

## **Kräuterflädle**

### **Zutaten:**

240 g Dinkelmehl

4 Eier

$\frac{1}{2}$  l Milch

$\frac{1}{2}$  TL Salz

gemischte Kräuter

Öl

### **Küchengeräte:**

hohe Rührschüssel

Handrührgerät mit Rührbesen

Waage, Messbecher

Brettchen, Messer, Wiegemesser

Pfanne, Pfannenwender

Esslöffel, Silikonpinsel, Tasse

Platte

1. Eier, Milch und Mehl in die hohe Rührschüssel geben, Salz hinzufügen
2. Glatt rühren, 10 Minuten quellen lassen
3. Währenddessen Kräuter waschen, trocken schütteln und sehr fein schneiden
4. Kräuter hinzufügen, umrühren
5. etwas Öl in eine Tasse geben, die Pfanne mit wenig Öl auspinseln
6. dünne Pfannkuchen backen und auf eine Platte geben, im Ofen bei 50 – 100 ° warm halten

## **Karotten und grüner Spargel**

Ca. 600 g Karotten  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Butter  
etwas Salz und Zucker  
50 ml Wasser

Brettchen, Küchenmesser  
(Messbecher)  
Kartoffelschäler  
Esstlöffel  
kleine Edelstahlschüssel  
Topf mit Deckel

### **Zubereitung:**

1. Karotten waschen, der Länge nach halbieren
2. 1 Knoblauchzehe fein hacken
2. 2 EL Butter in einem Topf schmelzen lassen, Karotten und Knoblauch darin sanft anbraten ( nicht zu heiß ), 1 Prise Zucker zugeben
3. Wasser zugießen, Karotten in 5 Minuten bissfest garen , ( Stufe 2-3 bei geschlossenem Deckel) salzen, pfeffern
4. warm halten

## **Grüner Spargel**

1 Bund grüner Spargel  
1 TL Essig  
2 Prisen Zucker  
Wasser

Messer, Brettchen  
Teelöffel  
Teller  
Topf mit Deckel

1. Spargel waschen und Enden unten abschneiden
2. Wasser mit 1 EL Essig und 2 Prisen Zucker zum Kochen bringen,
3. Spargel zugeben, ca 5-8 Minuten kochen, prüfen ob er weich ist ,
4. Auf einen Teller geben und im Backofen warm halten ( 100 °)

## **Brunnenkressepesto und Schmandsoße**

### **Pesto:**

#### **Zutaten:**

ca. 75 g Brunnenkresse  
1 Päckchen Pinienkerne  
1 Knoblauchzehe  
60 ml Olivenöl  
50 g geriebener Parmesan  
Salz, Pfeffer,

#### **Küchengeräte**

Messbecher  
(Waage)  
Brettchen, Messer,  
Pürierstab und Behälter  
Reibe  
Edelstahlschüssel  
kleine Pfanne, Bratenwender

### **Zubereitung:**

1. In einer kleinen Pfanne die Pinienkerne ohne Öl anrösten ( bei Stufe 5-6 ) ,abkühlen lassen
2. Parmesan reiben
3. Knoblauch fein hacken
4. Brunnenkresse waschen, trocken schütteln, schneiden
5. Pinienkerne, Brunnenkresse, Knoblauch und Parmesan pürieren, Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen , kühl stellen

## **Schmand**

#### **Zutaten**

1 Becher Schmand  
2-3 EL Zitronensaft  
1 TL Honig  
rote Pfefferbeeren  
Salz

#### **Küchengeräte**

Edelstahlschüsselchen  
Zitronenpresse  
Esslöffel, Teelöffel  
Wellholz oder Glas  
kleiner Schneebesen

### **Zubereitung:**

1. Schmand mit Zitronensaft und Honig und etwas Salz verrühren
2. einige rote Pfefferbeeren mit dem Glas oder Wellholz zerdrücken, unterrühren