

Frisch vom Feld

Heute gibt's Frühlingskohl

Diese drei knackigen Saisonstars aus heimischem Anbau bringen Aroma satt auf den Teller

Feta-Galette

Für 4 Personen 250 g Mehl, ½ TL Salz, 125 g Butter und ca. 50 ml kaltes Wasser verkneten. Ca. 30 Minuten kalt stellen. 1 Zwiebel und 400 g Frühlingswirsing in Streifen schneiden, in 2 EL Öl andünsten. 150 g TK-Erbisen zugeben, ca. 5 Minuten dünsten. Salzen, pfeffern. Teig rund ausrollen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Kohl-Mix daraufgeben, dabei ca. 3 cm Rand lassen. Teig über den Kohl klappen, mit 1 verquirlten Ei bestreichen, mit 2 TL Sesam bestreuen. 100 g Feta über den Kohl zerbröseln, mit Chili würzen und im Ofen (E-Herd: 200 °C) ca. 30 Minuten backen.



Steak mit Pesto

Für 4 Personen 800 g Kartoffeln (z. B. rot-schalig) in Stücke schneiden. Mit 2 EL Öl, 2 TL getrocknetem Rosmarin und Salz mischen. Auf einem Blech mit Backpapier im Ofen (E-Herd: 180 °C) ca. 45 Minuten garen. 200 g Stielmus in Stücken, 20 g Mandeln, 1 Knoblauchzehe, 50 g geriebenen Parmesan und 75 ml Öl pürieren. Salzen, pfeffern. 4 Hüftsteaks in 2 EL Öl je Seite ca. 2 Minuten braten. Dann im Ofen (E-Herd: 180 °C) in ca. 8 Minuten medium garen. Alles anrichten.



Orient-Hackbällchen

Für 4 Personen 500 g Rinderhack, 1 gewürfelte Knoblauchzehe, 1 Ei, 2 EL Semmelbrösel, Kreuzkümmel, Chili und Salz verkneten. Zu Bällchen formen und in 2 EL Öl ca. 8 Minuten braten. Herausnehmen. 1 gehackte Knoblauchzehe im Bratfett dünsten. Mit 400 ml passierten Tomaten und 200 ml Kokosmilch ablöschen. Mit Garam Masala und Salz würzen. Bällchen darin erwärmen. 600 g Brokkolini in 2 EL Öl ca. 4 Minuten dünsten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Alles anrichten. Mit Sesam bestreuen.



1. Der Zarte: Frühlingswirsing

Geschmack: Mild und feinnussig.
Verwendung: Lecker roh als Salat, gedünstet in Gemüsepflanzen und gebacken in Auflauf, Quiche und Tarte.
Schon gewusst? Aufgrund seiner – im Vergleich zum Herbstwirsing – viel zarteren Blätter ist er auch roh sehr gut bekömmlich.



2. Der Aromatische: Stielmus

Geschmack: Würzig-frisch mit Senfnoten.
Verwendung: Ideal für Salat, Pesto und Smoothie sowie Eintöpfe und Currys.
Schon gewusst? Auch als Rübenstiel oder Stängelmus bekannt, gehört es zur Familie der Kreuzblütler, ist damit ein Kohlgewächs. Genau genommen handelt es sich um eine besondere Form der Speiserübe.



3. Der Knackige: Brokkolini

Geschmack: Leicht süßlich und saftig.
Verwendung: Als farbenfrohe Beilage kurz blanchiert, gedünstet, gebraten oder gegrillt.
Schon gewusst? Baby-Brokkoli, Spargelbrokkoli oder Bimi, wie er auch genannt wird, ist eine recht neue Kreuzung der chinesischen Kohllart „Kai-lan“ und „normalem“ Brokkoli.



Die Plattform für
gesunde, nachhaltige
und einfach
leckere Rezepte

Schmeckt nach Heimat

Bei Kaufland finden Sie eines der größten Sortimente mit Produkten aus Deutschland. Genießen Sie die Vielfalt – unser Rezept stimmt Sie schon mal drauf ein

Linseneintopf mit Schinken und Kohl

Zutaten (für 4 Portionen)

- 300 g Linsen • 1 Zwiebel • 2 Möhren
- 150 g Staudensellerie • 100 g Rohschinkenwürfel • 3 EL Rapsöl
- 100 ml trockener Weißwein • 500 ml Gemüsebrühe • 1/4 Spitzkohl • Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskat, frisch gerieben • 1 Handvoll glatte Petersilie • 4 EL Schmand

1 Die Linsen mindestens 4 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Zwischenzeitlich die Zwiebel abziehen, die Möhren schälen, den Staudensellerie putzen und waschen. Alles würfeln.

2 Die Rohschinkenwürfel in einem großen Topf im heißen Rapsöl anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Zwiebelwürfel dazugeben und glasig werden lassen. Die Linsen in einem Sieb abspülen und hinzufügen, den Weißwein und die Brühe angießen. Zugedeckt bei niedriger Temperatur etwa 15 Minuten köcheln lassen, dann den Sellerie und die Möhren dazugeben. Weitere 5 Minuten garen.

3 In dieser Zeit den Spitzkohl putzen, in Streifen schneiden, waschen und dann ebenfalls in den Topf geben. Weitere 5–7 Minuten köcheln lassen, bis alles Gemüse gar ist, aber noch etwas Biss hat.

4 Die Petersilie waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Petersilie untermengen. In Schälchen anrichten und mit je 1 EL Schmand sowie etwas schwarzem Pfeffer toppen.

Als starker und fairer Partner der deutschen Landwirtschaft erweitert Kaufland sein Angebot an heimischen Lebensmitteln seit 2021 kontinuierlich. Neben 200 Sorten Obst und Gemüse stammen unter anderem auch zahlreiche feine Milchprodukte, frische Backwaren und hochwertige Fleischspezialitäten aus Deutschland. Insgesamt bietet das Unternehmen mehr als 1 000 Eigenmar-

kenartikel aus der Heimat an. Mit dem Kauf dieser Produkte unterstützen Sie die deutsche Landwirtschaft und tragen durch die kurzen Transportwege zum Klimaschutz bei.

Transparenz für Verbraucher

Produkte aus heimischer Landwirtschaft werden bei Kaufland gekennzeichnet. Achten Sie auf das Siegel „Gutes aus deutscher Landwirtschaft“ und das Kauf-

land-Siegel „Qualität aus Deutschland“, diese stellen sicher, dass die Produktionsschritte in Deutschland erfolgt sind. Darüber hinaus legt Kaufland großen Wert auf Regionalität und bietet mehr als 25 000 regionale Produkte an, viele davon kommen aus nächster Nähe zur jeweiligen Filiale. Mehr unter kaufland.de/heimat

JETZT IM REGAL

1-a-Wohlfühl-Drink

Der Direktsaft „Eisen plus“ mit natürlicher Fruchtsüße, Vitaminen und dem wertvollen Spurenelement hält den Eisenhaushalt in Balance, tut so gut (Rabenhorst, 450 ml, ca. 10 €).

Italien für alle

Mit mediterranen Kräutern und getrockneten Tomaten machen die veganen „Sticks Chezy-Style Flavour of Italy“ Lust aufs Dolce Vita (Vantastic, 150 g, ca. 3 €).



Zum Dahinschmelzen

Die Marzipan-Pralinen haben es in sich: Mit Himbeere, Orangenlikör und dunkler Schokolade naschen wir uns happy (Anthon Berg, 220 g, ca. 5,50 €).



Fotos: Shutterstock, Hersteller