**Im März**

Der Frühling naht und damit die Sehnsucht nach leichtem und gesundem Essen. Die ersten Powerpakete der Natur beginnen zu sprießen und können bereits ab Mitte März vielfältig in der Küche eingesetzt werden. Ich spreche hier von Bärlauch, ein wahres Kraftpaket. Ob Bärlauch auf’s Butterbrot, Bärlauchpesto, etc. das Wildkraut kann und sollte vielfältig Einsatz finden. Aber Achtung: Essen Sie Bärlauch nur, wenn Sie wirklich sicher sind, dass es sich um Bärlauch handelt (Knoblauchartiger Geruch und scharfer knoblauchartiger Geschmack). Er ist schnell mit dem Maiglöckchen (Giftig!!!) verwechselbar.

**Mediterranes Gemüse mit Frischkäse/Ricottacreme (4 Portionen) und Bärlauch**

4 Auberginen

4 Zucchini

4 rote Zwiebeln

12 EL Olivenöl

Salz/Pfeffer

8 große Tomaten

4 EL Zitronensaft

3 EL Balsamico

4 TL Rosmarin

2 TL Thymian

600g Ricotta

200g Frischkäse

Das Gemüse waschen und grob zerkleinern. Den Rosmarin klein hacken. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft, dem Balsamico und 2 TL Rosmarin und 1 TL Thymian vermischen.

Das Gemüse auf ein Backblech legen und mit der Ölmischung großzügig vermengen. Bei 200 Crad ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene (Umluft) garen.

Den Ricotta mit dem Frischkäse mischen, salzen und Pfeffern und mit den restlichen Kräutern vermengen. Nocken mit einem Löffel abstechen.

Das Gemüse auf Tellern servieren und mit jeweils 2 Nocken Frischkäse/Ricottacreme verzieren. Hier können Sie frischen Bärlauch oder Bärlauchpesto zugeben.

Dazu passt Vollkorndinkelbaquette.

Guten Appetit!

Viel Spaß beim Ausprobieren!