

**Lieber FRoSTA Büro Bistro Kunde,**

der Frühling naht und mit ihm der kritische Blick auf unsere Figur und unseren allgemeinen **Gesundheitszustand**. Wir ziehen Winterbilanz und erinnern uns an das, was sich mit einem Glas Sekt in der Hand noch leicht aussprechen ließ, nun aber ganz ganz hinten in unserem Gewissen auf Umsetzung drängt. Nicht, dass es uns keinen Spaß machen würde, die ersten Sonnenstrahlen des Jahres bei einer kleinen Joggingeinheit zu begrüßen. Nur es gehört noch mehr dazu: **Die Umstellung unserer Essgewohnheiten auf Frühling.**

Der Bär macht das ganz instinktiv bzw. kann gar nicht anders, denn im Supermarkt wird er nicht gerne gesehen, er isst, was Mutter Natur vor seiner Höhle wachsen lässt: Eine Menge Waldgemüse wie z.B. den berühmten Bärlauch. Machen wir es ihm doch nach: Lassen Sie uns große Berge **grüne Blätter essen**, um unsere Eingeweide auf Trab zu bringen! Das zarte Frühlingsgrün macht zudem gute Laune und sieht toll aus.

Hier die **Grün-Tipps** für den Monat April:

- Aufs Brot einfach nur Quark plus **Schnittlauch**
- Mal wieder eine **Waldmeister**bowle planen
- Einen Teil des grünen Salates durch **Rucola** ersetzen
- Probieren Sie mal **Sauerampfer** im Rührei
- Probieren Sie auch **Brunnenkresse** als Naschgarnitur
- **Oder:**

Kochen Sie eine **Kerbelsuppe**: Starten Sie mit einer hellen Mehlschwitze mit gewürfelten Schalotten, klein geschnittener Kerbel kommt dann vor dem Auffüllen mit Brühe und Sahne dazu! Dann wie eine normale helle Soße oder Suppe weiterkochen. Aufkochen nicht vergessen!

Aber mein Lieblingsrezept ist immer noch die

**Grüne Neune!**

Diese Gründonnerstagssuppe, die genau aus 3 x 3 Kräutern bestehen muss, um den Winter auszutreiben, entstammt dem keltischen Brauchtum, welches sich, nach Durchsetzung des Christentums in Europa ab dem 4. Jahrhundert, mit Auferstehungsbräuchen zum heutigen Osterfest vereinte. Wohnen Sie ländlich? Dann sammeln Sie dafür Wildkräuter wie

*Brennnesselspitzen, Vogelmiere, Gundermann, Giersch, Melde, Löwenzahn, Gänseblümchen, Melisse und was Sie sonst noch eindeutig identifizieren können*

nur neun müssen es sein, und kochen Sie daraus eine Suppe nach dem oben genannten Kerbelsuppen-Rezept.

Guten Appetit!

## [FRoSTA Büro Bistro Newsletter]

Ist Ihnen das alles etwas zu wild? Dann nehmen Sie doch einfach *Kresse, Dill, Petersilie* und was Ihnen sonst noch vertraut ist. Die Bitterstoffe, die diese Suppe unverwechselbar machen und so förderlich für die Gesundheit sind, gehen Ihnen dann allerdings verloren...

Berühmt ist, zumindest regional, auch die

### **Frankfurter grüne Soße (Grie Soß),**

mehr ein Dipp eigentlich als eine Soße. Sie besteht aus saurer Sahne (gestreckt mit Dickmelk, wenn es kalorienärmer sein soll...), Salz, Pfeffer und reichlich Kräutern, die mit den Milchprodukten und Gewürzen im Mixer zu einer homogenen Masse verarbeitet werden und dann mit gehackten, gekochten Eiern vorsichtig vermischt werden. Auch hier braucht man also wieder jede Menge Frühlingskräuter, allerdings dieses mal genau sieben, nämlich Kerbel, Petersilie, Pimpinelle, Schnittlauch, Kresse, Sauerampfer und nun auch den Borretsch (den man schon allein wegen seiner tollen, essbaren blauen Blüten unbedingt im Garten haben muss...)

*Gegessen wir diese Soße zu Pellkartoffeln, ein hartes halbiertes Ei dekoriert man mit auf den Teller.*

Haben die vorangegangenen Zeilen zwar Ihren Appetit geweckt, Sie gehören jedoch zu dem nicht geringen Bevölkerungsanteil, der sich durch Rezepte lediglich inspirieren lässt, jedoch nie selber zum Kochlöffel greift, so haben Sie die Möglichkeit, sich im FRoSTA Büro Bistro mit tiefgekühltem Hähnchen-Filet Frischkäse-Bärlauch zu versorgen und kommen so doch noch an Ihre Frühlingsimpfung von Innen!

---

Nachdem alle Lebensgeister geweckt wurden und unser Gewissen beruhigt ist, gönnen wir uns zum Abschluss aber noch eine kleine nachösterliche Schlemmerei:

### **Ganz einfacher Eierlikörkuchen**

Zutaten:

4 Eier, getrennt  
200 g Butter  
200 ml Eierlikör  
200 g Stärke  
200 g Puderzucker  
½ P. Backpulver

Alles, bis auf die Eiweiße, mit dem Handrührgerät ausgiebig vermengen.

**[FRoSTA Büro Bistro Newsletter]**

Am Ende die Eiweiße steif schlagen, vorsichtig unterheben und den Kuchen ca. 50 Minuten auf 180 °C backen. Nicht zu hoch einschieben. Eventuell nach der Hälfte der Garzeit mit Alufolie abdecken, der Kuchen soll schön hell bleiben!

In der Hoffnung, dass Sie ein schönes Osterfest verlebt haben, sich wieder auf Ihre regelmäßige Ration FRoSTA im Büro freuen und uns weiter wohl gesonnen bleiben,

verabschiedet sich an dieser Stelle ganz herzlich

*Ihr FRoSTA Büro Bistro Team*

PS: Vergessen Sie nicht, diesen Newsletter weiterzusenden, wenn er Ihnen gefallen hat!