

Frühlingskartoffel



Zutaten:

- Zutaten für die Frühlingskartoffel
- 2 große Kartoffeln
- 1 Brokkoli
- 100 g Bohnen
- 100 g Erbsen
- 200 g grüner Spargel
- 1 Tasse Dinkelreis
- 200 g Ricotta
- 1 BIO Zitrone
- Gartenkresse
- 1 Zweig Melisse
- 50 g Pinienkerne
- 1 Prise Zucker
- etwas Öl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit etwas Olivenöl einreiben und auf ein Backblech geben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei 200 ° C im Ofen bei Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten backen.

Den Ricotta in eine Schüssel geben und die Zitronenschale hineinreiben. Mit Salz und Pfeffer und ein paar Spritzer der Zitrone cremig rühren.

Die Gartenkresse, Melisse und die Pinienkerne in einem Mörser zerstoßen. Nach und nach etwas Öl hinzugeben bis ein sämiges Pesto entstanden ist.

Den Dinkelreis in kochendes Salzwasser geben und gar kochen. Wenn der Reis bissfest ist abschütten und auf die Seite stellen.

Die Bohnen und Erbsen aus der Schale pöhlen und in kochendem Wasser blanchieren. Den Brokkoli putzen und ebenfalls blanchieren. Alle Gemüsesorten durch ein Sieb geben und abschrecken wenn Sie bissfest sind und alles kurz auf die Seite stellen.

Den Spargel kurz waschen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen schräg in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne mit etwas Öl anbraten. Die Prise Zucker drüber streuen und den Spargel gar braten. Nun alle anderen Gemüsesorten hinzugeben und mehrfach in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Dinkelreis in einer kleinen Pfanne nebenher knusprig anbraten. Die Kartoffeln aus den Ofen holen und auf einen Teller geben. Das Spargelgemüse auf der Kartoffel und auf dem Teller anrichten. Die Zitronen-Ricotta-Creme oben auf verteilen, etwas Pesto dazu und mit frischen Kräutern ausschmücken.