

Endlich Frühling! 18 herzhaft und leichte Rezepte



Der lang erwartete Frühling ist nun wirklich da und das ist (hoffentlich) kein Aprilscherz! Die Tage werden länger, so langsam steigen die Temperaturen und warme Sonnenstrahlen vertreiben den Winterblues. Spätestens jetzt wird es Zeit, mal etwas Neues auszuprobieren und frischen Schwung in die Küche zu bringen. Unsere lieben Foodblogger haben sich für dich herrlich herzhaft und dabei trotzdem leichte Rezepte ausgedacht, die bestimmt kulinarische Frühlingsgefühle bei dir wecken!

Bärlauch Brötchen

Ob als Beilage zum Salat, zu leichtem Fisch oder einfach so: Veras Brötchen mit aromatischem Bärlauch bringen Abwechslung auf deinen Tisch und sind schneller gemacht, als du denkst. [Zum Rezept](#)



[Bärlauch Brötchen](#) © Vera Wohleben | Nicest Things

Spinatomelette mit Feta

Spinat und Feta sind ja ohnehin ein geschmackliches Dreamteam. Verpackt als Omelette und mit knackigen Radieschen macht Denise daraus ein genauso köstliches wie gesundes Low Carb Rezept. Super als schnelles Gericht, wenn nach Feierabend der Hunger ruft. [Zum Rezept](#)

Endlich Frühling! 18 herzhaft und leichte Rezepte



Spinatomelette mit Feta © Denise Renée Schuster | Foodlovin

Sandwich mit Barba di Frate, Tomate und pochiertem Ei

Sabrina und Steffen haben sich von einem besonderen Frühlingskraut zu diesem Rezept inspirieren lassen: Barba di Frate, auch Mönchsbar genannt, ist sozusagen der italienische Cousin des beliebten Bärlauchs und gilt in Italien als besondere Delikatesse. In Kombination mit Tomaten und pochiertem Ei kommt das schmackhafte Kraut aufs Brot. So schnell zauberst du dir ein lecker-leichtes Frühlingsgericht. [Zum Rezept](#)



Sandwich mit Barba di Frate, Tomate und pochiertem Ei © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go go

Salat mit Ziegenkäse und Postelein

Julias Rezept ist wunderbar leicht und frisch, eben genau so, wie man sich ein Frühlingsrezept vorstellt. Dafür sorgen kräftiger Ziegenkäse, süße Beeren und eine köstliche Honig-Senf-Sauce auf Ruccola und Postelein. [Zum Rezept](#)

Endlich Frühling! 18 herzhaft und leichte Rezepte



Salat mit Ziegenkäse und Postelein © Julia Zimmermann | Naschen mit der Erdbeerqueen

Grüner Salat mit Maishähnchen

Die Foodistas haben ein super schnelles, einfaches und mindestens genauso leckeres Rezept für dich: Hähnchen und Avocado betten sich auf gemischtem Salat, für besondere Frische sorgt ein cremiges Buttermilch-Dressing und abgerundet wird das Ganze mit feinem Parmesan. [Zum Rezept](#)



Grüner Salat mit Maishähnchen © Foodistas

Rote Bete Hummus

Bei Sarah wird es passend zum Frühlingsanfang richtig bunt, denn ihren Hummus pimpt sie mit Rote Bete und Meerrettich - unglaublich lecker als Dip oder auf einer frischen Scheibe Brot! [Zum Rezept](#)

Endlich Frühling! 18 herzhaft und leichte Rezepte



Rote Bete Hummus ©Sarah Thor | Gaumenpoesie

Grüne Gemüsepfanne mit pochiertem Ei

Anika beglückt uns mit ihrem Rezept für eine wunderbare, grüne Gemüsepfanne mit vielen gesunden und leckeren Zutaten. Kartoffeln, grüne Bohnen, Zucchini, Edamame und grüner Spargel gesellen sich zu perfekt pochierten Eiern und werden durch Rosmarin und Thymian verfeinert. So starten wir doch gerne in den Frühling! [Zum Rezept](#)



Grüne Gemüse-Pfanne mit pochiertem Ei © Anika Schäfer | Vergissmeinnicht

Rhabarber-Flammkuchen mit Ziegenfrischkäse und Mandeln

Es geht doch nichts über knusprigen Flammkuchen! Mit leckeren Zutaten, wie Rhabarber, Mandeln und Ziegenfrischkäse belegt, bekommen wir direkt Frühlingsgefühle. Mit etwas knackigem Rucola und Honig angemacht schmeckt Majas Flammkuchen einfach himmlisch! [Zum Rezept](#)

Endlich Frühling! 18 herzhaft und leichte Rezepte



Rhabarber-Flammkuchen mit Ziegenfrischkäse und Mandeln © Maja Nett | Moey's kitchen

Bun Tofu - Vietnamesischer Reissnudelsalat

Wer es gerne etwas exotischer mag, der sollte Natalies Rezept definitiv nachkochen. Der traditionelle, vietnamesische Reissnudelsalat wird lauwarm gegessen - somit perfekt für laue Frühlingstage. Das Highlight an diesem Gericht ist außerdem das Dressing: Limetten, Ingwer, Reisessig, Sojasauce, Chili und Ahornsirup ergeben eine köstliche Kombination. [Zum Rezept](#)



Bun Tofu - Vietnamesischer Reissnudelsalat © Natalie Friedrich | Holunderweg 18

Spargelsalat mit Rucola, Tomaten und Parmesan

In Hannah-Lenas Frühlingssalat befinden sich nur frische Zutaten: Weiße Spargel, Rucola, Tomaten, cremige Avocado sowie würziger Parmesan. Einfach zubereitet und super lecker! [Zum Rezept](#)

Endlich Frühling! 18 herzhaft und leichte Rezepte



Spargelsalat mit Rucola, Tomate und Parmesan © Hannah-Lena Leiser | Schokoladenpfeffer

Hummus mit grünen Erbsen

Ela findet: Hummus geht immer! Und auch wir bekommen gar nicht genug davon. Mit diesem Rezept gibt sie dem orientalischen Klassiker einen neuen Twist: Grüne Erbsen sorgen für extra Cremigkeit und eine frühlingsfrische Farbe. [Zum Rezept](#)



Hummus mit grünen Erbsen © Michaela Harfst | Transglobalpanparty

Spinat-Salzzitronen-Risotto

Hmmm.... Risotto! Das schmeckt so schön nach Sonnenschein und Italien - erst recht zusammen mit spritzig-fruchtigen Zitronen und Spinat, wie bei Karins Rezept. Für ein gelungenes Risotto empfiehlt sie übrigens, nicht ständig zu rühren. Probier's doch mal aus! [Zum Rezept](#)

Endlich Frühling! 18 herzhaft und leichte Rezepte



[Spinat-Salzzitronen-Risotto](#) © Karin Klemmer | Wallygusto

Quinoa-Bällchen auf buntem Salat

Catrin hat dieses proteingeladene und super leckere Rezept für dich mitgebracht: Quinoa-Bällchen sind gesunde Energielieferanten und passen perfekt zu Salat. [Zum Rezept](#)



[Quinoa Bällchen auf buntem Salat](#) © Catrin Neumayer | Cooking Catrin

Tomatensuppe mit Bärlauch-Reisbällchen

Wenn schon Suppe im Frühling, dann muss sie fruchtig sein und schnell gehen - und Tinas Tomatensuppe vereint beides. Die kleinen Reisbällchen ersetzen das klassische Baguette und passen perfekt zur aromatischen Suppe. [Zum Rezept](#)



[Tomatensuppe mit Bärlauch-Reisbällchen](#) © Tina Kollmann | Lecker & Co.

Kartoffelsalat mit geröstetem Lauch & selbstgemachter Mayonnaise

Lust auf einen abwechslungsreichen Kartoffelsalat? Dann solltest du Kajas Kreation ausprobieren: Gerösteter Lauch, Kartoffeln, Eier, Kapern und selbstgemachte Mayonnaise ergeben ein wunderbar herzhaftes Gericht. [Zum Rezept](#)

Endlich Frühling! 18 herzhaft-e und leichte Rezepte



Kartoffelsalat mit geröstetem Lauch & Selbstgemachter Mayonnaise © Kaja Hengstenberg | [Recipe Suitcase](#)

Pesto aus Möhrengrün

Was machst du eigentlich immer mit dem Grünzeug, das du von frischen Möhren abrupfst? Julia hat dafür eine smarte und noch dazu echt schmackhafte Verwendung - sie macht einfach ein schnelles Pesto daraus! [Zum Rezept](#)



Pesto aus Möhrengrün © Julia Zimmermann | [Naschen mit der Erdbeerqueen](#)

Rhabarber-Spargel-Salat

Der Frühling traut sich gerade erst schüchtern zur Tür herein, doch Sarah ist bereits in Sommerlaune und hat sich dieses fruchtig-herzhaft-e Rezept ausgedacht. Wir lieben die Saison-Highlights Spargel und Rhabarber, und du? [Zum Rezept](#)

Endlich Frühling! 18 herzhafte und leichte Rezepte



Rhabarber-Spargel-Salat © Sarah Thor | Gaumenpoesie



Kabeljaufilet mit Bärlauch Sauce und grünem Spargel

Kabeljaufilet mit Bärlauch Sauce und grünem Spargel

Die Spargel-Saison ist eröffnet! Wenn du auch so ein großer Spargel-Fan bist wie wir, solltest du unbedingt dieses leckere Frühlingsrezept mit frischem grünem Spargel an würziger Bärlauch Sauce zu Kabeljau probieren. [Zum Rezept](#)