

Hallo März! 10 Rezepte, die wir diesen Monat besonders lieben



Endlich - kalendarisch hat der Frühling schon mal angefangen. Sonne und leichte Frühlingsluft lassen also nicht mehr lange auf sich warten. An den letzten grauen Tagen kannst du es dir aber nochmal gemütlich machen und dich mit Wohlfühlessen vom Feinsten verwöhnen. Von wärmender Suppe bis verführerischem Kuchen ist alles dabei.

Wir begrüßen den Frühling mit diesen 10 Wohlfühlideen:

### **Erdbeer-Biskuit-Rolle mit weißer Schokolade**

Worauf wir uns im Frühling am meisten freuen? Auf die Erdbeerzeit natürlich. Mit knalligen Farben und süßen Kuchen. Jasmin eröffnet die Saison mit einem Erdbeerkuchen vom Allerfeinsten. Eine süße Creme mit weißer Schokolade und Joghurt, gespickt mit frischen Erdbeeren, wird von luftigem Biskuit in leuchtendem Pink umhüllt. Fast zu schön zum Essen! [Zum Rezept](#)



[Erdbeer-Biskuit-Rolle mit weißer Schokolade](#) © Jasmin Krause | KüchenDeern bei TRY TRY TRY

### **Reissalat mit Rosenkohl, Spinat und Feta**

Gittes Salat war alles andere als geplant. Und so kann's kommen, dass man bei einfacher Resteverwertung einen 1a-Salat zaubert, der gerade danach ruft, verbloggt zu werden. So geschehen bei Gitte - und wir sind froh drum! Der Sattmacher-Salat sieht nicht nur zufällig gut aus, sondern schmeckt auch so. [Zum Rezept](#)

## Hallo März! 10 Rezepte, die wir diesen Monat besonders lieben



Reissalat mit Spinat und Rosenkohl © Brigitte Schwarz | Goats

### Suppe aus gebackenem Blumenkohl

Hast du schon mal ohne Herd und Topf Suppe gekocht? Dann wird es jetzt aber Zeit. Mach's wie Lena und back deinen Kohl erst im Ofen. Dann geht's mit Brühe, Kokosmilch und Reissirup ab in den Hochleistungsmixer, wo das Ganze noch ein paar Ründchen dreht. Und fertig ist deine Cremesuppe ohne Kochen. [Zum Rezept](#)



Suppe aus gebackenem Blumenkohl © Lena Suhr | A very vegan life

### Hirse-Kurkuma-Muffins

Falls du es noch nicht mitbekommen hast, ohne Kurkuma geht dieses Jahr gar nichts. Die gelbe Wurzel macht nicht nur in herzhaften Currys und Reisgerichten eine gute Figur, sondern auch in süßen Muffins. So kannst du dir auch beim Naschen etwas Gutes tun. Evas Küchlein warten aber nicht nur mit dem Superfood Kurkuma auf, sondern auch noch mit Hirse, Mandeln, Kokosöl und Heidelbeeren. [Zum Rezept](#)

## Hallo März! 10 Rezepte, die wir diesen Monat besonders lieben



Hirse-Kurkuma-Muffins © Eva Fischer für ALPRO | Foodtastic

### Senfeier - Klassiker aus Kindertagen

Egal, ob Katerfrühstück oder schnelles Abendessen - mit dem Klassiker liegst du eigentlich immer richtig. Die Basis: Wachsweiche Eier in würziger Senfsauce. Und frei nach Gusto kannst du das Ganze noch mit Kartoffeln und Gemüse aufpeppen. Oder du probierst immer eine andere Senfsorten aus - so schmeckt der Klassiker jedes Mal wieder neu. [Zum Rezept](#)



Senfeier © Saskia van Deelen | Dee's Küche

### Homemade Ketchup im Pulled Pork Sandwich

Oben und unten luftiges Brot und dazwischen ein buntes Allerlei aus Salat, Tomate, Zwiebel und feinem Pulled Pork. Aber nicht zu vergessen: Der selbstgemachte Ketchup, der ganz ohne Zucker auskommt. Stattdessen hat sich noch Apfelmus in die Sauce geschmuggelt und verleiht dem Ketchup eine extra fruchtige Note. Liebe Mara, wir bestellen fürs nächste Mittagessen schon mal eine Runde! [Zum Rezept](#)

## Hallo März! 10 Rezepte, die wir diesen Monat besonders lieben



Pulled Pork Sandwich © Mara Hörner | Life is full of goodies

### **Blaubeer-Vanille-Gugelhupf mit Beerenglasur**

Kuchen ist immer eine Sünde wert. Was aber, wenn er gar nicht so sündhaft ist und du dir ohne schlechtes Gewissen ein Stückchen nach dem anderen genehmigen kannst? Klingt nach einem Kuchentraum. Der wird bei Klara Wirklichkeit. Ihr veganer Gugelhupf kommt ohne raffinierten Zucker und Eier aus, ist aber saftig wie das Original. Und dank leuchtend-pinker Beerenglasur macht er auch noch optisch mächtig Eindruck. [Zum Rezept](#)



Blaubeer-Vanille-Gugelhupf © Kathrin Klara Salzwedel | Klara's Life

### **Die schönsten Rezepte von Freunden & Followern**

Nicht nur auf Foodblogs, sondern auch auf Instagram lässt sich das ein oder andere Rezeptschätzchen für den Frühlingsmonat März finden. Unsere Top 3 gibt's bei Claudia, Mia und Marie:

### **Rotkohlsalat mit Feta und Datteln**

[Das Rezept zum Nachlesen](#)

### **Veganer Russischer Zupfkuchen**

[Das Rezept zum Nachlesen](#)

### **Spaghetti mit Räucherlachs und Zitrone**

[Das Rezept zum Nachlesen](#)

Du fragst dich, wie du auch Mitglied unseres Top-Trios werden kannst? Ganz einfach: Mach eines unserer Rezepte nach, poste es mit diesem Hashtag auf Instagram

## Hallo März! 10 Rezepte, die wir diesen Monat besonders lieben

und schon bist du im Lostopf für unsere nächste Monatsrunde und unsere Freitags-Favoriten bei Instagram. Happy posting!

