

AUSGABE 6

OSTERN 2022

Einladung

ZUM ESSEN

BÄRLAUCH

Der würzige Frühlingsbote

IDEEN FÜR DEN OSTERTISCH

Der würzige Frühlingsbote

RHABARBER

Fruchtige Stiele für Kuchen und mehr

31

einfache Rezepte aus
meiner vegetarischen
Küche. Mahlzeit!

Liebe LeserInnen!

Der Frühling ist ins Land gezogen und die Sonnenstrahlen sind manchmal schon richtig kräftig. Da Ostern heuer sehr spät Mitte April stattfindet, stehen die Chancen gut, dass wir unser Ostergebäck draußen am Kaffeetisch genießen können.

Diese Ausgabe beinhaltet alles, womit der Frühling aufhorchen lässt: Bärlauch, der in den Auen sprießt, kräftig roten Rhabarber auf den Markständen und Spargel, der unseren Tellern feine Frühlingsgefühle verleiht. Kaum eine Jahreszeit hat mehr klassische Zutaten, ohne die diese Saison nur halb so schön wäre. Ein Frühling ohne Bärlauch ist schließlich wie ein Sommer ohne Eiscreme!

Ein wenig Oster-Liebe darf natürlich auch nicht fehlen – freut euch also auf leckere Eiergerichte und alles, was dazugehört!

Ich wünsche euch viel Freude mit den Rezepten, Beiträgen und Fotos!

**Eure Bernadette
Einladung zum Essen**



Ostern fällt auf den ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond im Frühling. 46 Tage vorher ist Faschingsdienstag, ein buntes und närrisches Fest, am Tag darauf beginnt mit Aschermittwoch die Fastenzeit.



Hirsebällchen

mit getrockneten Tomaten und Bärlauch

Die würzigen Hirsebällchen sind vielseitig verwendbar bzw. genießbar: als Fingerfood, als Alternative zu Fleischbällchen in Soße oder als süttigendes Topping für einen bunten Salatteller – sogar in einen Wrap passen sie gut. Falafel mal anders!

ZUTATEN (6-8 BÄLLCHEN)

- 150 g Hirse roh
- Wasser zum Kochen
- 6-8 getrocknete Tomaten
- 4 EL Tomatenöl (aus dem Glas der getrockneten Tomaten)
- 4-6 EL Semmelbrösel
- ein kleines Büschel Bärlauchblätter (ca. 20 Blätter)
- Salz, Pfeffer und Chili aus der Mühle
- Öl zum Herausbraten

ZUBEREITUNG

- Die Hirse in einen Topf geben und 2 cm hoch mit Wasser bedecken.
- Zum Kochen bringen und so lange kochen, bis das Wasser kaum noch sichtbar ist.
- Dann vom Herd ziehen und nur noch quellen lassen, mehrmals umrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Mühle würzen.
- Den Bärlauch und auch die getrockneten Tomaten klein hacken, unter die Hirse mischen.
- Tomatenöl und Semmelbrösel unter die Masse mischen.
- Aus je ca. 3 EL der Masse kleine Knödel formen – sie sollen gut zusammenhalten, ansonsten etwas mehr Semmelbrösel zum Binden zugeben.
- Die Knöderl in einer Pfanne mit etwas Öl braten und dabei mehrmals schwenken, damit sie rundum goldbraun werden.
- Auf Küchenpapier entfetten lassen und mit dem Sauerrahm als Dip oder auf buntem Salat servieren.
-

Bärlauch-Taschen

auf buntem Frühlingssalat

Teigtaschen sind eine schnelle Köstlichkeit. Sie können der Hauptdarsteller auf einem bunten Salatteller sein, aber auch leckeres Fingerfood, zu dem ein leichter Dip serviert wird. Der "gekrendelte" Rand der Teigtaschen ist ein echter Hingucker.

ZUTATEN (10-12 TEIGTASCHEN)

- 1 Pkg. Flammkuchenteig (oder auch Blätterteig oder Pizzateig)
- 200 g Ricotta
- 100 g Topfen
- ein kleines Büschel Bärlauchblätter
- 2 EL Petersilienblätter
- 3-4 EL frische Sprossen
- 1 Schuss Zitronensaft
- 1 EL Öl
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- etwas Öl und getrocknete Kräuter zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

- Die Kräuter (Bärlauch, Petersilie, 2 EL Sprossen) waschen und zerkleinern. Mit dem Öl, dem Zitronensaft und den Sonnenblumenkerne in einen Zerkleinerer oder Standmixer geben und zu einer Paste mixen. Wenn der Mixer nicht stark genug ist, alles zu zerkleinern, gibt man am Besten gleich 2 EL vom Ricotta dazu und mixt alles durch - dann sollte es funktionieren.
- Den restlichen Ricotta und den Topfen unterrühren, sodass eine grüne, cremige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und den Teig ausrollen. Kreise mit 8-10 cm Durchmesser ausschneiden. In der Mitte 1 EL von der Füllung platzieren und vorsichtig zusammenklappen. Den großzügigen Rand hübsch nach und nach einschlagen. Wer Ravioli-Former zur Verfügung hat, kann diese natürlich verwenden und hat es so ein wenig einfacher.
- Die gefüllten Teigtaschen etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Ein paar Minuten bevor sie fertig sind, mit etwas Öl bepinseln und mit getrockneten Kräutern oder auch Samen wie zB. Sesam bestreuen.
- Blattsalate nach Wunsch marinieren und die Bärlauch-Kräuter-Taschen darauf anrichten.





Bärlauch-Terrine

mit Ziegenkäse

Es muss nicht immer Bärlauchpesto oder Bärlauchsuppe sein! Bärlauch ist, wie der Name schon sagt, ein Lauchgewächs – ebenso wie Lauch, Knoblauch, Schnittlauch und Co. Daher eignet er sich toll zum Würzen.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 120-140 g Ziegenfrischkäse
- einige Tropfen Honig
- ein kleiner Spritzer Zitronensaft
- 8 cl Milch
- 1 gestrichener TL Agar Agar
- Salz und Pfeffer
- ca. 10 Bärlauchblätter
- Olivenöl zum Bepinseln
- Frühlingssalat nach Belieben:
 - Chicoree
 - Radieschen
 - frische Kresse oder Sprossen
 - Erbsen

ZUBEREITUNG

- Den Bärlauch fein hacken.
- Den Ziegenfrischkäse mit dem Bärlauch, dem Honig und dem Zitronensaft im Standmixer fein pürieren.
- Milch mit Agar Agar aufkochen, ca. 2 Minuten möglichst sprudelnd kochen. Ständig rühren, damit die Milch nicht anbrennt.
- Die Milchmasse mit in dem Mixbecher geben und noch einmal kurz durchmixen.
- Die Masse in ein mit Olivenöl ausgepinseltes Förmchen füllen (Muffins, Kaffeetasse)
- Mindestens 3 Stunden kalt stellen. Die Terrine auf Teller stürzen und mit Frühlingssalat garnieren. Mit Salz und Pfeffer dekorativ würzen.



Bärlauch-Gratin

mit Zitrone und Pilzen

Gratin geht einfach immer! Genauso wie Auflauf ist es eine tolle Idee für ein Gemüsegericht, das entweder als vegetarische Hauptmahlzeit gegessen wird, oder auch als feine Beilage. Zum Ostermenü könnte dieses frühlingshafte Gratin herrlich passen.

ZUTATEN (4 BEILAGEN-PORTIONEN ODER EINE HAUPTMAHLZEIT)

- 4-5 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Handvoll braune Champignons
- 1 Handvoll frische Bärlauchblätter
- Salz, Pfeffer
- 2 cl Olivenöl
- 1 Pkg. QimiQ Sahnebasis
- 50 g Gouda
- 1 Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Pilze waschen und ebenfalls dünn schneiden.
- Den Backofen auf 240 Grad vorheizen. Den Bärlauch fein hacken und die Schale der Zitrone abreiben.
- Kartoffelscheiben und Pilze in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl, dem Abrieb der Zitronenschale sowie großzügig Salz und Pfeffer gut vermischen.
- Die Gemüse-Mischung in kleine Ofenformen (als Beilage) oder in eine größere Auflaufform (als Hauptgericht) füllen und etwas andrücken.
- Das QimiQ mit Salz, Pfeffer und dem Saft der Zitrone glattrühren und auf die Förmchen verteilen.
- Den Gouda fein reiben und auf der Sahne verteilen.
- Im Ofen ca. 25 Minuten backen - der Käse soll geschmolzen sein und bereits gebräunt bzw. knusprig werden.



Bärlauchcremesuppe

mit pochiertem Ei

Eine würzige Bärlauchcremesuppe ist wohl der Klassiker unter den Bärlauchrezepten - zu Recht, denn die Suppe schmeckt einfach wunderbar nach Frühling und nach frischem Grün. Das pochierte Ei macht die Suppe ganz besonders und zu einer Vorspeise im Ostermenü.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 600 ml Wasser
- 2 große Handvoll Bärlauch
- 1 Suppenwürfel
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1/8 Liter Schlagobers
- Salz, Pfeffer
- 2 Eier
- ein Schuss Essig

ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Bärlauch gut waschen.
- Bärlauch und Kartoffeln ins Wasser geben, zum Kochen bringen. Den Suppenwürfel dazugeben und rühren, bis er sich aufgelöst hat.
- Mit dem Pürierstab oder dem Standmixer pürieren. Schlagobers dazu geben und nochmal aufkochen. 3-4 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
- Nochmal einen Topf mit ca. 5 cm hoch Wasser aufstellen und zum Kochen bringen. Einen Schuss Essig reingeben.
- Jeweils ein Ei ins kochende Wasser schlagen. Das Wasser mit einem Löffel immer wieder von allen Seiten Richtung Ei bewegen. Ca. 2-3 Minuten kochen.

Pasta

mit Bärlauchsauce und Tomaten

Etwas Bärlauchcremesuppe ist übrig? Kein Problem! Suppe kann wunderbar zu einer cremigen Sauce für Nudeln weiterverwertet werden! Pastagerichte sind schließlich immer beliebt - vom Frühling bis zum Winter!

ZUTATEN (PRO PORTIONEN)

- 150 g Pasta, zB. Muschelnudeln oder Penne
- eine Handvoll Kirschtomaten
- 1/4 Liter Bärlauchcremesuppe
- 1 EL Frischkäse
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

ZUBEREITUNG

- Salzwasser mit einem Schuss Olivenöl zum Kochen bringen und die Pasta darin bissfest kochen. Abseihen und in den Topf zurückgeben.
- Die Suppe nochmal aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, sie dickt beim Kochen noch ein wenig nach. Den Frischkäse einrühren und rühren, bis er geschmolzen ist. Fertig ist die Sauce!
- Die Kirschtomaten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl ca. 5 Minuten scharf anbraten, bis die Haut aufspringt.
- Die Bärlauchsauce zur Pasta geben und gut durchschwenken. Auf Tellern anrichten und die Kirschtomaten darauf verteilen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn ihr möchtet, könnt ihr auch Parmesan darüberstreuen!



Dreierlei Frühlingsaufstrich

mit Bärlauchsauce, roter Rübe und Feta-Honig

Bunt, bunter, Frühling! Während den ersten warmen Tagen gibt es viel zu tun – Unternehmungen stehen an und der Garten wird auf Vordermann gebracht. Was passt da besser dazu, als eine Jause mit frischen Aufstrichen!

ROTE RÜBE AUFSTRICH

- 2 gekochte, geschälte rote Rüben
- 1/2 Apfel
- Spritzer Zitronensaft
- 1-2 TL Kren (zB. Oberskren aus dem Glas)
- 100 g Frischkäse
- Salz und Pfeffer

Die roten Rüben im Standmixer pürieren und den Apfel schälen und kleinreiben. Die Apfelraspel mit einem Spritzer Zitronensaft beträufeln. Rübenpüree und Apfelraspel mit allen übrigen Zutaten verrühren und mit Salz, Pfeffer abschmecken.
Deko: Physalis, schwarzer Sesam.

BÄRLAUCH-AUFSTRICH

- 250 g Frischkäse
- 2-3 EL Bärlauchpesto (>Rezept)

Beide Zutaten gut verrühren.
Deko: am Bild Kresse und Gänseblümchen.

SCHAFKÄSE-AUFSTRICH MIT HONIG UND THYMIAN

- 150 g Feta
- 200 g Frischkäse
- 1-2 TL Honig
- 2 TL frischgehackten Thymian
- ein Schuss Olivenöl

Feta mit der Gabel zerdrücken und mit allen anderen Zutaten gut verrühren, bis der Schafkäse schön eingearbeitet ist.
Deko: am Bild Oliven und Thymianzweige.

Süßes und Gebackenes darf zum Osterfest nicht fehlen und neben dem klassischen Brioche als Striezel oder Pinze gibt es noch einige weitere tolle Ideen. Das Ei als Symbol der Fruchtbarkeit spielt zu Ostern eine große Rolle, daher werden Gebäcke auch gerne mit Eierlikör in verschiedensten Varianten verfeinert.



Oster-Cupcakes

mit Schokoladecreme

Cupcakes sind kleine Back-Meisterwerke. Sie sehen nicht nur wunderhübsch aus, sondern sind auch äußerst "praktische" Backwaren. Warum? Man kann sie in kleinen Mengen backen - nicht immer braucht man schließlich eine ganze Torte oder einen ganzen Kuchen!

ZUTATEN (3-4 CUPCAKES)

- 1 Ei
- 40 g Mehl
- 50 g Kristallzucker
- 25 ml Sonnenblumenöl
- 25 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Backkakao
- 1 Msp. Backpulver

Für das Frosting:

- 200 g Frischkäse
- 50 g geschmolzene Schokolade (am Besten dunkle Schokolade, aber kein Muss)
- 1-2 EL Backkakao, je nach gewünschter Farbe und Schoko-Geschmack
- Osterschokolade-Bruch oder Schoko-Eier

ZUBEREITUNG

- Das Ei trennen. Das Eiklar steif schlagen.
- Den Dotter mit dem Zucker schaumig mixen.
- Öl und Wasser zum Dottergemisch geben.
- Mehl und Backpulver zur Dottermasse geben, ebenso dein Eischnee.
- Alles zu einem Teig rühren und Muffinsförmchen damit zur Hälfte füllen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.
- In der Zwischenzeit die Schokolade schmelzen und schnell mit dem Frischkäse verrühren. Den Backkakao untermengen und abschmecken - bei Bedarf (und je nach verwendeter Schokolade) evtl. etwas Staubzucker dazugeben.
- Auf die ausgekühlten Küchlein mit einem Dressiersack die Creme großzügig aufspritzen. Mit Schokolade-Bruch bzw. Schokolade-Eiern dekorieren.

Eierlikör-Creme

im Glas

Nichts leichter als das! Eine Creme im Glas lässt sich im Handumdrehen zubereiten und eignet sich perfekt als schnelles Dessert, sei es zu regulären Mahlzeiten oder auch als Nachspeise im Menü! Schiefgehen kann dabei nichts: Desserts im Glas sitzen immer perfekt, fallen niemals auseinander und bleiben stets in Form. Die Eierlikör-Creme eignet sich auch als Füllung für weitere Oster-Backideen - siehe folgende Seiten!

ZUBEREITUNG

- Frischkäse, Zucker und 4 cl Eierlikör gut mit dem Mixer verrühren. In kleine Gläschen füllen.
- Den restlichen Eierlikör kurz vor dem Servieren auf die Creme gießen und zerlaufen lassen. Mit je einer Schoko-Osterfigur garnieren.

ZUTATEN (2 GLÄSER)

- 200 g Frischkäse
- 50 g Staubzucker
- 6 cl Eierlikör
- Schoko-Osterfiguren zur Dekoration



Eierlikör-Roulade

mit Himbeeren

Das nennen wir mal Resteverwertung! Die herrliche Eierlikör-Creme wird hier in eine flauschige Biskuitroulade gefüllt! Selbstverständlich muss es nicht unbedingt Resteküche sein - es lohnt sich, die Creme auch extra für diese Roulade anzurühren!

ZUTATEN

- 5 Eier
- 1 Glas (250 ml) Kristallzucker
- 1 Glas Mehl

Für die Füllung:

- 250 g Frischkäse
- 65 g Staubzucker
- 8-10 cl Eierlikör (nach Geschmack)
- 150 g Himbeeren

ZUBEREITUNG

- Eier, Zucker und Mehl vermixen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen (es bleibt ca. 5 cm Rand auf allen Seiten. Bei 160 Grad 15 Minuten backen.
- Aus dem Ofen nehmen und ein zweites Backpapier darauflegen - vorsichtige einrollen. Es soll nicht zu eng gerollt werden, damit der Teig nicht bricht, aber so, dass die gerollte Form schonmal vorgegeben ist. Auskühlen lassen.
- Frischkäse, Eierlikör und Zucker vermixen.
- Den ausgekühlten Teig vorsichtig soweit es geht wieder ausbreiten und die Creme daraufstreichen. Himbeeren gleichmäßig verteilen. Wieder zusammenrollen.
- Mit Staubzucker bestreuen.

Bitterschokoladekuchen

mit Eierlikörcreme

Auch hier kommt die Eierlikör-Creme der vorigen beiden Seiten zum Einsatz. Sie ziert hier hübsch mit dem Dressiersack aufgespritzt einen sehr schokoladigen Kuchen, der euren Ostertisch zieren könnte. Als Deko-Idee würden ein paar Schoko-Eier oder Zucker-Eier eine gute Figur darauf machen.

ZUTATEN

- 3 Eier
- 140 g Butter
- 140 g Bitterschokolade
- 140 g brauner Zucker
- 4 EL Sauerrahm
- 200 g Mehl
- 1/2 Pkg. Backpulver
- 100 ml Milch
- 2 EL Kakaopulver

Für die Eierlikörcreme:

- 250 g Frischkäse
- 80 g Staubzucker
- 6 cl Eierlikör

ZUBEREITUNG

- Milch mit dem Kakaopulver erwärmen und die dunkle Schokolade (in Stücke gebrochen) darin schmelzen – mit dem Schneebesen laufend umrühren.
- Zucker und zimmerwarme Butter schaumig mixen.
- Eier trennen. Die Dotter zur Zucker-Butter-Mischung geben. Dann den Rahm dazugeben und die Schokolademischung.
- Das Mehl mit dem Backpulver vermischen – zur Masse dazugeben.
- Die Eiklar zu Schnee schlagen und unter den Teig heben. Den Teig in eine beibutterte und bemehlte Springform füllen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad 40 Minuten backen. Auskühlen lassen.
- Für die Creme alle Zutaten mit dem Mixer verrühren. In einen Spritzsack füllen und den Kuchen mit lauter kleinen Cremeröschen verzieren.



Schoko-Roulade

mit Eierlikör

Einmal geht er noch, der Eierlikör! Schokolade und Eierlikör sind eine beliebte Kombination, und das zu Recht. Hier sind die beiden in einer Roulade gepaart, die sich für Ostern sehr hübsch dekorieren lässt.

ZUTATEN

- 5 Eier
- 1 Glas (250 ml) Mehl
- 1 Glas (250 ml) Kristallzucker
- 1 TL Backpulver
- 5 EL Backkakao
- 10 cl Eierlikör
- 200 g Topfen
- 300 g Mascarpone
- 150 ml Schlagobers
- 3 EL Staubzucker
- Kakao und Staubzucker zum Bestreuen
- süße Ostereier zum Dekorieren

ZUBEREITUNG

- Die Eier trennen und die Dotter mit dem Kristallzucker schaumig mixen.
- Mehl mit Backpulver und Kakao vermengen, die Eiklar steif schlagen.
- Eischnee und Mehlmischung unter die Dottermasse rühren.
- Den Backofen auf 160 Grad vorheizen und die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. 15 Minuten backen.
- Den fertiggebackenen Biskuit aus dem Ofen holen und mithilfe eines Geschirrtuches wie eine Roulade so eng wie möglich einrollen und komplett auskühlen lassen.
- In der Zwischenzeit die Füllung anrühren: Obers steif schlagen und mit der Mascarpone, dem Topfen, dem Eierlikör und dem Zucker glatt rühren.
- Die ausgekühlte Roulade vorsichtig öffnen und mit der Creme (zum Dekorieren etwas Creme zurückbehalten) großzügig bestreichen – wieder einrollen.
- Die Roulade mit Kakao und Staubzucker bestreuen. Mit einer Spritztülle die Creme als Dekoration aufspritzen und mit Zucker- oder Schokoladeeiern dekorieren.



Eierlikör-Pralinen

als Ostergeschenk

Selbstgemachte Pralinen sind ein tolles Geschenk zu jedem Anlass, auch zu Ostern! Die kleinen Leckereien sind hier oval geformt und werden als Ostereier im hübsch dekorierten Eierkarton verschenkt.

ZUTATEN (CA. 10 EIER)

- 150 g Kuvertüre (weiße oder Vollmilch nach Wahl)
- 25 g weiche Butter
- 4 cl Eierlikör
- 4 EL Kakaopulver zum Wälzen

ZUBEREITUNG

- Kuvertüre über dem Wasserbad schmelzen.
- Die kleingeschnittene weiche Butter und den Eierlikör in eine Schüssel geben, die geschmolzene Schokolade dazugeben.
- Mit dem Schneebesen kräftig schlagen, bis die Masse schön gleichmäßig ist. Für 10 Minuten ins Tiefkühlfach stellen.
- Dann mit einem Löffel kleine Portionen aussstechen und in den Händen schnell zu Kugeln formen und in Kakao wälzen. Die Hände nach jeder Kugel mit Küchenpapier trocknen, dann klappt das Rollen am Besten.
- Die Kugeln 10 Minuten in den Kühlschrank stellen, danach nochmal zwischen den Handflächen rollen und in Eierform bringen.
- Erst beim zweiten Rollen werden sie richtig schön. Zum Verschenken zB. in einen Eierkarton mit Ostergras legen.



Luftiges Omelette

aus Freilandeiern

Ein einfaches, aber leckeres Eier-Dessert – ganz ohne Firlefanz? Das wird hier serviert. Das Schaum-Omelette ist derartig fluffig, dass man es kaum glauben mag.

ZUTATEN

- 2 Eier
- 40 g Staubzucker
- etwas Vanillemark verrühren, kräftig mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen.
- 1 EL Butter
- frische Beeren
- Kristallzucker zum Wälzen

ZUBEREITUNG

- Eier und Zucker verrühren, kräftig mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen.
- Butter in einer Pfanne schmelzen und die Eimasse eingießen.
- Nach drei Minuten stellt ihr die Pfanne in den sehr heißen Backofen (bei Ober- und Unterhitze rund 250 Grad).
- 8-10 Minuten weiterbacken.
- Die Beeren zum Dekorieren anfeuchten und in Kristallzucker wälzen.

Mandelmuffins

mit Apfelrosen

Frühling heißt Blühen, Blüten und Blumen! Hier bringen wir Apfelblättchen in Rosenform, die die nussigen kleinen Küchlein zieren. Die Mandelmuffins passen perfekt zum frühlingshaften Kaffeetrinken.

ZUTATEN

- 2 Eier
- 80 g gemahlene Mandeln
- 60 g Mehl
- 70 g Kristallzucker
- 50 ml Öl
- 20 ml warmes Wasser
- 3 cl Amaretto
- 1 Msp. Backpulver
- 3-4 rotbackige Äpfel
- 1 Zitronenspalte
- Staubzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

- Zucker und Eier schaumig mixen.
- Wasser und Öl zugeben.
- Mehl mit dem Backpulver und den Mandeln vermengen - alles zur Eimischung geben.
- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Die Äpfel vierteln und die Stücke der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf Wasser mit dem Saft der Zitrone zum Kochen bringen und die Apfelscheiben darin 2 Minuten blanchieren.
- Kalt abschrecken und die Blätter zu Rosen aufrollen. Mit einer sehr dünnen Apfelscheibe beginnen und sie ganz klein aufrollen, dann nach und nach ein weiteres Stück dazurollen.
- Den Teig im Muffinsförmchen füllen und jeweils eine Apfelrose daraufsetzen.
- Die Muffins für ca. 18 Minuten im Backofen backen.
- Mit Staubzucker bestreuen und servieren.

It's brunch-time, baby! Das Osterfest ist nach der 40-tägigen Fastenzeit ein Anlass zum Genießen und zum ausgiebigen Essen mit den Liebsten. Das Osterfrühstück hat am Osterwochenende die größte Bedeutung. Es wird ausgiebig feiert und geht gerne bis über Mittag.



Eggs Benedict

mit Orangen-Hollandaise

Eier Benedict sind ein Frühstücksgericht der amerikanischen bzw. britischen Küche - beide sind bekannt für den eher deftigen und genussvollen Start in den Tag. Hier wird pochiertes Ei mit Sauce Hollandaise serviert, üblicherweise auf Brot und in der Originalvariante auch einer Scheibe gebratenem Speck.

ZUTATEN (PRO PORTION)

- 1 Ei
- ein Schuss Essig
- 1 Dotter
- 2 EL Weißwein
- 50-60 g Butter
- frischer Orangensaft
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Kräuter
- 1 Scone oder Toastbrot

ZUBEREITUNG

- Einen Topf mit ca. 10 cm Wasser auf den Herd stellen und zum Kochen bringen. Hier wird später das Ei pochiert.
- Einen weiteren Topf als Wasserbad darüber halten und 2 EL Wein mit dem Dotter so lange schaumig schlagen, bis die Konsistenz von recht flüssigem Eiklar erreicht ist. Achtung - der Topf darf weder zu heiß noch zu kühl werden.
- Die Butter dazugeben und über dem Wasserbad weiterrühren, bis die Sauce Hollandaise eindickt. Kurz weiterrühren und dann zur Seite stellen.
- Mit einem kleinen Löffel nach und nach Orangensaft zugeben, bis die Sauce schön dickflüssig und nicht zu fest ist (anfangs kann sie etwas zu dick wirken, aber das kann man mit dem Saft dann ausgleichen).
- Einen Schuss Essig zum kochenden Wasser im Topf geben und das Ei zuerst in eine Schüssel schlagen. Dann das Wasser im Kreis in Bewegung bringen und das Ei hineingleiten lassen. 3-4 Minuten pochieren.
- Das pochierte Ei auf Toast, ein Brötchen etc. setzen und mit der Sauce Hollandaise übergießen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle sowie frischen Kräutern bestreuen.





Pochiertes Ei auf Spinatsalat

mit Buttermilch-Dressing

Pochierte Eier können in frühlingshaften Suppen, als Frühstücksvariante, aber auch auf einen bunten Salat serviert werden. Mit Spinat verbindet sich das Ei zu einem klassischen Pärchen - Spinat und Spiegelei einmal anders, wenn man es so nennen möchte!

ZUTATEN (PRO PORTION)

- 2-3 Handvoll Babyspinat
- 1 kleine Karotte
- mehrere Kirschtomaten
- 3 Radieschen
- 1 Ei
- ein kleines Stück Parmesan
- 100 ml Buttermilch
- ein Schuss Essig
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- In einem Topf ca. 7 cm hoch Wasser zum Kochen bringen.
- In der Zwischenzeit den Spinat waschen und auf einem Teller verteilen.
- Tomaten halbieren, Radieschen in Scheiben schneiden und Karotten reiben. Das Gemüse zum Spinat geben. Parmesan darüber reiben.
- Buttermilch mit einem Schuss Essig abschmecken.
- Wenn das Wasser kocht, einen kleinen Schuss Essig zugeben. Das Ei hineinschlagen und mit einem Löffel immer wieder kochendes Wasser in Richtung Ei schwappen. Nach ca. zwei Minuten ist das Ei fertig, der Dotter ist innen dann noch schön flüssig!
- Das Buttermilchdressing über den Salat verteilen und das pochierte Ei daraufsetzen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle kräftig würzen!



Karotten-Curry-Eier

für den Osterbrunch

Zu Ostern spielt das Ei eine wichtige Rolle:

Ostereier, Schokolade-Eier, Pralinen-Eier,... wie wäre es zur Abwechslung mit pikanten Eiern, die zur Osterjause und zum Osterbrunch serviert werden können? Sie sind aus Karottenmasse gemacht und mit Curry verfeinert.

ZUTATEN (CA. 12 EIER)

- 200 g Karotten
- 100 g gekochte Kartoffeln
- 1,5 EL Currys
- je eine Prise Salz und Pfeffer
- 1 kleines Ei
- 5 EL Mehl
- 5 EL Semmelbrösel
- Zum Anrichten: Feldsalat, evtl. Balsamicocreme

ZUBEREITUNG

- Karotten fein raspeln, gekochte Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken.
- Karotten und Kartoffeln mit allen anderen Zutaten gut verrühren.
- Aus der Masse jeweils mit einem Esslöffel eine kleine Portion herausnehmen und in den Handflächen zuerst Kugeln (4-5 cm Durchmesser) rollen und dann eiförmig formen.
- Auf ein Backblech setzen und bei 180 Grad 20 Minuten backen.
- Auf einen Teller kleine Nester aus Blattsalat machen und darauf die Eier setzen. Mit Balsamicocreme verzieren und mit Gänseblümchen garnieren.



Ei-Schnittlauch-Rolle

mit Krenfüllung

Eier und Kren passen ganz wunderbar zusammen!

Der würzige Kren gibt dem Ei eine frische, leicht scharfe Note. Die Roulade schmeckt nicht nur toll, sondern sieht auch wirklich hübsch aus – ein Hingucker bei eurem österlichen Brunch.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 2 große Eier
- 3 EL frischen Schnittlauch
- 100 g Topfen
- 1 Msp. Oberskren
- 2 große Handvoll Blattsalat
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig

ZUBEREITUNG

- Die Eier aufschlagen und in einem Glas gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen, 1 EL kleingeschnittenen Schnittlauch unterrühren.
- Eine kleine Pfanne (ca. 15 cm Durchmesser) mit Olivenöl auswischen und die Hälfte der Eimasse reingeben. Wenn das Ei gestockt ist, umdrehen und auch von der anderen Seite nochmal kurz anbraten. Das Omelette beiseite legen und das zweite genauso braten.
- Topfen und Kren gut verrühren. Das erste Omelette dünn mit dem Topfen bestreichen und möglichst eng einrollen. Dann das zweite Omelette auch mit Topfen bestreichen. Das bereits eingerollte Omelette auf das zweite, bestrichene Omelette legen und das erste mit dem zweiten umwickeln.
- Den Blattsalat waschen, mit wenig Olivenöl und Balsamicoessig marinieren und auf den Tellern auflegen.
- Die Ei-Schnittlauch-Rolle vorsichtig mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Mit frischem Schnittlauch bestreuen und servieren.



Radieschen-Tsatsiki

als gesunde Jause

Nichts ist einfacher, schneller und leckerer als ein guter Aufstrich! Nach Tsatsiki-Art (dieser Dip wird üblicherweise mit geriebener Gurke und Knoblauch zubereitet) werden wir Radieschen mit einem Topfen-Joghurt-Gemisch verrührt - sehr würzig und g'schmackig!

ZUBEREITUNG

- Die Radieschen grob raspeln und etwas ausdrücken.
- Topfen und Joghurt glatt rühren und die Radieschen dazugeben.
- 1 EL zur Dekoration zurückbehalten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 200 g Topfen
- 50 g Joghurt
- 1 Bund Radieschen
- Salz und Pfeffer



Radieschen-Paste

mit Grüntee

Ein geschmacksexplosiver Geheimtipp für alle Experimentierfreudigen! Die Radieschen werden hier zu einer würzigen Paste verarbeitet, die ganz toll auf ein Topfenbrot passt oder zum Dippen. Auch als Geschenk für das Osterkörbchen ist das eine tolle Idee.

ZUTATEN (1 GLAS)

- 500 g Radieschen
- 2 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl
- 2 cm Stück Ingwer
- 1/8 Liter frisch gekochter Grüntee
- einige Minzblätter
- 1 Prise Currys
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Radieschen kleinschneiden und im Öl anschwitzen.
- Den Ingwer schälen, auch kleinschneiden und dazugeben, ebenso die Gewürze.
- Mit dem Grüntee aufgießen und einreduzieren lassen, bis nur noch wenig Flüssigkeit übrig ist. Mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten und nochmals ein paar Minuten aufkochen.
- Jetzt die gehackten Minzblätter dazugeben und noch heiß in Gläser abfüllen.
- Sofort verschließen und 1 Woche reifen lassen. Kühl und dunkel gelagert ist die Paste bis zu einem Jahr haltbar!

Gurken-Apfel-Tatar

mit Avocado

Bikinifigur ahoi! Mit dem Frühling hält auch wieder leichtere und gemüseorientierte Küche Einzug. Kalorienarm essen muss nicht unbedingt Verzicht bedeuten - ganz im Gegenteil: Genuss pur!

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 Avocado
- ein Stück Gurke (ca. 10 cm)
- 1 kleiner süßlicher Apfel
- Spritzer Zitronensaft
- reichlich gemischte Gartenkräuter (Schnittlauch, Petersilie, Minze)
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die Gurke und den Apfel (entkernt) ganz klein hacken.
- Die Fruchtfleisch der Avocado mit dem Zitronensaft mit einer Gabel zerdrücken.
- Alles vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die kleingeschnittenen Kräuter untermengen.
- In Gläser füllen - zB. auch in hübsche Trinkgläser!



Frühling im Glas

alias Erbsencreme mit buntem Gemüse

Alles grünt so grün – auch hier in unserem frühlingshaften Gläschen! Ihr könnt diese Creme entweder als Vorspeise im Menü servieren oder als Snack genießen. Das Auge isst mit und wird sich hier in jedem Fall erfreuen!

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 3 kleine Kartoffeln
- 1 Dose junge Erbsen (Abtropfgewicht ca. 265 g)
- 100 g Frischkäse
- Salz und Pfeffer
- ein Spritzer Zitronensaft
- eine Handvoll Feldsalat
- Für die Garnitur nach Wahl: Radieschen, Kirschtomaten, Gurkenscheiben, Karotte
- frische Kresse und/oder Bärlauch

ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln schälen, kleinschneiden und sehr weich kochen. Abkühlen lassen.
- Erbsen und Kartoffeln mischen, den Frischkäse dazugeben – alles zu einem homogenen Brei verarbeiten.
- Mit einem Schuss Zitronensaft und reichlich Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Masse in eine Spritztüte (oder ein Frischhaltesäckchen mit abgeschnittener Ecke) füllen und in die Gläser spritzen. Der Vorteil zum "mit dem Löffel einfüllen" ist, dass die Gläserränder schön sauber bleiben.
- Mit viel Feldsalat, halbierten Tomaten, Gurken- und Radieschenscheiben garnieren. Von einer Karotte hab ich mit dem Sparschäler die Streifen abgeschnitten und etwas eingerollt. Als Garnitur habe ich frische Kresse und ein Bärlauchblatt verwendet!
- Dazu passt super ein Stück Baguette oder Vollkornbrot!



Spinat-Süßkartoffel-Tarte

aus dem Ofen

Eine Tarte erwärmt Magen und Gemüt! So richtig wohlig und heimelig durftet es, wenn die herzhafte Tarte aus dem Ofen kommt. Ihr könnt die Tarte kalt oder warm genießen. Ein Sauerrahm-Dip oder ein Salatbouquet passt wunderbar dazu.

ZUTATEN (CA. 22 CM-TARTE)

- 1 Pkg. Tarte- oder Mürbteig
- 3 mittelgroße Süßkartoffeln
- 5-6 Handvoll frischer Blattspinat oder 1 Handvoll TK-Spinat
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 2 Eier
- 50 ml Milch
- etwas Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Die Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Im vorgeheizten Backofen (230 Grad) mit etwas Olivenöl ca. 15 Minuten backen. Die zweite „Halbzeit“ auch die geschälten Knoblauchzehen dazugeben.
- Das sehr weich gegarte Gemüse aus dem Ofen holen und mit einem Kartoffelstampfer gut zerdrücken.
- Den Kartoffelstampf mit dem Spinat vermengen. Mit Salz und Pfeffer gut würzen.
- Eier und Milch verquirlen und zur Gemüsemasse geben.
- Den Teig in einer Tarteform auslegen. Die Gemüsemasse darauf verteilen und mit Kirschtomaten belegen.
- Bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

Karotten-Galette

mit Sesam

Galette ist die französische Antwort auf Pizza – dünner Teig, der nach Belieben belegt ist. Der Rand wird üblicherweise hübsch eingeschlagen. Es gibt sowohl süß-fruchtige als auch herzhafte Galettes.

ZUTATEN (2 PORTIONEN)

- 1 Pkg. Flammkuchenteig
- 5-6 kleine Karotten
- 150 g Sauerrahm
- 1/2 kleine Zwiebel
- Salz, Pfeffer
- Sesam
- Olivenöl zum Anbraten
- 1 Zitrone
- 1 TL Sojasauce
- 1 Prise Zucker
- 1/2 TL Dillspitzen
- 1 TL Hanföl
- einige Tropfen Espresso (für das rauchige Aroma)

ZUBEREITUNG

- Den Flammkuchenteig in zwei pfannengroße Kreise schneiden.
- Den Backofen auf 220 Grad vorheizen und den Teig mit Sauerrahm großzügig bestreichen.
- Die Zwiebel in dünne Stücke schneiden und auf dem Rahm verteilen. Die Ränder einschlagen und mit Sesam bestreuen. Im Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.
- In der Zwischenzeit den Karottenlachs zubereiten. Mit einem Sparschäler die Karotten in dünne Streifen schneiden und mit dem Olivenöl in der Pfanne einige Minuten unter ständigem Rühren weich braten. Zwischendurch mit 2 cl Wasser aufgießen und weiterdünsten. Die Karotten sollen „biegsam“ werden.
- Die Karotten in eine Schüssel geben und marinieren: Saft der halben Zitrone, Sojasauce, Espresso, Hanföl, Salz, Pfeffer, Dill und Zucker dazu vermengen. Mehrmals gut durchrühren und durchziehen lassen.
- Die goldbraunen Galettes aus dem Ofen nehmen und mit dem Karottenlachs belegen.
- Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und mit Zitrone und frischen Kräutern zum Servieren garnieren.

Rhabarber ist entgegen vieler Vermutungen kein Obst, sondern eine Gemüsesorte. Dennoch verwenden wir die zartrosa Stiele vorrangig zum Backen in Kuchen, Tarten und als Marmelade sowie Kompott.





Rhabarber-Tarte

mit Puddingfüllung

Rhabarber beschert uns die ersten fruchtigen Bäckereien nach der kühlen Winterzeit. Hier findet sich der Rhabarber in einer Tarte mit herrlicher Vanillecreme - verzichtet nicht auf den Schuss Amaretto, der es ganz besonders macht.

ZUTATEN:

- 250 g Dinkelmehl
- 80 g Zucker
- 1 Ei
- 1/2 Pkg. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 125 g Butter
- 350 ml Milch
- 1 Pkg. Puddingpulver
- 200 g Frischkäse
- 2 Pkg. Bourbon-Vanillezucker
- 3 cl Amaretto
- 500 Rhabarber
- Staubzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

- Das Mehl mit dem Zucker, dem Backpulver und dem Salz vermischen. Das Ei und die kleingewürfelte, kalte Butter dazugeben und rasch zu einem mürben Teig verkneten.
- Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank zum Rasten legen. Währenddessen wird die Creme zubereitet.
- Den Pudding mit der Milch (es ist etwas weniger als auf der Packungsanleitung steht) nach Anleitung kochen und auskühlen lassen. Den Frischkäse, den Vanillezucker und den Amaretto unterrühren. Wenn notwendig (wg. kleiner Klümpchen), die Creme mit Pürierstab glatt mixen.
- Den Rhabarber schälen und in zentimetergroße Stücke schneiden.
- Den Mürbteig aus dem Kühlschrank holen und gleichmäßig die Tarteform damit auskleiden, den Teig verteilen und an den Rändern hochziehen.
- Die Puddingcreme in die Springform füllen und den Rhabarber darauf verteilen.
- Bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen 35-40 Minuten backen.
- Zum Servieren mit Staubzucker bestreuen.

Kaffeecreme

mit Rhabarber-Kompott

Eine unglaublich gelungene

Geschmackspaarung! Der herbe Kaffee und der fruchtige Rhabarber ergänzen sich nicht nur farblich ganz toll. Probiert dieses Kombination unbedingt aus und erfreut euch an der Besonderheit.

ZUTATEN (3-4 GLÄSER)

- 200 g pflanzlicher Skyr
- 200 ml Obers
- 50 g Schokolade
- 3 cl kräftiger Espresso
- 1 EL Agar Agar
- 1-2 Stangen Rhabarber
- 2 cl Zitronensaft
- 3 EL brauner Zucker
- 1 cl roter Fruchtsaft (zB roter Multivitaminsaft)

ZUBEREITUNG

- Das Obers mit dem Kaffee aufkochen und die Schokolade darin schmelzen. Das Agar Agar zugeben und ein paar Minuten köcheln lassen.
- Das Schoko-Kaffee-Obers auskühlen lassen, bis es lauwarm ist, dann den Skyr unterrühren. Gleich in Gläser füllen und kalt stellen.
- Den Rhabarber putzen und in halbzentimetergroße Stücke schneiden.
- Die Rhabarberstücke in einem Topf mit 5cl Wasser, dem Zucker und dem Zitronensaft köcheln, bis der Rhabarber weichgekocht ist. Zuletzt noch den Fruchtsaft einrühren, so bekommt der Rhabarber eine schöne, typische Farbe, wenn man grünen statt rotfleischigen Rhabarber hat (ist natürlich kein Muss).
- Das Rhabarberkompott auf die Kaffeecreme in den Gläsern verteilen.



Rhabarber-Muffins

mit weißer Schokolade

*Rhabarber kann kleingeschnitten ganz wunderbar
in Kuchenmassen gerührt werden - so bekommen
die Teige eine fruchtige Komponente. Eine
einfache und gute Möglichkeit, fruchtige
Bäckereien zu machen!*

ZUTATEN (CA. 5 MUFFINS)

- 1 Ei
- 60 g Butter
- 110 g Mehl
- 70 g Zucker
- 1 EL Milch
- 150 g Rhabarber
- 1 Prise Salz
- 1/4 TL Backpulver
- 1/2 Vanilleschote ausgekratzt

ZUBEREITUNG

- Butter, Zucker, Ei und Milch schaumig mixen.
- Das Mehl, Salz, Backpulver und Vanillemark dazugeben.
- Den Rhabarber putzen: Man schält ihn wie Spargel, dh. das Äußere ist fasrig und muss geschält werden. Die Enden der Stangen schneidet man großzügig (ca. 3 cm) ab.
- Den Rhabarber in kleine Stücke schneiden und unter den Teig heben.
- Die Masse in bebutterte Muffinsformen füllen und bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 20 Minuten backen.
- Mit Staubzucker bestreuen und servieren.



Rhabarbertarte

mit Marzipan und Vanillecreme

Ein feiner Mehlspeistraum, der zwar etwas aufwändiger als Rührkuchen, aber eine absolute Empfehlung für Genießer*innen ist.

ZUTATEN

- 250 g Mehl
- 150 g Butter
- 80 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Belag:

- 350 g Rhabarber
- 150 g Marzipanrohmasse
- 100 g gemahlene Mandeln
- 1 Ei
- 4 EL Orangenlikör

Creme:

- 125 ml Milch
- 1/2 Vanilleschote
- 1 EL Zucker
- 1 Eigelb
- 1/2 EL Speisestärke
- 100 g Mascarpone

ZUBEREITUNG

- Alle Teigzutaten zu einem Mürbteig verkneten und 30 min kalt stellen. Dann in eine bebutterte Tarteform auslegen - der Rand soll ca. 3cm hoch sein.
- Für den Belag das Marzipan klein schneiden und mit dem Likör zu einer Paste verrühren. Das Ei und die Mandeln dazugeben und die Masse auf dem Mürbteigboden verteilen.
- Die Rhabarberstangen putzen - wie beim Spargel die Enden großzügig (ca. 3 cm) abschneiden und schälen. Das Äußere ist beim Rhabarber fasrig und muss entfernt werden. Den Rhabarber in längliche Stücke schneiden und die Tarteform damit auslegen.
- Bei 180 Grad ca. 40 Minuten backen. Auskühlen lassen, in der Zwischenzeit die Creme zubereiten.
- Die Milch mit der aufgeschlitzten Vanilleschote aufkochen. Wieder auskühlen lassen, bis sie nur noch lauwarm ist. Eigelb, Zucker und Stärke verrühren und zur lauwarmen Milch geben. Nochmals auf den Herd stellen und bei niedriger Hitze und laufendem Umrühren eindicken lassen. Erneut auskühlen lassen und die Mascarpone untermischen.
- Die Tarte mit Staubzucker bestreuen. Nach Belieben kann man sie mit gehackten Pistazien, mit Erdbeeren oder mit Blüten dekorieren. Dazu die Vanillecreme servieren!



EINLADUNGZUMESSEN



EINLADUNGZUMESSEN

In der nächsten Ausgabe dreht sich alles um die beiden Frühlingslieblinge Spargel und Erdbeere!