrungsergänzungsmitte. Sie sind lecker, schnell und einfach zubereitet und sollen für den Glückskick während des Tages sorgen. Sie geben uns verloren gegangene Power zurück und mit den richtigen Zutaten im Mixer entgiften sie angeblich auch noch unseren Körper.

SMOOTHIE-REZEPT: **Grüner Kräuter-Smoothie mit Orange und Maracuja**

Inhalt

Seite 2
Vorwort

Seite 3
Frische Ideen für den Genuss im Frühjahr

Seite 5
Impressum

Seite 6
Bärlauchduft zieht durch die Wälder

Seite 7
Wilde Kräuter & Blüten

Seite 8
Mediterranes Vorspiel

Seite 9
Frühlingsküche & Wein

Seite 10
Ampfer: sauer macht lustig

Seite 11
Wildkräuter für leckere Frühlingssalate

Seite 12
Kräuter lieben Käse

Seite 13
Estragon mon amour

Seite 14
Die lang ersehnten Frühlingsboten

Seite 15
König Spargel hält Hof

Seite 16
Frühingsküche & Wein

Seite 17
Sommer, Sonne, Sonntagsfrühstück

Seite 18
Ein Prosit auf den Feierabend

Seite 19
Es muss nicht immer Hühnchen sein

Seite 20
Frühlingsküche & Fisch

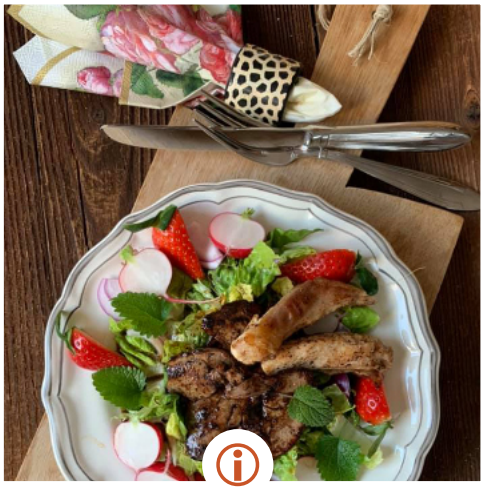
Seite 21
Sehr beliebt: Forellen

Seite 22
Köstliche Quiche

Seite 23
Die kurze Erdbeersaison voll auskosten

Seite 24
Vorschau: Sommer-ausgabe

Außerdem auf www.aromenspiele.de entdecken



Die besten Rezepte der Frühlingsküche

Eine Portion Kreativität und eine Handvoll frische Kräuter reichen für ein vorzügliches Gericht …

Ostern genießen: Brunch- & Menü-Ideen

Wird es nicht wieder einmal Zeit für köstliche Waffeln mit frischen Erdbeeren und Sahne?

Jetzt wird wieder gebacken

Sie gehören im Frühjahr dazu: Rhabarber- und Erdbeerkuchen, Eierlikörtorten und Rüblikuchen …

Impressum

Hier stecken weitere Informationen drin:

Dieses Magazin ist „interaktiv“, d.h. weitere Informationen stecken in den im Text unterstrichenen und hervorgehoben Stellen. Ein Klick darauf führt zum Ziel.

Kleine **Info-Icons in Bildern** weisen darauf hin, dass dieses Bild mit einem weiterführenden Link hinterlegt ist. Dieser führt entweder direkt zu den entsprechenden Seiten auf der Webseite des Onlinemagazins Aromenspiele, zu vorgestellten Rezepten oder den Produkten der Werbepartner.

Das Onlinemagazin

www.aromenspiele.de

Impressum

Dorit Schmitt
Mahlbergstr. 33
76307 Karlsbad
info@aromenspiele.de

Werbepartner werden

KONTAKT

MEDIADATEN

Rhabarber kann mehr als Kuchen

Die Rhabarbersaison ist ähnlich kurz wie die des Spargels. Und am Johannitag (24. Juni) ist definitiv Schluss mit dem Ernten der säuerlichen Stangen …

Geliebte Spargel- und Erdbeersaison

Spargelsuppe, Spargelsalat, Spargelpizza, gebratener Spargel. Asiatisch, französisch oder klassisch zubereitet – jetzt haben wir wieder die Qual der Wahl, was wir aus den edlen Stangen alles zubereiten wollen …

Kulinarischer Wonnemonat Mai

Die Zeit für die Waldmeisterernte, dem typischen Maikraut, beginnt im April und dauert bis Anfang Mai. Aber auch Lamm, Reh, Scholle und Spargel sind echte Maikinder …

Bärlauchduft zieht durch lichte Laub- und Auenwälder

Manche finden ihn bärenstark, andere mögen ihn ebenso wenig wie Knoblauch oder Trüffel. Die Rede ist von **Bärlauch**, der nach milden Wintern bereits Anfang März beginnt, zu sprießen. Das Würzkraut ist mittlerweile jedoch so beliebt geworden, dass man schon von „Plünderungen" in den Wäldern sprechen muss, die von den Sammlern vorgenommen werden. Daher mein Appell: Bitte schneidet nur so viel Bärlauch, wie ihr essen oder in kleinen Mengen haltbar machen könnt. Das dient auch der eigenen Sammelleidenschaft, denn nur wenn sich die Bestände erholen können, kann im darauffolgenden Jahr wieder geerntet werden. Es sollte darauf geachtet werden, die jungen Pflanzentriebe nicht auszureißen, sondern mit einem scharfen Messer oder einer Schere abzuschneiden. Und vor allem immer ein paar Blätter pro Pflanze stehen lassen, damit ihr genügend Energie bleibt erneut auszutreiben. Das beste wäre, ihr habt die Möglichkeit, Bärlauch (*Allium ursinum*) an einer passenden Stelle in eurem Garten anzubauen. Denn auf humusreichen, feuchten Böden und halbschattigen Standorten unter Bäumen und Sträuchern gedeiht er prima. Der beste Erntezeitpunkt ist vor der Blüte, dann schmecken die Blätter am intensivsten. Ein Butterbrot mit frisch geschnittenen Bärlauchblättern ist köstlich. Er verfeinert Nudelgerichte, Suppen, Salate und Saucen. Die Blätter halten sich in Form eines Pestos oder eingefroren lange. Auch eine Bärlauchbutter ist eine köstliche Art, den wilden Knoblauch zu konservieren. Die noch geschlossenen Knospen können wie Kapern eingelegt werden. Und die Blüten sind essbar und sehr dekorativ einsetzbar. Auf der Webseite des Onlinemagazins Aromenspiele

sind viele leckere Rezepte zu finden. Hier können sich alle Bärlauchfans und solche, die es werden wollen, zum Nachkochen inspirieren lassen. Überhaupt sprudeln auf der Webseite bereits sehr viele köstliche Ideen für die Frühlingsküche. Ein weiterer Vertreter der essbaren Allium-Familie ist der **Schnittknoblauch** (*Allium tuberosum*), der ursprünglich in Asien heimisch war. Er zeichnet sich dadurch aus, dass er wie Schnittlauch wächst und auch so geerntet wird, im Geschmack aber eher dem Bärlauch gleicht. Oder wie wäre es beispielsweise, Kräuter wie die **Knoblauchsrauke** in Rezepte einzubauen? Mit Knoblauch ist die Pflanze zwar nicht verwandt, sie gehört zu den Kreuzblütengewächsen, aber sie erinnert im Geschmack an ihn. Die Knoblauchsrauke fühlt sich im lichten Schatten, beispielsweise unter Laubgehölzen, Hecken und Sträuchern wohl. Die Böden sollten nährstoffreich, humos und feucht sein. Einige auf Wildkräuter spezialisierte Gärtnereien bieten bereits vorgezogene Pflanzen an. Der ideale Erntezeitraum von Blättern, Sprossspitzen, aber auch von Blüten, Samen und Wurzeln, ist von März bis Mai. Der Geschmack erinnert an Knoblauch, Pfeffer und Senf. Knoblauchsrauke sollte roh verwendet werden, dann schmeckt das Würzkraut in Salaten, Kräuterquark, Eierspeisen und Suppen,. Wie mit Bärlauch kann man mit ihr Pestos, Kräuterbutter und Dips verfeinern. Die reifen Samen der Knoblauchsrauke entwickeln einen senfartigen Geschmack und können daher anstelle von Senfkörnern eingesetzt werden. Die Wurzeln schließlich, die im Herbst ausgegraben werden können, lassen an geriebenen Meerrettich denken.

Kulinarische Geschenke der Natur: wilde Kräuter und Blüten

Einen viel feineren und wesentlich betörenderen Duft besitzen die Märzveilchen, auch Wohlriechendes Veilchen oder Duftveilchen genannt. Seit der Antike wird das Blümchen im Verborgenen unserer Gärten kultiviert, weil es bei religiösen Riten und in der Heilkunde benutzt wurde. Später entdeckte die Parfümindustrie Veilchen für ihre edlen Duftkreationen. Die Sorte „Königin Charlotte" wurde von vielen Dichtern und Schriftstellern beschrieben und verewigt. Dabei sind die bezaubernden Veilchen sehr anspruchslos und pflegeleicht. Ganz nebenbei gehören sie zu den hübschesten essbaren Bodendeckern an halbschattigen Standorten. Aus ihren violetten Blüten kann ein wunderbarer Sirup hergestellt werden, oder feine kandierte Veilchen, die dekorativ auf Kuchen, Torten oder Pralinen gesetzt werden können. Ihre Saison hat gerade erst begonnen.

Duftveilchen

Duftveilchen: Wusstet ihr, dass das Duftveilchen (*Viola odorata*) in der Naturheilkunde vor allem zur Linderung von Kopfschmerzen verabreicht wurden? Oder wer hat die berühmten Violettes de Toulouse schon einmal genascht? Sie sind als kandierte Veilchen seit über 200 Jahren über die südfranzösische Stadt hinaus bekannt. Wie die Blüten sind auch die Blätter des Duftveilchen essbar. Sie können als warmes Blattgemüse zubereitet werden oder die zarten, jungen Blätter kommen roh in bunte Frühlingssalate.

WERBUNG

Die Outdoor-Aperitif-Saison ist gestartet!

AUFSTRICH: CHAMPIGNON-KNOBLAUCH-KRÄUTER

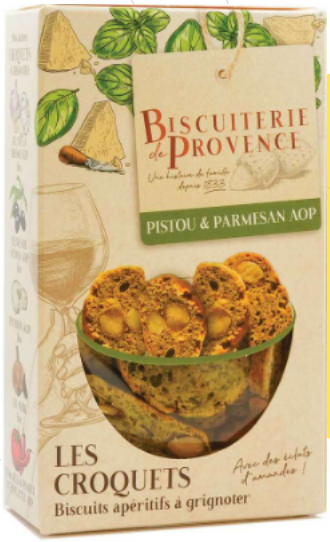
Die feinen französischen Gemüseaufstriche sind ideale Aperitif-Begleiter zum Dippen, aber ebenso wunderbare Hilfen, um Pastasaucen zu verfeinern. Selbst die vegetarische Brotzeit fürs Büro wird mit etwas Gemüseaufstrich, gegrilltem Gemüse und Käse zum kulinarischen Volltreffer! … MEHR

LABEL ROUGE SARDINEN MIT ZITRONE

Alle Label Rouge Sardinen stammen aus kontrollierter Herkunft und aus exklusiven Fängen in Saint Gilles Croix de Vie. Sie werden auf traditionelle Art und Weise hergestellt und konserviert, wobei sie vier Monate lang in der Dose vor dem Verkauf reifen. Zu einem frischen Blattsalat mit Knoblauchbaguette serviert ganz großes Gaumenkino! Aber auch für ein Pastarzept aus der Cucina Povera anstelle frischer Sardinen bestens geeignet … MEHR

COCKTAIL-SERVIETTE „FRÜHLING“

Hasen sind das Symbol für den Frühling. Mit diesen Cocktail-Servietten feiern wir die Sonnentage und genießen vom Apero bis zum Lunch die mediterrane Küche … MEHR



CROQUETS MIT PISTOU UND PARMESAN AOP

Diese Knabbereien gehören in der Provence auf den Tisch, wenn ein Aperitif gereicht wird. Die knusprigen Croquets sind aus hochwertigen Zutaten nach traditionellen Rezepten hergestellt. Besonders lecker schmecken sie, wenn man sie mit Tapenade oder anderen typischen Brotauftrichen wie einer Sardinade knabbert … MEHR

Mediterranes Appetit-Vorspiel

Im Süden nimmt man sich mehr die Zeit, das Leben zu genießen. Ein schönes Beispiel ist der Aperitif vor dem Mittag- oder Abendessen. Bevor das Essen auf dem Tisch steht, kommt man auf ein kleines Schwätzchen und ein Gläschen zusammen, knabbert ein paar Nüsschen, Oliven oder unkompliziert vorzubereitende Häppchen. Ein bewusst gewählter Aperitif macht Lust auf die anschließenden Speisen, indem er vorab die Geschmacksnerven sensibilisiert. Schaumweine, Bitters, Gin Tonic und Pastis sind die idealen Getränke für die kleine Auszeit, bevor man am Tisch Platz nimmt.

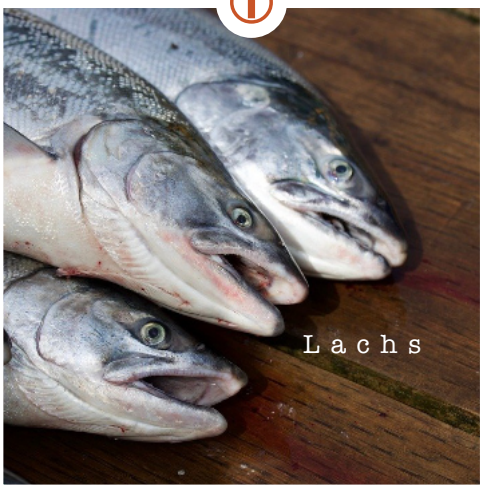
Die besten Getränketipps zum Aperitif

Wein & Genuss. Auf dieser Seite im Onlinemagazin Aromenspiele stehen die besten Tipps und Empfehlungen von Sommelière und Foodjournalistin Dorit Schmitt. Es gibt viele Kombinationen von Wein und Speisen zu entdecken, die Spaß machen und überraschen.

Spargel
& Wein

Bärlauch
& Wein

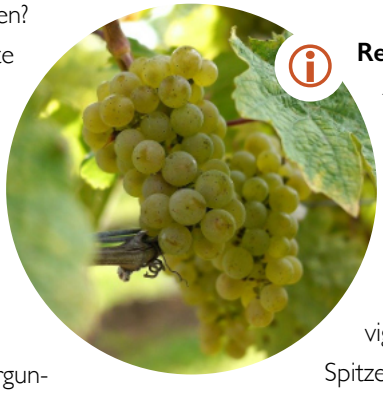
Lachs
& Wein



Frühlingsküche & Wein

Mit welchen Weinen lässt sich die Frühlingsküche gut begleiten? Für alle Fans frischer Salate und vegetarischer Gemüsegerichte mit vielen Kräutern ist ein leichter Verdejo-Wein aus der Rueda, ein weißer Bordeaux Entre-deux-Mers, ein knackiger Riesling oder Sauvignon Blanc die beste Wahl. Bei Spargelgerichten wählt man die Weine nach der Art der Zubereitung: Zu buttrigen Saucen ist ein Gutedel aus Baden oder ein Auxerrois aus dem Elsass sehr empfehlenswert. Einen Spargelsalat begleitet in Franken am besten ein Schoppen Silvaner oder Müller-Thurgau. Weiß- und Grauburgunder aus der Pfalz sind dagegen zu Kalbsgerichten mit Spargel und frischen Morcheln die eleganteste Wahl.

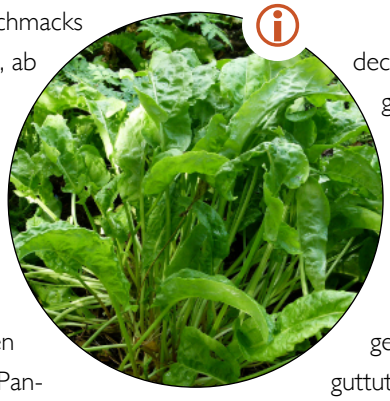
WEIN & GENUSS



Rebsorten: Von Auxerrois bis Zinfandel – jede Rebsorte hat ihre charakteristischen Merkmale in Aussehen und Geschmack. Unter den Tausenden Rebsorten haben es nur ein paar wenige zu Weltruhm geschafft. Chardonnay, Riesling, Pinot Noir und Cabernet Sauvignon gehören zu den internationalen Spitzenstars. In Zeiten des Klimawandels rücken alte robuste Sorten und moderne pilzresistente Züchtungen in den Fokus.

Ampfer: Sauer macht lustig

Der Sauerampfer ist wegen seines sauren Geschmacks in der Kräuterküche sehr beliebt. Jung geerntet, ab dem zeitigen Frühjahr können Blätter und Blütenstände, Salaten, Suppen, Dips und Kräutersaucen zugegeben werden. Übrigens wusstet ihrs? Sauerampfer ist ein traditioneller Bestandteil der Frankfurter Grünen Soße. Aber auch hier in diesem Kräuter-Risotto sind Sauerampferblätter verwendet worden. Sie wurden klein geschnitten über den Ziegenkäse auf die Pankokruste gestreut. Das säuerliche Aroma kann Essig oder Zitrone ersetzen, daher passt Sauerampfer auch sehr gut zu Fischgerichten. Auf der Webseite des Magazins Aromenspiele können jetzt tolle Rezepte mit Sauerampfer entdeckt werden. Im Frühjahr kann wieder aus dem Vollen geschöpft werden, wenn es um frische Kräuter geht. Ab März und April sollten dann auch die Vorbereitungen für die Balkonkräuter-Saison getroffen werden. Sauerampfer ist ein unkompliziertes Wildkraut, denn wer es in meinen Topfen auf dem Balkon schafft, gehört zu den ganz „Harten". Die ersten jungen Blätter konnte ich bereits ernten, was der Pflanze guttut. Durch regelmäßiges Ernten wird die neue Blattbildung vorangetrieben. Wer ihm ins Beet oder den Balkontopf wilde Partner zur Seite stellen will, ist gut mit Borretsch, Löwenzahn und Brennnessel beraten.



Sauerampfer

Wilde Kräuter in der Natur für den Salat pflücken

Zusammen mit Löwenzahn, Spitzwegerich, Brunnenkresse und Giersch, ist Sauerampfer eine gute Dreingabe der Natur für einen aromatischen Wildkräutersalat. Franz E. Prieler, Journalist und Genussmensch, hat für mein Magazin ein Rezept für einen wilden Frühlingssalat zur Verfügung gestellt, das ich euch auf der Aromenspiele-Webseite gerne vorstelle. Klickt dazu einfach auf den rechts unten angegebenen Rezept-Link. Besonders hübsch und köstlich werden die Frühlingssalte, gibt man noch dekorative, essbarae Blüten hinzu. Gänseblümchen, Duftveilchen, Löwenzahn und Rotklee machen sich nicht nur optisch wunderbar in frühlingsfrischen Gerichten, sie überzeugen auch mit ihrem Geschmack.

Spätestens im April legt sich über viele Wiesen ein goldgelber Blütenteppich. Mit Löwenzahnblüten, Sauerampfer, Kresse und Zucchini kann sehr einfach ein wunderbar leichtes Carpacchio mit einem Dressing aus Walnussöl und Zitronensaft zubereitet werden. Mit den Blättern, am besten noch vor der Blüte geerntet, können raffinierte Salate aufgetischt werden. Eine köstliche Kombination ergibt sich in der Kombination von Löwenzahnblättern, Tomaten und gebratenen Austernpilzen. Im eigenen Garten oder auf dem Balkon lassen sich Löwenzahnsorten wie „Sperlings Lyonel" anbauen, denen ihre Bitterstoffe gezielt herausgezüchtet wurden. Auch in gut sortierten Supermärkten gibt es eine kurze Saison, in der Löwenzahnblätter gekauft werden können. In Frankreich wird daraus ebenfalls gerne ein Salat zubereitet, der mit poschiertem Ei und gebratenem Speck auch Gourmets überzeugt.

Löwenzahn

Löwenzahn: Die Blätter des Löwenzahns pflückt man am besten, bevor er zu blühen beginnt. Dann sind sie zart, mild und nussig im Geschmack und noch nicht so bitter. Geschlossene Knospen in Essig eingelegt sind ein attraktiver Kapernersatz und die gelben Blütenblätter eine aromatische Ergänzung in Salaten, Frischkäse oder Dekoration auf belegten Broten. Außerdem lässt sich aus den Blüten der leckere Löwenzahn-Honig herstellen. Habt ihr das schon einmal selbst ausprobiert?

WALNUSSÖL

Das französische Walnussöl eignet sich perfekt für die Verwendung in Salatsaucen, zur Verfeinerung von Rotkohl, Spargel und Gemüse. Sogar über frischem Ziegenkäse und fruchtigen Obstsalaten setzt es überraschende Akzente mit seinem nussig-herben Aromen … MEHR

WERBUNG

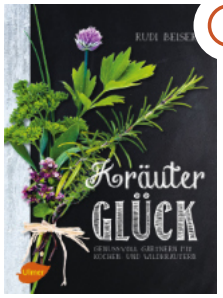
Alle Kräuter sind verliebt in Käse

So auch Feta, der besonders gut schmeckt, wird er im Ofen mit einem Nuss-Rosmarin-Topping und Thymianhonig für 15 Minuten gratiniert. Dazu passt ein nussiger Feldsalat, der mit roter Zwiebel, Estragon und Zitronenmelisse verfeinert wird. Abgeschmeckt wird der Salat mit einem Dressing aus Olivenöl, Walnussöl, Orangensaft, Balsam-Essig, Zitronenpfeffer und dem mallorquinischen Flor de Sal mit Limone-Lavendel. Sobald die Saison für Feldsalat vorüber ist, passen Rucola oder eine Salatmischung mit Kräutern und Blüten hervorragend zu dem gratinierten Feta aus dem Ofen.

Buchtipp

Für die Fans von Weichkäse habe ich auch ein frühlingsfrisches Rezept. Die Autorin Celia Nentwig hat französischen Brie in einer Marinade aus vielen Kräutern, darunter Beinwell, Minze, Dost, Zitronensaft, Knoblauch und Olivenöl über Nacht ziehen lassen und empfiehlt das Gericht zu einem Glas Wein am Abend, als erfrischende Vorspeise eines sommerlichen Menüs oder einfach als Snack zwischendurch. Auf der Aromenspiele-Webseite wird das Buch „**Wildpflanzenrezepte**“ kurz vorgestellt, in dem es viele köstliche Rezepte und Deko-Ideen für den gedeckten Tisch unter freiem Himmel zu entdecken gibt.

Wie fast alle Küchenkräuter lasst sich Estragon nicht gut trocknen. Sein Aroma verändert sich dabei ins Heuartige und lässt den feinwürzigen und bittersüßen Geschmack des frischen Krauts vermissen. In der Nase erinnert Estragon an eine Mischung aus Waldmeister und Anis, kein Wunder, ist er doch eng mit dem Wermut verwandt. Vermutlich stammt die Pflanze, die zu den Korbblütlern zählt, aus China. Über die antiken Gewürzstraßen gelangte sie über Arabien zu uns nach Europa. Aber erst über die Gourmetküchen Frankreichs wurde Estragon schließlich bei uns bekannt. Zum Einsatz kommt das Kraut in der klassischen Sauce béarnaise, in der Sauerbratenmarinade oder einem Gewürzgurkensud.



Buchtipp

Zudem schmeichelt das würzige Estragonaroma cremigen Sahnesaucen und verfeinert Dijonsenf mit seiner wunderbaren Aromatik. Das Gewürzkraut passt zu Gemüse, Spargel und Fleisch, besonders zu Kaninchen und Geflügel, aber auch sehr gut zu Fisch und Eiern. Estragon gehört neben Petersilie, Schnittlauch und Kerbel zur Basis der klassischen französischen Kräutermischung „Fines Herbes".

Wer Lust bekommen hat, Estragon selbst anzupflanzen, sollte der Pflanze einen windgeschützten Platz in der Sonne oder im Halbschatten zur Verfügung stellen. Hier gedeiht er auch in ausreichend großen Töpfen mit humusreichem Substrat.

Feinwürziger, bittersüßer Estragon für aromatische Saucen

DIJONSENF MIT ESTRAGON

Die natürlich aromatisierte Dijon-Senfspezialität von Fallot ist für den kreativen Einsatz in der Küche. Gemacht mit französischem Estragon besitzt der Senf eine schöne grüne Farbe. Für Salatvinaigrette, Geflügel, helle Fleisch- und Fischsaucen. Tipp: Estragonsenf für die Zubereitung einer Hollandaise verwenden und zu gekochtem Spargel servieren … MEHR

KLASSIKER MIT ESTRAGON: SAUCE BERNAISÉ

Diese Sauce ist der mit Butter geschlagenen Sauce béarnaise nachempfunden. Mit frischem Eigelb, Estragon und Essig wie in der französischen Rezeptur. Eine cremige, wunderbar aromatische Sauce, die sehr gut zu Grillfleisch – vor allem zu Hähnchen und Kaninchen – und Gemüse passt … MEHR

WERBUNG

Kerbel

Wilde Kräuter und Blumen sind die ersten Frühlingsboten

Es ist jedes Jahr aufs Neue ein großes Vergnügen zu sehen, wie sich das frische Grün wieder in der Natur gegen die Sonne streckt. Jetzt können die ersten Wildkräuter gefunden und gesammelt werden, die mit ihren würzigen Aromen unsere Gaumen verwöhnen. Und es beginnt die Zeit, sich um den eigenen Garten und die Balkonbepflanzung zu kümmern. Frische Kräuter, Salate, Radieschen und vieles mehr hat die urbanen Beete, Terrassen und Balkone bereits erobert.

Spargel

Blüten

Ab März lässt sich die wilde **Brunnenkresse** an den Ufern von Bachläufen mit klarem, sauberem Wasser finden. Im Mittelalter wurde sie als das „Kraut der Quellnymphen" verehrt. Den enthaltenen Senfölen wird eine verdauungsfördernde und antibiotische Wirkung nachgesagt. Die uralte Heilpflanze hat einen würzig-scharfen Geschmack, deshalb werden ihre Blätter gerne in Salaten und Suppen verwendet.

Auch der feingliedrige **Kerbel** kann von März bis in den Sommer geerntet werden. Sein Geschmack ist fein, fast schon lieblich, und er steckt voller Vitamine. Verwand ist das Kräutlein mit Karotten und Petersilie und gehört zur Familie der Doldenblütler. Sein wilder Verwandter hat farnartigere Blätter, ist stärker behaart, herber im Geschmack und sieht dem hochgiftigen Schierling zum Verwechseln ähnlich. Deshalb ist es ratsam, den wilden Wiesenkerbel besser nicht zu suchen, wenn man sich in der Pflanzenwelt nicht wirklich auskennt, sondern Gartenkerbel anzubauen oder zu kaufen.

Bärlauch

Buchtipp

Das königliche Gemüse hält wieder Hof

Ab März ist er wieder zu bekommen, der erste regionale weiße Spargel. Wer bereit ist, zu Beginn 29,90 € für ein Kilo zu bezahlen, kann jetzt die ersten Stangen der Saison zubereiten. Ich persönlich warte damit noch ein paar Wochen, bis es den echten Freiland-Spargel gibt. Spargel ist in Deutschland die Gemüseart mit der größten Anbaufläche. Im Jahr 2021 wurden nach vorläufigen Angaben des Statistischen Bundesamts auf rund 22.500 Hektar Spargel angebaut. 2018 betrug die Fläche 23.408 Hektar, wie es auf der Statista Webseite veröffentlicht ist. Unser Pro-Kopf-Verbrauch liegt derzeit bei 1,7 kg von Spargel aus Deutschland. Damit uns die Ideen für köstliche Rezepte nicht ausgehen, stellt das Onlinemagazin auf seiner Webseite alles rund um das königliche Gemüse vor. Mit Tipps zur Zubereitung und der Vorratshaltung.

URSINI OLIVENÖL MIT ORANGEN

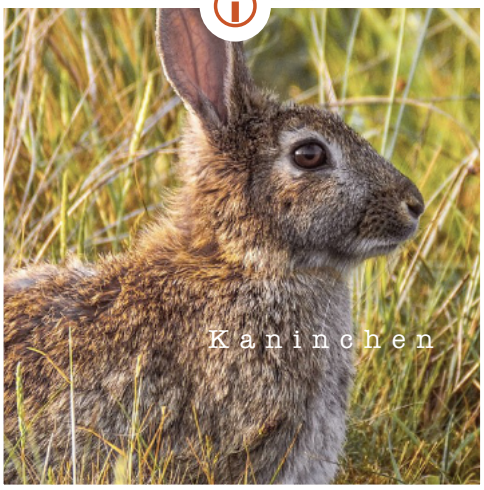
Ein unvergleichliches intensives Geschmackserlebnis mit vielfältigen Verwendungen in der mediterranen Küche. Ideal zu: Spargel, Fisch, Salaten, Linsen, Pasta, Desserts und Geflügel. Mein persönlicher Tipp: Gekochten Spargel mit dem Orangen-Öl beträufeln schmeckt himmlisch! Auch über eine mediterran gebratene Lammkeule geträufelt, ein Gedicht … MEHR

WERBUNG

Forelle
& Wein

Kaninchen
& Wein

Lamm
& Wein



Frühlingsküche & Wein

Unter der Frühlingsküche stellen wir uns normalerweise eine leichte Küche mit viel „Grün" im Sinne von frischen Kräutern vor. Dabei setzen wir „leicht" gerne mit kalorienarm gleich, was vielen von uns nach der deftigen Winterküche sehr entgegenkommt. Bewusst wird nun noch mehr auf Geflügel und Fisch im Speiseplan geachtet. Wobei gerade auch Kaninchen ein sehr fettarmes Fleisch besitzt und sehr variantenreich zubereitet werden kann. Und die Weinwahl? Genießt zu geräucherter Forelle Riesling und zu gebratener Forelle „Müllerin" Müller-Thurgau, zu gekochter Forelle blau Silvaner und zu Forelle vom Grill Weißburgunder. Weitere Weinempfehlungen stehen auf der Aromenspiele-Webseite.

WEIN & GENUSS

Trinktemperatur: Einer der häufigsten Fehler beim Weingenuss ist, den Wein nicht richtig temperiert zu trinken. Kommt Weißwein direkt aus dem Kühlschrank ins Glas, können sich seine Aromen nicht richtig entfalten, wird er hingegen zimmerwarm serviert, ist der Wein kein Genuss mehr. Weißweine sollten eine Trinktemperatur von 10-14 °C haben, Rotweine 16-20 °C und Roséweine 8-12 °C, je nach Komplexität und Alkoholgehalt.

Sonntags endlich wieder auf dem Balkon frühstücken

Endlich Wochenende und der Wetterbericht meldet Sonnenschein und angenehm warme Temperaturen! Wenn das kein Grund ist, sich Gedanken zu einem Frühstück auf dem Balkon oder der Terrasse zu machen. Oder noch besser, die Sonne einfach bis mittags bei einem ausgiebigen Brunch zu genießen.

Mit all den Tipps und Rezepten kommen Veganer, Vegetarier und Flexitarier genussvoll und preiswert auf ihre Kosten.

Wie wird schnell eine leckere Marmelade aus tiefgekühlten Früchten gekocht? Wie gelingt es selbst Anfängern, Brot und Brötchen zu backen? Wie können köstliche Dips und Brotaufstriche aus Gemüse, Käse oder Fisch gemacht werden?

Buchtipp

Außerdem süße und herzhafte Muffin-Rezepte für die ganze Familie und Ideen, was mittags aufgetischt werden kann. Alles soll entweder einfach vorzubereiten oder unkompliziert zuzubereiten sein. Lasst euch von den Vorschlägen im Magazin inspirieren und freut euch jetzt schon auf euren ersten Brunch in diesem Jahr in der Sonne. Selbstverständlich gibt es auch viele Empfehlungen für heiße, kalte sowie alkoholische Getränke für einen gelungenen Sonntagsbrunch.

WERBUNG

Pastis & Co: die besten Appetitanreger

PIGSKIN GIN AUS SARDINIEN

Ein klarer, herber Gin in der Qualität London Dry Gin, der sich sehr gut für Longdrinks eignet. Er schmeckt frisch und direkt. 40% vol. Die besondere Flora und das Klima von Sardinien bringen geschmacksintensive Botanicals hervor. Das Familienunternehmen Silvio Carta pflückt sie wild und baut sie teils selbst an. … MEHR

CAMPARI BITTER AUS ITALIEN

Klassischer italienischer Aperitif, der auch fester geschmacklicher Bestandteil in Cocktails wie Negroni oder Americano ist. Nicht nur mit Soda, auch mit Tonic oder als Spritz erfreut sich der Bitter einer großen Fangemeinde … MEHR

CASANIS PASTIS AUS KORSIKA

Casanis wird bis heute nach dem Originalrezept und in einem speziellen Herstellungsverfahren produziert, das ihm seinen einzigartig leichten und blumigen Geschmack verleiht. Seine Finesse resultiert aus der Destillation von grünem Anis und Sternanis, einem langsamen Aufguss von Süßholz und der Anreicherung mit zahlreichen, sorgfältig ausgewählter Gewürze und aromatischen Pflanzen. 45 %vol. … MEHR

Ein Prosit auf den Feierabend!

Unsere Nachbarn in der Schweiz, Frankreich und Luxemburg haben den Apéro als festen Bestandteil ihre Alltagskultur integriert. Mit dieser Tradition wird unter der Woche der Feierabend eingeläutet und am Wochenende auf dieses angestoßen. Nach der Arbeit begleiten kleine Knabbereien das Feierabendbier, den Feierabendprosecco oder den Feierabendwein. Am Samstag oder sonntags eher feine Häppchen zubereitet werden, die über Oliven, Dips, Chips und rohen Schinken hinausgehen. Einzige Voraussetzung ist, sie müssen noch genügend Platz für das anschließende Abendessen lassen. Im Spirituosen-Spezial wurde eine Sammlung köstlicher Apéro-Ideen vorbereitet.

Mixtipps

Spirituosen-Spezial. Auf dieser Seite im Onlinemagazin Aromenspiele finden Suchende schnell die richtigen Tipps und Empfehlungen. Sommelière und Foodjournalistin Dorit Schmitt stellt coole Rezepte für Aperitif-Mixgetränke vor, die über Camapri-Soda und Gin-Tonic hinausgehen. Außerdem wird besprochen, welche Spirituosen und Filler in der Hausbar stehen sollten, damit auch spontan ein Aperitif oder Digestif getrunken werden kann.

Es muss nicht immer Hühnchen sein!

Zartes Kaninchenfleisch lässt sich wunderbar schmoren und dabei auf viele unterschiedliche Arten zubereiten. Ob geschmort in Weißwein, Rotwein, Madeira oder Sherry, ob mit Spargel, Tomaten, Oliven oder Wurzelgemüse, Senfsauce oder aromatischen Kräutern im Topf - ein Kaninchenbraten ist immer ein Genuss! Außerdem lassen Schmorgerichte genügend Zeit, sich während des Bratens um Familie oder Gäste zu kümmern. Zum Servieren stellt man den verführerisch duftenden Topf einfach in die Tischmitte. Das mediterrane Lebensgefühl lässt grüßen. Passende Beilagen zu einem Kaninchenbraten sind Polenta, Baguette oder Eiernudeln. Im Glas ist ein gekühlter trockener Rosé zu vielen Kaninchengerichten eine sehr gute Wahl.

ARROGANT FROG ROSÉ

Komplexe, ausgeprägte Aromen von Kirsche und floralen Noten. Ein trockener Rosé mit einer herrlich süffigen Art und viel Frucht. Ein Genuss zur leichten mediterranen Küche, zu Lamm und Kaninchen, Lachs und Salaten … MEHR

WERBUNG

Frischer Fisch in der Frühjahrsküche

Von April bis Juni ist die Angelsaison für Forelle und Saibling. Heimischer Süßwasserfisch sollte, wenn nicht wie Aal oder Bachsaibling auf der Liste bedrohter Arten öfter unsere Küche bereichern. So beginnt die Saison für Hecht ebenfalls im April. Und im Mai können wir die zarte Maischolle genießen. Lachs hingegen gibt es das ganze Jahr tiefgefroren im Handel. Eines sollten wir jedoch immer beachten: wenn schon mehr Fisch auf dem Teller landet, dann bitte einen, der aus nachhaltiger Fischerei stammt, erkennbar am **MSC-Siegel**.

Lachs

Bachforelle

Saibling

Maischolle

Tiefgefroren oder lieber frisch vom Haken?

Geschmacklich und mit Blick auf die Inhaltsstoffe steht gefrorener Fisch frischem in nichts nach und ist zudem lange haltbar. Fangfrischer Fisch ist schließlich nicht immer und überall erhältlich und muss sehr zügig verbraucht werden. Deshalb ist Tiefkühlfisch oftmals sogar die bessere Wahl. Lachs, Scholle, Seelachs und Co. werden noch an Bord der Fischerboote fangfrisch ausgenommen, filetiert und sofort eingefroren, so bleiben auch alle wichtigen Nährstoffe enthalten. Auf den Verpackungen ist angegeben, ob der Fisch vor der Zubereitung aufgetaut werden muss oder direkt in gefrorenem Zustand verarbeitet werden kann.

Geräucherte Forelle

Forelle blau

Ihr aromatisches Fleisch macht Forellen so beliebt

Vielleicht liegt es an der zoologischen Verwandtschaft zu den Lachsfischen, dass die Forelle zu den beliebtesten Speisefischen zählt. Das aromatische und zarte Fleisch der flinken Fische hat viele Anhänger gefunden. Im Handel sind überwiegend Zuchtfische aus Aquakultur erhältlich, weshalb es ratsam ist, hier besonders auf ein Bio-Siegel zu achten. Oder aber man erwirbt die Fische direkt von einem regionalen Züchter, wo sie großteils aus einer nachhaltigen Fischerei stammen, ganz abgesehen von der topfrischen Qualität. Forellen lassen sich auf vielerlei Arten zubereiten: auf dem Grill, in der Pfanne, im Ofen, in einem Essigsud oder im Dampfgarer. Eine ganze Reihe köstlicher Rezeptideen mit Forelle und weiteren Fischarten sind auf der Webseite des Onlinemagazins zu finden.

Forellen vom Grill

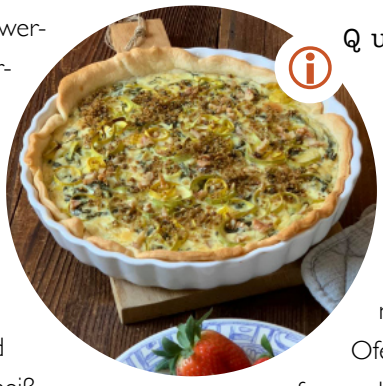
Forelle: Forellen eigenen sich besonders gut für die Zubereitung auf dem Grill. Tipps, wie Forellen besonders gut auf dem heißen Rost gelingen oder geräuchert werden können, stehen auf der Webseite des Onlinemagazins. Der Link **„Forellen-Rezepte“** führt direkt dorthin.

Quiche mit Lammschinken

REZEPT

Macht doch öfter mal eine leckere Quiche!

Eine Quiche ist nicht nur sehr lecker, sie kann für jeden Geschmack zubereitet werden und ist dabei noch ein perfekter Resteverwerter. Am schnellsten geht es, wird ein fertiger Quiche-Teig verwendet, aber den Teig selbst zu machen ist ebenso einfach. **Zu den Tipps und Rezepten, wie ein Quiche-Teig auch in einer veganen Variante gemacht wird, führt der Link „Quiche-Rezepte“.** Wer also etwas zu viel Gemüse eingekauft hat, kann dies in einer Quiche wunderbar verwerten. Zusammen mit einem gemischten Blattsalat wird aus einem Stück Quiche ein köstliches Mittagessen. Und das Beste daran: Der französische Bistro-Klassiker schmeckt heiß und kalt und kann zudem problemlos eingefroren werden.



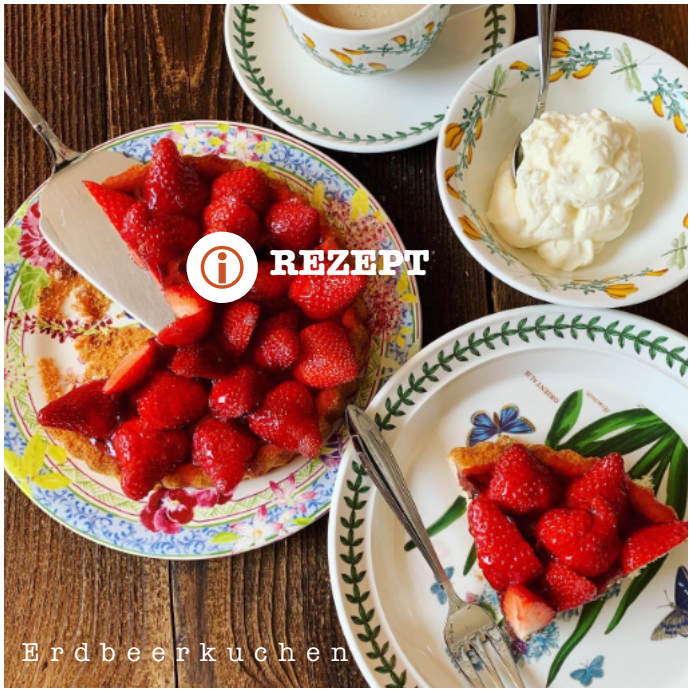
Quiche-Rezepte

Quiche: Wer kennt sie nicht, die Quiche Lorraine? Sie steht stellvertretend für die französische Spezialität aus einem Mürbteig und einer herzhaften Form, die im Ofen in der typischen Quicheform gebacken wird. Voll im Trend liegen heute jedoch vegetarische und vegane Quiche-Rezepte.

Die Saison für Erdbeeren beginnt im sonnigen Mai!

Der Mai wird nicht umsonst als Wonnemonat bezeichnet. Die Temperaturen sind auf ein frühsommerliches Niveau gestiegen und die Kraft der Sonne lässt die Natur in ihrem grünen Kleid erstrahlen. Im Mai kommen Spargelfans voll auf ihre Kosten und die ersten Erdbeeren können geerntet werden. Die kurze Freiluftsaison der süßen roten Beeren dauert bis in den Juli. Von frischen Erdbeeren kann man jetzt gar nicht genug bekommen! Endlich ist die Zeit für Erdbeerkuchen, -desserts und -marmelade gekommen. Aber auch Salate bekommen eine herrliche fruchtige Note, gibt man frische Erdbeeren dazu. Wer sich Vorräte anlegen will, tut gut daran, in der Hochsaison Marmelade zu kochen oder Weckgläser mit Erdbeeren einzukochen. Wer sich Erdbeeren einfriert, kann anschließend das ganze Jahr Marmelade oder Kompott machen und im Sommer leckeres Eis oder Milchshakes.

Ziemlich beste Freunde der roten Früchtchen sind Rhabarber, Spargel, Limetten, Vanille, Orangenlikör und Zitronenmelisse. Erdbeeren passen aber auch zu Avocados, Garnelen, rohem Schinken, Tomaten und Radieschen – ihr fruchtig-süßes Aroma verfeinert Salate, Chutneys und Saucen. Vor allem für Käsefans sind die herzhaften Chutneys mit einer sanften Schärfe reizvoll. Ein perfektes Pairing kennen einige von uns bereits aus der Kindheit: das Camembert-Brot mit Erdbeermarmelade. Wer sich dafür interessiert, welche **Käsesorten und Chutneys** zusammenpassen, kann auf der Webseite des Onlinemagazins viele wertvolle Anregungen und Rezepte finden.



Erdbeeren auf dem Balkon pflanzen

Erdbeeren: Sie wollen Erdbeeren auf dem Balkon pflanzen? Dann sind Balkonkästen die richtige Wahl für das Pflanzgefäß. Am wohlsten fühlen sich die Pflanzen an einem sonnigen Platz. Der Boden sollte durchlässig sein, weshalb sich Bio-Kübelpflanzerde am besten eignet. Was es sonst noch alles zu beachten gibt, um eigene Erdbeeren auf dem Balkon zu naschen, kann auf der Webseite des **Gartenjournals** nachgelesen werden.

LEMON CURD

Natürlich kann Lemon Curd selbst eingekocht werden. Wenn es aber ein sehr leckeres Lemon Curd von Cartwright & Butler zu kaufen gibt, wieso sollte man sich dann nicht die ganze Arbeit sparen? Wie es sich gehört, werden Eier, Butter und Zitronen zu der fruchtigen Creme verarbeitet. Lemon Curd schmeckt köstlich auf Brötchen und verfeinert Kuchen, Tartes und Desserts …

WERBUNG

VORSCHAU

Präsentiert euer Unternehmen, eure Produkte oder eure Rezepte
im blätterbaren Onlinemagazin oder der Webseite der Aromenspiele

www.aromenspiele.de