

Frühlingserwachen unserer Koch-App "HealthFood"



Wie die Natur erwacht auch die Koch-App des Tumorzentrums München jetzt im Frühling zu neuem Leben. Neue Rezeptideen warten dort auf ihre Umsetzung. Ein weiteres Mal wurden saisonale Zutaten aus regionaler (ökologischer) Herkunft zu kreativen, besonders schmackhaften Sternegerichten kombiniert – von der Südtiroler Spitzenköchin Anna Matscher exklusiv für unsere App.

Die aktuellen Frühlingsrezepte können wieder mit tollen Tipps, einer bildlichen Schritt-für-Schritt-Anleitung mit Vorlesefunktion und hilfreichen Kochvideos aufwarten. Ein zusätzliches „Schmankerl“ sind die ernährungswissenschaftlichen Expertentipps, die aufzeigen, was die Inhaltsstoffe der Gerichte für unsere Gesundheit Gutes tun.

Wer Rezepte mit bestimmten Eigenschaften sucht (vegetarisch, kalorienreich/-arm, eiweißreich), wird hier schnell fündig. Übrigens: Die App HealthFood ist kostenfrei für IOS- und Android-Nutzer erhältlich.

Als „Probiererle“ haben wir Ihnen heute hier im Blog schon eines der neuen Frühlingsrezepte mitgebracht: ein leckeres Bärlauchsüppchen. Vielleicht ist dem ein oder anderen beim Waldspaziergang

in den letzten Tagen schon aufgefallen, dass der Bärlauch langsam zu sprießen beginnt. Das Team vom TZM wünscht Ihnen viel Spaß beim Einkaufen, Kochen und Genießen!

Guten Appetit!

Bärlauchsüppchen

(Zubereitungszeit: 30 Minuten)



• Das feinste Aroma besitzt der Bärlauch im Frühling, daher sollte man die jungen Blätter in dieser Zeit genießen. Die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Bärlauchs waren bereits den Römern bekannt, die ihn „Herba salutaris“, Gesundheitskraut, nannten. Hierzulande wird er aufgrund seines starken Knoblauchgeruchs auch „Waldknoblauch“ genannt. Der intensive Geruch verschwindet beim Kochen jedoch weitgehend. Lesen Sie [hier](#) mehr über Bärlauch.

Tipps:

- Für die vegane Variante kann der Sauerrahm auch durch Olivenöl ersetzt werden.
- Um die grüne Farbe zu erhalten, sollte die Bärlauchpaste erst kurz vor dem Servieren zum Grundfond gegeben werden.

Für den Grundfond:

1 Zwiebel
1 Stück Selleriestange
1 Karotte
1 Stück Lauch
Wasser
Salz
Pfeffer

Für die Bärlauchpaste:

100 g Bärlauch
30 g Sauerrahm
20 g Petersilie
Evtl. etwas Gemüsefond

Zubereitung:



Das Wurzelgemüse kleinschneiden und mit Wasser auffüllen. Alles zusammen für eine halbe Stunde köcheln lassen. Anschließend salzen, pfeffern und pürieren (evtl. zusätzlich passieren).



Den Bärlauch mit der Petersilie und dem Sauerrahm in den Mixer geben. Eventuell mit etwas Gemüsefond verdünnen.

Die Bärlauchpaste – je nach Geschmack – unter den Grundfond mischen.



Guten Appetit!