

April, April! 10 ernsthaft gute Rezepte, die für Frühlingslaune sorgen



Kennst du das? Alles geht dir leicht von der Hand, das Lächeln will gar nicht mehr aus deinem Gesicht weichen und irgendwie fühlst du dich ganz kribbelig. Das sind eindeutig Frühlingsgefühle. Ausgelöst von zart blühenden Kirschbaumknospen, fröhlichem Vogelzwitschern und bunten Frühlingsgerichten.

Grün, gelb, rosa - so geht es im April nämlich auf den Foodbloggertellern zu. Das beste Rezept gegen den letzten Winterblues.

Quinoa-Bällchen auf buntem Salat

Wenn auf deinem Salatteller die ersten Blümchen blühen, dann ist der Frühling wirklich nicht mehr weit. Zu knusprigen Quinoa-Falafeln, Orange, Granatapfel, Radieschen und Nüssen hat sich bei Eva direkt eine ganze Schar an essbaren Blüten gesellt. Weil's ja nicht nur gut schmecken, sondern auch hübsch aussehen soll! [Zum Rezept](#)



Quinoa-Bällchen auf Salat © Eva Fischer | Foodtastic

Schneckenkuchen mit Rhabarber-Cheesecake-Füllung

Im Winter die Zimtschnecken, im Frühling die Rhabarberschnecken und im Sommer dann Kirschsnecken ... so kannst du das ganze Jahr Röllchen für Röllchen genießen. Und bei Maria sogar ohne schlechtes Gewissen. Ihr Schneckenkuchen kommt nämlich ohne Butter, Kuhmilch und Ei aus. [Zum Rezept](#)

April, April! 10 ernsthaft gute Rezepte, die für Frühlingslaune sorgen



Schneckenkuchen © Maria Panzer | Marylicious

Rote-Bete-Gurken-Sushi

Bei Sabrina gibt es Sushi mal anders. Ohne Fisch und ohne Reis. Dafür mit reichlich Roter Bete, Gurke, Quinoa, Frischkäse und Mandelmus. Eine grandiose Idee, um deine nächste Sushiplatte etwas aufzupeppen. [Zum Rezept](#)



Rote-Bete-Sushi © Sabrina Sue Daniels | Sabrina Sue – In Love with Food

Pulled Beef Burger mit Mango und Avocado

Falls du es eilig hast, solltest du Karos und Tims Rezept lieber überspringen. Falls du dich aber selbst einmal an unglaublich zartem Fleisch versuchen möchtest, dann solltest du Karos und Tims Rezept nicht verpassen. Ganze 12 Stunden garen sie das Fleisch im Ofen und halten es mit einer gelegentlichen Saucendusche wunderbar saftig. Schmeckt pur oder eben als bunt belegter Burger. [Zum Rezept](#)

April, April! 10 ernsthaft gute Rezepte, die für Frühlingslaune sorgen



Pulled Beef Burger © Karoline Hatt & Tim Harpers | Hattgekocht

Schälerbsenmuffins mit Mais und Postelein

Viel zu selten kommen gelbe Schälerbsen in der Küche zum Einsatz. Umso schöner, wenn sie nun neben Mais, Haferflocken, Kurkuma, Zucchini und Koriander als herzhaft Muffins glänzen dürfen. Noch etwas frischer Frühlingsalat dazu und der Feierabend kann kommen. Zum Rezept



Schälerbsenmuffins © Tina Bumann | Tinas Tausenschön

Reisnudel-Bowl mit Tofu und Pflaumensauce

Eines vorweg: Die Pflaumensaison hat hier Hoch schon lange hinter sich - das stimmt. Aber zum Glück hat sich mal ein schlauer Mensch überlegt, Früchte einfach für ganzjährigen Genuss zu trocknen. Damit du daraus eine saftige Sauce zaubern kannst. Die nimmt Platz auf Reisnudeln, Erdnüssen, Rettich, Karotte, Gurke, Koriander und, und, und ... Leckerschmecker. Zum Rezept

April, April! 10 ernsthaft gute Rezepte, die für Frühlingslaune sorgen



Reisnudel-Bowl © Nadine Horn & Jörg Mayer | eat this!

Zuckerfreie Pancakes mit Vanille und Banane

6 Zutaten zum Pfannkuchenglück. Klingt verlockend, oder? Mit Banane, Vanille, Dinkelmehl und Ei backst du dir zum Frühstück ruckzuck fluffige Küchlein, die mit natürlicher Süße deinen Gaumen verwöhnen. [Zum Rezept](#)



Zuckerfreie Pancakes © Theresa Kellner | The Waitress

Die schönsten Rezepte von Freunden & Followern

Ja, du hast richtig mitgezählt - es fehlen noch 3 bis zur 10. Die nächsten drei Rezeptschönheiten haben wir in unserem Instagram-Feed aufgestöbert. Leicht und fruchtig geht's dort zu.

Zitronen-Zauberkuchen

[Das Rezept zum Nachlesen](#)

Sommerrollen

[Das Rezept zum Nachlesen](#)

Avocado-Schoko-Mousse

[Das Rezept zum Nachlesen](#)

Hat dich unsere Top 10 auch so betört wie uns? Dann gibt's nur eine Lösung: Nachmachen!

April, April! 10 ernsthaft gute Rezepte, die für Frühlingslaune sorgen

... Übrigens: Sobald du eines unserer Rezepte nachmachst und bei Instagram mit diesem Hashtag taggst, bist du automatisch im Lostopf für unsere Rezeptliebhaber im kommenden Monat.

