

## 10 Lieblingsrezepte, die du im Wonnemonat Mai probieren solltest



Hallo Frühling, wo bist du? Wir vermissen dich! Wenn das Wetter keine Frühlingsgefühle bei uns auslöst, dann müssen wir uns eben anders helfen. Mit extra großen Portionen Bärlauch, Spargel, Rhabarber und Lachs zum Beispiel. Wir kosten das kurze Gastspiel der Frühlingsboten in vollem Maße aus und lassen uns diesen Monat von raffinierten Rezeptideen aus den Foodblogger-Küchen zu lecker-leichten Wohlfühlgerichten inspirieren.

### Bärlauch-Spargel-Tarte mit Stremel-Lachs

Bei Tina gibt es nicht einen Frühlingsboten zum Abendessen, nicht zwei, sondern gleich ein verheißungsvolles Trio. Bärlauch, Spargel und Lachs kommen in einer würzigen Tarte zu einem Stelldichein zusammen. Der Lachs ist aber nicht irgendeiner. Für das extra Quäntchen Geschmack setzt Tina auf heiß geräucherten Stremel-Lachs. [Zum Rezept](#)



[Bärlauch-Spargel-Tarte](#) © Christina Bumann | Tinas Tausendschön

### Gesundes Avocado-Schoko-Mousse

Schokolade und gesund? Das kann doch gar nicht sein. Kann doch. Wenn du Kakao nimmst, auf Zucker verzichtest und Avocado und Banane für die Cremigkeit sorgen. Kann das denn schmecken? Und ob. Emma zeigt dir, wie es geht. [Zum Rezept](#)

## 10 Lieblingsrezepte, die du im Wonnemonat Mai probieren solltest



Avocado-Schoko-Mousse © Emma Friedrichs | Emmas Lieblingsstücke

### Zitronen-Mousse-Torte

Von einem Mousse zum nächsten. Patrick bietet mit seiner spritzigen Zitronenmousse allerdings das Kontrastprogramm zu Emmas Schokoladenmousse. Wobei ... auch bei Patrick hat sich Schokolade in der Creme verirrt - statt dunkler aber weiße. Und die macht es sich zusammen mit Frischkäse, Sahne und Vanille auf einem schnell gemachten Knusperboden gemütlich. [Zum Rezept](#)



Zitronen-Mousse-Torte © Patrick Rosenthal | Ich machs mir einfach

### Kräuterwaffeln mit Räucherlachs und Babyspinat

Bei Waffeln sagt keiner nein. Auch nicht, wenn sie in der herzhaften Variante daher kommen. Daniela hat für ihre Frühlingswaffeln ihren Kräutergarten geplündert und kurzerhand Petersilie, Schnittlauch und Bärlauch mit in den Teig gepackt. Für noch mehr Grün auf dem Teller sorgen außerdem Avocado und Spinat. Unser Fazit: Danielas Waffeln sind gesund, machen satt und glücklich. [Zum Rezept](#)

## 10 Lieblingsrezepte, die du im Wonnemonat Mai probieren solltest



Kräuterwaffeln mit Räucherlachs © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

### Karotten-Frühlingsuppe mit Erbsen-Minzerbsen-Topping

Wenn es draußen grau und regnerisch ist, dann gibt es eine ganz einfache Lösung: Hol dir ein Stückchen Frühlingssonne auf den Teller. Wie das geht, kannst du dir bei Lea anschauen. Man nehme Karotten, Kartoffeln, Ingwer und Kurkuma, zaubere daraus eine knallgelbe Gute-Laune-Suppe und toppe das Ganze mit leuchtend-grünen Minzerbsen und würzigem Tofu. Tadaa - hallo Sonnenschein! [Zum Rezept](#)



Karotten-Frühlingsuppe © Lea Green | Veggies

### Pizza mit Sauerteig, Bärlauch und Artischocke

Pizza geht bekanntlich immer. Damit es auf dem Pizzateller aber nicht langweilig wird, geben Karoline und Tim zum klassischen Hefeteig noch ein wenig Sauerteig. Der verleiht dem Boden noch das gewisse Extra. Obendrauf geht es dann mit Bärlauch, Rucola, Artischocke und Parmaschinken frühlingsfrisch zu. [Zum Rezept](#)



Sauerteigpizza mit Bärlauch © Karoline Hatt & Tim Harpers | Hattgekocht

### Rhabarber-Cheesecake mit Ingwer-Kekskrüme-Boden

Ein Kaffeeklatsch im Mai ohne Rhabarber? Ohne uns. Ob als Streuselkuchen, kleine Muffins oder eben als Cheesecake - Rhabarber macht in jedem Kuchenteig eine gute Figur. Im Backstübchen wurde der Kuchenklassiker



## 10 Lieblingsrezepte, die du im Wonnemonat Mai probieren solltest

aber noch ein wenig aufgemotzt. Die Geheimzutat lautet Ingwer, der dem Knusperboden eine feine Würznote verleiht. [Zum Rezept](#)



[Rhabarber-Cheesecake](#) © Backstübchen

### Banoffee Cake

[Das Rezept zum Nachlesen](#)

Du bekommst nicht genug von unseren Rezepten? Wir auch nicht. Deswegen wird es uns immer direkt warm ums Herz, wenn unsere Rezepte tatsächlich nachgekocht werden. Zeig uns doch auch dein Werk und lade dein Springlane-Rezept mit diesem Hashtag bei Instagram hoch. Vielleicht bist du dann auch bei unseren Instagram-Lieblingen des Monats dabei!



### Die besten Rezepte von Freunden & Followern

Auch auf Instagram haben sich die Frühlingsboten blicken lassen und natürlich haben wir auch hier ein paar besonders tolle Schätze entdeckt. In unserer Top 3 tummeln sich dieses Mal Spaghetti, Pfannkuchen und Kuchen in frühlingsfrischem Gewand.

### Spaghetti mit Spargel und Bärlauchpesto

[Das Rezept zum Nachlesen](#)

### Cleane Pfannkuchen mit Avocadopesto

[Das Rezept zum Nachlesen](#)