FOOD 4 SEASONS – FRÜHLING

Paul der Marienkäfer

Die Wolken haben sich verzogen und der Frühling hält endlich Einzug. Noch etwas schläfrig öffnet Paul der Marienkäfer seine kleinen Augen. Das warme Licht der Sonne und der süsse Duft des Schneeglöckchens, auf dem er sich gestern Abend zum Schlafen hin lag, hatten ihn geweckt. Er setzt sich auf und schaut sich um. «Was für ein schöner Tag für einen gemütlichen Rundflug!» Er breitet seine roten, mit schwarzen Punkten übersäten Flügelchen aus und fliegt los.
Ohne Ziel und dafür voller Energie gleitet er durch die Lüfte, wo bei er das Geschehen unter sich auf dem Boden beobachtet. Er sieht, wie sich die Regenwürmer wieder ihren Weg zurück in die Erde bahnen, weil ihnen die Sonne zu warm ist. Auch beobachtet er zwei Bienen, die sich um die Blüte einer rosaroten Tulpe streiten. Und als er über den Flohmarkt fliegt, entdeckt er eine Schneckenfamilie, welche gerade dabei ist, ein saftiges, grünes Salatblatt zu verspeisen. «Süss, wie sich die Schnecken-Mama um ihre Jungen kümmert», denkt sich Paul. Plötzlich fällt ihm ein, dass er offenbar etwas vergessen hatte: SEINE Mutter.

Pauls Mutter hat heute Geburtstag. Sein Vater hatte Ihn und seine fünf Geschwister gebeten, ihm beim Zubereiten des Geburtstagsbuffets zu helfen. Denn Pauls Vater ist alles andere als ein Kochprofi. Eigentlich kocht er nie. Das übernimmt immer Pauls Mutter. Um also einem mehrgängigen Abendessen auszuweichen, bat er jedes seiner sechs Kinder, eine Speise mitzubringen, damit aus einem langweiligen Geburtstagsessen ein grosses Geburtstagsbuffet wird. Die Wahl, was Paul und seine Geschwister mitbringen sollten, überliess er ihnen.

Völlig verunsichert und leicht verzweifelt lässt sich Paul auf den Zweigen eines Kirchbaums nieder. Eigentlich stecken in seinem kleinen Köpfchen immer viele kreative und teils verrückte Dinge und Ideen, doch genau dann, wenn er diese wirklich brauchen könnte, fällt ihm einfach nichts ein. «Was kann ich kochen, was allen und vor allem meiner Mutter schmecken wird?» fragt er sich ratlos. Aufgeben kommt für Paul nicht in die Tüte, weshalb er sich dazu entscheidet, direkt zum Supermarkt zu fliegen und sich dort inspirieren zu lassen.
Im Supermarkt angekommen, schlendert Paul erstmal durch die Gemüse und Früchte Abteilung. Dabei stechen ihm direkt die rot leuchtenden, reifen Rhabarber ins Auge. Er stellt sich also die Frage...

Soll ich für heute Abend etwas süsses oder doch lieber etwas herzhaftes zum Geburtstagsbuffet mitbringen?

SÜSS

Sehr gut! Pauls Mutter mag so ziemlich alle süssen Speisen, die es gibt.

Er überlegt sich, die Rhabarber gleich einzupacken...?

SALZIG

Fantastisch! Salzig kochen fällt Paul alles andere als schwer.

Nun überlegt er sich aber, ob die Speise kalt oder warm sein soll?

KALT

Kalt? Das passt doch gleich zum heutigen, warmen Wetter!

Paul weiss, dass eine seine Schwestern weder Fleisch noch Fisch isst. Daher fragt er sich, ob er ein vegetarisches Gericht zubereiten soll?

JA

Kalt und vegetarisch? Da braucht Paul nicht mehr lange zu überlegen. Ein Spargel Salat wir all seine Geschwister und seine Eltern vom Sockel hauen. Ab mit dem Spargel-Bund in den Elnkaufskorb.

REZEPT

Spargel-Pilz-Salat

ohne Gluten,ohne Laktose,vegetarisch

25 Min. Aktiv

295

NEIN

Vegetarisch? Das kommt für Paul nicht in die Tüte. Soll seine Schwester doch auf seine Speise verzichten, denkt sich Paul und läuft schnurstracks Richtung Fleisch- und Fischabteilung.
Schon bevor er vor der Theke steht, kommt ihm ein leckeres Rezept in den Sinn.

REZEPT

Frühlings-Kartoffelsalat

ohne Laktose

45 Min. Aktiv

127

WARM

Gut, dann warm. Aber dann wird er nur die Zutaten kaufen und die Speise dann Zuhause bei seinen Eltern zubereiten.

Paul weiss, dass eine seine Schwestern weder Fleisch noch Fisch isst. Daher fragt er sich, ob er ein vegetarisches Gericht zubereiten soll?

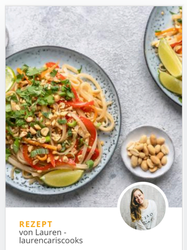
JA

Paul möchte, dass alle sein Gericht probieren können.

Aber dennoch möchte er sich von seinen Geschwistern abheben und das beste Gericht mitbringen. Es stellt sich also nur noch eine Frage: klassisch oder asiatisch?

ASIATISCH

Von der asiatischen Küche kann Paul nie genug kriegen. Und er ist sich sicher, dass seine Geschwister icht auf die Idee kämen, etwas Thailändisches mitzubringen. Und was ist schon besser als das gute, alte Pad Thai?



REZEPT

von Lauren - laurencariscooks

Veganes Pad Thai

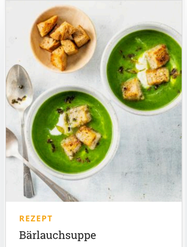
vegan,vegetarisch

20 Min. Aktiv | 30 Min. Gesamt

1130

KLASSISCH

Paul versucht sich gedanklich ein klassisch Schweizerisches und vegetarisches Rezept zu überlegen, als er in einem regal Bärlauch entdeckt.
«Ah, das passt doch gleich», jubelt er, «damit kann ich definitiv was anfangen!»



REZEPT

Bärlauchsuppe

vegetarisch

40 Min. Aktiv

43

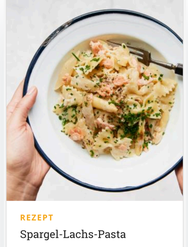
NEIN

Vegetarisch? Das kommt für Paul nicht in die Tüte. Soll seine Schwester doch auf seine Speise verzichten, denkt sich Paul und läuft schnurstracks Richtung Fleisch- und Fischabteilung.
Schon bevor er vor der Theke steht, kommt ihm ein leckeres Rezept in den Sinn.

Es stellt sich also nur noch eine Frage: Fisch oder Fleisch?

FISCH

Er weiss, wie sehr seine Eltern Lachs mögen. So sehr, dass sie jährlich an den See zum Angeln fahren. Pasta mit Lachs – und da ja gerade Spargelsaison ist, wird er diese auch gleich in seinem Gericht verarbeiten. Das wird eine Festmahlzeit!



REZEPT

Spargel-Lachs-Pasta

25 Min. Aktiv

844

FLEISCH

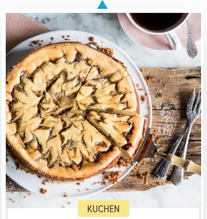
Von all dem Fleich mag er Poulet am liebsten. Er überlegt sich ein Rezept, dass er zwar Zuhause vorbereiten, aber bei seinen Eltern kochen kann. Lange überlegen muss Paul aber nicht:

REZEPT

Reisgratin mit Poulet

30 Min. Aktiv | 60 Min. Gesamt

796



KUCHEN

Rhabarber-Zitronen-Cheesecake

ZITRONEN

In der Kochzeitschrift von letzter Woche hatte Paul von einem Cheesecake Rezept mit Rhabarbern und Zitronen gelesen. Das wird zwar nicht leicht, Paul stellt sich aber immer gerne neuen Herausforderungen.

15 MIN. EINSTEIGER

Erdbeer-Rhabarber-Wähe

★★★★☆

ERDBEEREN

Mit den Erdbeeren und der Rhabarber kann Paul endlich wieder einmal das alte Familienrezept von seiner Grossmutter zubereiten: Erdbeer-Rhabarber-Wähe. Hier ist er sich sicher: Darüber werden sich seine Eltern und seine Geschwister gewiss freuen.

Da geht Ihm plötzlich der Gedanken durch den Kopf, dass sich Rhabarber super mit anderen Früchten kombinieren lässt. Im Einkaufskorb landen daher noch...

«Ich liebe es zu Backen», freut sich Paul.

BACKEN

«Aber wie soll ich die Rhabarber verarbeiten?» fragt er sich nun.

JA

Von Rhabarber kann man nie genug kriegen. Paul packt gleich zwei Bund ein.

Er überlegt sich, die Rhabarber gleich einzupacken...?

NEIN

Rhabarber? Heute lieber nicht.

Doch für welche süsse Speise soll sich Paul nur entscheiden? Etwas einfaches oder etwas neues und herausforderndes?

«Aus gekochten Rhabarber kann man so viel machen», freut sich Paul.

KOCHEN

Um alle Zutaten einkaufen zu können, muss er sich nun für etwas entscheiden. Seine letzte Überlegung: etwas leichtes oder darf es doch noch ein wenig herzhaft sein?

REZEPT

Milchreis mit Rhabarberkompott

ohne Gluten,vegetarisch

40 Min. Aktiv

157

HERZHAFT

Ein herzhaftes Dessert? Ja klar. Wie heisst es so schön? ‚Das Dessert landet nicht im Magen – es landet nämlich direkt im Herzen.' In dieser Sekunde kommt Paul die folgende Idee: «Milchreis – das hatte ich schon lange nicht mehr!»

REZEPT

Verveine-Mousse mit Rhabarberkompott

ohne Gluten,vegetarisch

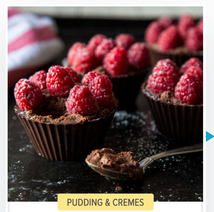
25 Min. Aktiv | 145 Min. Gesamt

102

LEICHT

Nichts rundet einen schönen Abend mehr ab als eine leichte, süsse Speise mit Rhabarber. «Und was ist schon leichter als ein luftiges Mousse?»

Bei keinem Buffet fehlt jeweils das Schokoladenmousse. Und als er gerade die Gemüse und Früchte Abteilung verlassen will, um zum Schoggiregal zu gehen, entdeckt er frische Himbeeren. «Das lässt sich wunderbar vereinen», sagt sich Paul und legt eine Packung in seinen Einkaufskorb.



PUDDING & CREMES

Himbeer Mousse au Chocolat im Schokotöpfchen

JA

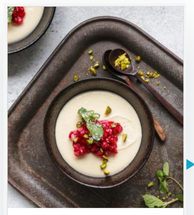
Er fragt sich daher, ob er vielleicht einen «Klassiker» mitbringen soll?

EINFACH

«Heute lieber einfach. So viel Zeit bleibt mir ja schliesslich nicht mehr», entscheidet sich Paul.

NEIN

Beim Verlassen der Gemüse und Früchte Abteilung greift Paul noch schnell zu den Granatäpfeln. Denn vor einem kurzen Augenblick kam ihm das Rezept in den Sinn, von dem ihm sein bester Freund erzählt hatte: Mandelcreme mit Granatapfel. Das möchte er heute ausprobieren.



REZEPT

Mandelcreme mit Granatapfel

30 Min. Aktiv | 90 Min. Gesamt

303

SCHWER

Es gibt keine Herausforderung, der sich Paul nicht stellt.

Zwar möchte Paul keine Rhabarber verwenden, jedoch wünscht er sich was Fruchtiges. Daher greift er zu den...

LIMETTEN

Als er die Limetten gerade in seinen Einkaufskorb legt, kommt Ihm die Idee: «Eine Eistorte habe ich bisher noch nie selber zubereitet.» Und da Paul sich für den Geburtstag seiner Mutter etwas ganz aussergewöhnliches wünscht, plant er, dies heute zum ersten Mal zu versuchen – es wird eine Limetten-Eistorte geben.

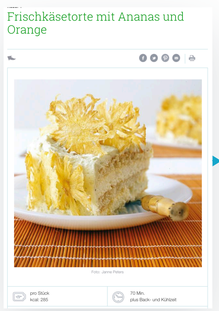
1 STD. PROFI

Limetten-Eistorte

★★★★☆

ORANGEN

Und da zu den Orangen eigentlich eine Ananas ganz gut passen würde, packt er eine solche gleich auch noch in seinen Enkaufskorb, denn: Paul plant eine grosse ‚saftige' und vor allem Fruchtige Frischkäsetorte



Als Paul einen Blick auf seine Uhr wirft, bleibt ihm kurz das Herz stehen. Mit der Suche nach einem geeigneten Rezept hat er schon viel zu viel Zeit verbracht. Schon in ein paar Stunden muss er bei seinen Eltern zu Hause sein! Er sprintet durch die Gänge des Supermarkts, um schnell noch alle restlichen Zutaten zu finden.
An der Kasse muss er nicht lange anstehen, denn die Schmetterlingsdame vor ihm scheint zu merken dass Paul gestresst ist und lässt ihn ganz nach vorne. Was für ein Glück! Zuhause angekommen beginnt Paul gleich mit der Zubereitung. Er ist sich sicher, er wird die die beste Speise mitbringen.

Kurze Zeit später steht Paul mit seiner selbstgekochten Mahlzeit vor der Haustür seiner Eltern. Überraschenderweise hat er es pünktlich zum Geburtstagsbuffet geschafft. Erleichtert drückt er auf den kleinen schwarzen Knopf der Türglocke. Im selben Moment hört er das Klingeln und wie sich jemand Richtung Haustür begibt. Es ist seine Mutter, die ihm die Tür öffnet. «Hallo Paul. Was für eine Überraschung. Was machst du denn hier?», fragt sie ihn. «Ich bin hier, um deinen Geburtstag zu feiern. Wo ist Papa? Ich habe die Speise fürs Buffet dabei?», antwortet Paul. Für einen kurzen Moment ist es still. Seine Mutter sieht ihn verdutzt an. «Paul... Mein Geburtstag ist morgen», sagt seine Mutter.
Oh jeh! Paul hat da wohl etwas durcheinandergebracht. Da kommt sein Vater um die Ecke und stellt ihm dieselbe Frage, die ihn schon seine Mutter fragte: «Was machst du denn hier?»
Paul realisiert, dass die Überraschung vom Geburtstagsbuffet wohl nun kaputt ist und klärt seine Eltern auf. Eigentlich rechnete er damit, dass sein Vater nun verärgert sein wird. Aber das ist er offenbar nicht. Denn plötzlich beginnt er laut loszulachen. Seine Mutter steigt auch gleich mit dem Lachen ein. «Typisch Paul!», sagen sie. «Komm rein, wir wollten uns sowieso gerade etwas zu Essen kochen. Und das müssen wir wohl jetzt nicht mehr. Was hast du denn leckeres zubereitet?», fragt Pauls Mutter.
Erleichtert tritt er in das Haus.