



## Unser Rezept der Woche Nr. 6/2026:

### „Glasierte Mairübchen mit Honig, Thymian u. Zitronenjoghurt“ Plant-Points: 3

-Ein einfaches, aber besonderes Frühlingsgericht, was Freude macht-

#### Zutaten (für 2 Personen)

- 1 Bund Mairübchen
  - 1 EL Butter oder Olivenöl
  - 1 TL Honig
  - 2 Zweige Thymian
  - Salz & frisch gemahlener Pfeffer
  - etwas Zitronenabrieb einer Zitrone
- Optional als Topping noch frische Kräuter und geröstete Sonnenblumenkerne

#### Zutaten für den Zitronenjoghurt:

- 100 g Naturjoghurt
- 1 TL frischen Zitronensaft
- etwas Zitronenabrieb
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer

#### Zubereitung

1. Die Mairübchen u. Blätter waschen, die Blätter in feine Streifen schneiden und zur Seite stellen. Die Mairübchen schälen und zum Anbraten in mundgerechte Stücke schneiden
2. Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mairübchen darin glasig dünsten
3. Die Thymianblättchen vom Stiel trennen und mit dem Honig zu den Mairübchen geben und 6-8 Minuten sanft karamellisieren lassen. Wenn diese weich und goldgelb glänzend sind, alles mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.
4. Alle Zutaten für den Zitronenjoghurt zusammenrühren

Den Zitronenjoghurt auf zwei Teller streichen, die warmen Mairübchen darauf anrichten und mit Kräutern, Mairübchen-Grün oder gerösteten Kernen bestreuen.

✨ Zart karamellierte Mairübchen, frische Kräuter und ein cremiger Zitronenjoghurt machen dieses Gericht zu einem kleinen Frühlingshighlight - leicht, raffiniert und voller feiner Aromen. Sehr lecker zu Ofenkartoffeln, Fisch, gebratenem Halloumi oder Feta.