



## Thema: Frisch schmeckt er am feinsten - Knoblauch

Knoblauchfans haben im Frühjahr Grund zur Freude, denn dann kommt der junge Knoblauch auf den Markt. Die Zehen lassen sich zwar nicht so leicht aus den Knollen herauslösen, dafür kann er mit Haut und Stielen komplett gedünstet und gegessen werden. Junger Knoblauch ist besonders saftig, zart und mild im Geschmack.

### Gebackener Knoblauch mit Olivenöl für 4 Personen

4 junge Knoblauchknollen  
10 - 12 EL Olivenöl  
8 TL Balsamico  
Salz  
nach Gusto Ofengemüse, Feta  
Albzünglebrot

Stiele entfernen, Knollen quer durchschneiden und mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform legen. Mit dem Olivenöl beträufeln. Ofen auf 220 ° vorheizen und den Knoblauch ca. 30 Min. backen. Dabei alle 10 Minuten mit dem Olivenöl aus der Auflaufform wieder neu beträufeln.

Dazu passt: noch mehr knackiges Gemüse aus dem Ofen, z.B. Paprika, Tomaten, Zucchini, Kartoffeln oder ein Albzüngle-Brot und ein mariniertes Schaf-Feta oder Lamm-Koteletts aus unserem Oster-Angebot

### Spaghetti aglio, olio e peperoncino für 4 Personen

500 g Spaghetti  
etwas Salz  
1 junge Knoblauchknolle  
nach Gusto Olivenöl  
ca. 3 kleine Peperoni  
150 ml Olivenöl  
150 g Parmigiano  
(Parmesan)

Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.

In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Peperoni längs aufschneiden, entkernen und sehr fein würfeln. Danach nicht mehr ins Auge fassen (ich weiß, wie es sich anfühlt :-). Das Olivenöl in einer großen Pfanne moderat erhitzen und Knoblauch und Peperoni darin leicht anbraten. Nudeln abgießen und sofort mit dem scharfen Gemisch vermengen und servieren. Den frisch geriebenen Parmesan zu den Nudeln reichen.

Tipp: wem's zu simpel ist, der gibt noch ein paar italienische Kräuter dazu, mache nehmen auch gehackte Petersilie und etwas frische Zitrone. Die Kräutergarnelen aus unserem Osterangebot schmecken auch sehr lecker dazu!

### Sellerie-Kartoffel-Püree mit Knoblauch und Tomaten für 4 - 6 Personen

3 junge Knoblauchknollen  
8 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 kg Strauchtomaten  
ca. 850 g Knollensellerie  
750 g Kartoffeln  
400 ml Milch  
4 Zweige Rosmarin  
Muskatnuss  
1 Bund Salbei  
50 g Butter

Den Stiel und das obere Viertel der Knoblauchknollen abschneiden. Knollen mit der Schnittseite nach oben auf ein Blech setzen, mit je 1 EL Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern, das Blech mit Alufolie verschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 175 Grad) 50 Minuten garen.

Tomaten waschen, längs halbieren, Stiel rausschneiden, leicht salzen und 30 Minuten ziehen lassen. Sellerie und Kartoffeln schälen, grob würfeln. Mit Milch und Salz bei leicht geöffnetem Deckel aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten garen.

Jetzt die Tomaten nach 50 Minuten mit der Schnittfläche nach oben zum Knoblauch geben, restliches Öl und die grob zerhackten Rosmarinzwige darüber verteilen. Mit Pfeffer würzen. Weitere 10 - 15 Minuten ohne Folie backen.

Kartoffeln und Sellerie abgießen, dabei den Sud auffangen. Kartoffeln und Sellerie fein stampfen, dabei peu a peu so viel vom Sud angießen, bis ein glattes Püree entsteht. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Warm halten.

Salbeiblätter abzupfen und in der Butter leicht bräunen. Püree, Tomaten und Knoblauch auf einer Platte anrichten und mit der Salbeibutter übergießen.

Tipp: Wenn noch Püree übrigbleiben sollte, wärmen Sie es am nächsten Tag mit etwas Kräuterpaste oder Pesto noch mal vorsichtig auf. Dazu passt feiner Lachs aus unserem Osterangebot.