Endlich gibt es wieder aromatischen Bärlauch

Voller Vorfreude warten wir im Frühling auf Bärlauch. Schon die alten Germanen würzten damit, weil sie glaubten, dass er sie stark mache. Schließlich verlieh das wilde Kraut der Legende nach den Bären ihre Kräfte, somit erklärt sich auch der Name. Bärlauch ist übrigens empfindlich. Feucht eingewickelt hält er sich im Kühlschrank nur 2–3 Tage. Wer die Saison verlängern möchte, macht Pesto. Rezept auf S. 25.

SPRUCH DES MONATS

„Wenn man nachts nichts essen soll, warum gibt es dann Licht im Kühlschrank?“

OSTERN – ei, wie ist das schön!

Ob zum Frühstück, im Nest oder am Strauß: gefärbte Eier dürfen zu Ostern nicht fehlen. Im Trend liegen zarte Farben, da liegt es nahe, die Eier mal wieder mit **Naturfarben** zu gestalten: Spinat färbt hellgrün, Kurkuma gelb, Heidelbeeren und Rotkohl blau, Rote Beete rötlich, Zwiebelschale bräunlich. Aus 2–3 Tassen des Lebensmittels und Wasser einen Sud kochen, 30 Min. ziehen lassen. Dann abseihen und hart gekochte oder ausgeblasene Eier in den Sud legen – je länger, desto intensiver wird die Farbe. Gebrauchsfertige Naturfarben gibt es inzwischen auch zu kaufen, z. B. in Bioläden von Auro oder ökoNorm.

Möhren-Drink

Für 6 Gläser à 200 ml: **1 Bio-Zitrone, 20 g Bio-Ingwer** waschen, in dünne Scheiben schneiden. Mit **4 Beuteln Apfeltee** und **60 g braunem Kandis** (z. B. von Diamantzucker) in einen Topf geben, mit 1 l kochendem Wasser übergießen. Nach 8 Min. Beutel entfernen, Tee kalt stellen. Dann durch ein Sieb gießen, **250 ml kaltem Möhrensaft** unterrühren. Mit Marzipanmöhren am Spieß servieren.

Trend: vegane Lebensmittel

Alternativprodukte zu Fleisch und Käse sind beliebt wie nie. In einer aktuellen Umfrage* gaben knapp 58 Prozent der Befragten an, solche Lebensmittel bereits gekauft zu haben. 27 Prozent sagten sogar, mehrmals in der Woche tierische Produkte durch pflanzliche zu ersetzen. Tierschutz als Kaufgrund gaben fast 40 Prozent an, gut 55 % antworteten, dass sie Veganes einfach mal ausprobieren wollten. Am häufigsten (68 %) ersetzen Käufer das Fleisch durch pflanzliche Produkte.

*GfK-Umfrage im Auftrag von Rewe

WIEDER DA: EMAILLE

Omas Geschirr ist zurück – in hübschen Farben und Designs. Emaille ist auf Metall aufgeschmolzenes Porzellan und sehr widerstandsfähig. Es verträgt hohe Temperaturen und ist zu 100 Prozent recycelbar. Für alle Herdarten geeignet. Z. B. Schöpfer von Riess, ab ca. 23 Euro.

Lamm – am besten aus der Region

Vom Deichlamm der Nordseeküste bis zum Weidelamm der Schwäbischen Alb: Zur Hochsaison an Ostern kann man in ganz Deutschland hochwertiges Lammfleisch kaufen. Es schmeckt würzig, aber nicht streng nach Schaf. Auf **www.genuss-vom-schaefer.de** findet man Adressen regionaler Anbieter und einen Shop. Zu Ostern ist Lammkeule das beliebteste Stück. Es lässt sich gut schmoren und reicht für größere Runden (siehe S. 12).

BUCHTIPP DER REDAKTION

Schnellkochen ist in!

Kochen mit Dampf geht schnell, verbraucht weniger Energie und schont die Nährstoffe. Und es ist mehr als Gulasch und Kartoffeln, wie Rezepte in „Die Welt des Schnellkochens“ zeigen. Dim Sum, Teriyaki Chicken, Brownies – der Topf kann auch modern. Über 150 Rezepte, entwickelt von Topfhersteller Fissler (feiert 70 Jahre Schnellkochen) und dem GU Verlag. 312 S., 36 Euro.

Frühstücks-Hit: Pancake-Cereals

Mini-Pfannkuchen, die wie Müsli gegessen werden – wer so was zum Frühstück auftischt, wird Applaus ernten. Für 2 Portionen: Teig aus **300 g Mehl, 50 g Zucker, 1 EL Vanillezucker** sowie **250 ml Milch** und **2 Eiern** anrühren. Damit die Küchlein schön klein werden, Teig in einen Spritzbeutel füllen und Kleckse in eine heiße, leicht gefettete Pfanne geben. Ausbacken und mit Früchten und Quark zum Dippen servieren.

Presserat: KI-Bilder hätten gekennzeichnet werden müssen

Im vergangenen Jahr erschien ein Extraheft von LISA Kochen&Backen mit 99 Pastarezepten, in dem Rezepte und Bilder mit Hilfe von Software erzeugt worden waren. Der Deutsche Presserat hat sich aufgrund einer Beschwerde mit diesem Heft beschäftigt und entschieden: Hinsichtlich der mit Hilfe von KI generierten Rezepte lag kein Verstoß gegen den Pressekodex vor, da in Bezug auf Texte keine Kennzeichnungspflicht besteht. Die Bilder hätten aber als symbolische Illustrationen im Sinne von Ziffer 2, Richtlinie 2.2 des Pressekodex gekennzeichnet werden müssen. Da dies nicht passiert war, sprach der Deutsche Presserat eine Rüge aus.

Fotos: PR (3), Shutterstock (2)/LightField Studios/Irina Strelnikova, StockFood Studios/Oliver Brachat, StockFood (2)/Jean Cazals/Katarzyna Gintrowska