

20 Rezepte zu Ostern



1

Bunch

LECKERER OSTER-BRUNCH EINFACH ZUHAUSE

- Gebeizter Lachs
- Gefüllte Eier
- Hot Cross Buns
- Osterhasen
- Carrot Cake
- Eierlikör-Cupcakes
- Swiss Apéro zu Ostern

2

Mittagessen

EGAL OB FLEISCH, FISCH ODER VEGETARISCH

Fleisch

- Lammkeule
- Pulled Rabbit
- Kalbskotlettes

Fisch

- Seeteufel
- Vitello Tonno
- Lachs mit Kräuterkruste
aus dem Ofen

Vegetarisch/Vegan

- Kartoffel-Karotten-Suppe mit
Rapsöl-Rauke-Pesto
- Gefüllte Aubergine
- Champignongulasch
mit Salzkartoffeln

3

Nachtisch

ETWAS SÜßES FÜR DIE SÜßEN

- Ananas-Rübli-Kuchen
- Brownies frisch geschlüpft
- Eierlikör-Parfait

4

Abendessen

WARME KÜCHE AUCH AM ABEND

- Dutch Babys

OSTER- BRUNCH



*Leckerer Oster-Brunch
einfach Zuhause*



Gebeizter Lachs

 KOCHZEIT
4 TAGE  ZUBEREITUNG
30 MIN  6

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- 1 kg Lachsfilet
- frisch
- 1 EL Muscovado-Zucker
- 25 ml Wodka
- 3 EL grobes Meersalz
- 1 Bio-Orange
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund Dill
- rote Bete
- wer mag
- Frischhaltefolie

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 263kcal
- Kohlenhydrate: 4g
- Eiweiß: 33g
- Fett: 11g
- Zucker: 3g
- Kalzium: 34mg
- Eisen: 1mg

1. Geht das Lachsfilet auf der Fleischseite auf Höhe der Gräten noch einmal entlang, um zu fühlen, ob sich irgendwo eine Gräte versteckt hat. Diese dann gegebenenfalls mit der Pinzette ziehen. Anschließend unter fließend Wasser abwaschen und trockentupfen.
2. Das Lachsfilet so halbieren, dass ihr zwei in etwa gleichgroße Stücke habt, die ihr nachher gut aufeinander legen können.
3. In einer Schüssel Zucker, Salz, Wodka und die Zesten der Orange und der Zitrone miteinander vermengen.
4. Auf beide Fleischseiten des Lachses die Zucker-Salz-Mischung verteilen. Anschließend den Dill gut darauf verteilen.
5. Wer einen farblichen Effekt haben möchte, der nimmt die rote Bete und schneidet davon dünne Scheiben ab und legt sie auf eine der beiden Fischhälften wie Dachziegel. Die rote Bete sorgt dann dafür, dass sich die Oberfläche des Lachses pink färbt.
6. Jetzt kommt der Bastelteil: Die beiden Lachsfilets wie ein Butterbrot zusammenklappen. Dabei möglichst nichts rausgucken lassen. Nun mit Frischhaltefolie richtig stramm rundherum und mehrmals einwickeln. In eine Auflaufform oder Dose geben und mit einem Gewicht beschweren. Wer eine Dose mit Deckel nimmt, der kann zwischen Deckel und Fisch etwas klemmen, damit es den gleichen Effekt wie ein Gewicht hat.
7. Das Ganze für vier Tage in den Kühlschrank schieben und morgens und abends den Fisch oder die Dose wenden.
8. Herausnehmen, die Beize entfernen und auf einem Brett in dünne Scheiben schneiden. Das geht am Besten mit einem sehr scharfen Messer oder direkt einem Lachsmesser.



Gefüllte Eier

 KOCHZEIT 10 MIN  ZUBEREITUNG 15 MIN  12 

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- 6 Ei(er)
- hartgekocht
- 3 EL Mayonnaise
- ½ TL Curry
- 1 TL HÖMMA LECKA
- alternativ gekörnte Brühe
- 2 EL Gurkenwasser
- Salz
- Pfeffer
- ggf. etwas Zucker
- ggf. Kresse oder Schnittlauch zum Bestreuen

1. Solltet ihr die Eier noch nicht gekocht haben, dann bitte einmal hart kochen.
2. Die Eier der Länge nach halbieren und das Eigelb in eine Schüssel geben. Das Eiweiß vorsichtig beiseite legen.
3. Die Eigelbe mit einer Gabel zerdrücken/zerkleinern und mit den anderen Zutaten glatt rühren. Abschmecken und mit Hilfe von zwei Teelöffeln wieder in die Eiweiße zurück geben. Wer es schöner haben möchte, der kann auch einen Spritzbeutel nehmen, eine Tülle dort einsetzen und dann in die Eiweiße spritzen.
4. Wer mag, kann die gefüllten Eier mit Schnittlauch oder Kresse bestreuen.

ZUBEREITUNG MIT DEM THERMOMIX

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 33kcal
- Kohlenhydrate: 0.2g
- Eiweiß: 3g
- Fett: 2g
- Zucker: 0.1g
- Kalzium: 13mg
- Eisen: 0.4mg

1. Die Eier der Länge nach halbieren und das Eigelb in den Mixtopf geben. Das Eiweiß vorsichtig beiseite legen.
2. Eigelb, Mayo, Curry, Gurkenwasser und HÖMMA LECKA in den Mixtopf geben und 10 Sek./St. 4 verrühren.
3. In die Eiweiße füllen, mit Hilfe von kleinen Löffeln oder einem Spritzbeutel.



Hot Cross Buns



KOCHZEIT
30 MIN



ZUBEREITUNG
2 H 30 MIN



ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- 375 ml Milch
 - Vollmilch, 3,8% + leicht erwärmt
- 50 g Butter
- 640 g Mehl
- ½ TL Salz
- 110 g Zucker
- 1 EL Trockenhefe
- 1 Ei(er)
- 210 g Schokotropfen
 - alternativ Rosinen
- 1 Orange Schale in Zesten
- 1 TL Zimt
- ½ TL Piment gemahlen

Kreuzteig

- 110 g Mehl
- 7 EL Wasser

Glasur

- 1 EL Aprikosenmarmelade
- 1 EL Wasser

1. Die lauwarme Milch zusammen mit der Hefe in die Schüssel geben und drei Minuten stehen lassen.
2. Alle anderen Zutaten (die Schokostückchen erst kurz vor Schluss) hineingeben und mit Hilfe des Knethakens zu einem glatten Teig verarbeiten (ruhig 5 Min. kneten lassen und dann erst die Schoko rein).
3. Den Teig an einem warmen Ort eine Stunde ruhen lassen.
4. Eine Auflaufform (oder Backform) einfetten und den Teig nehmen, kurz durchkneten und in 12 gleichmäßige Teile teilen. Diese rundwirken, also glatt rund rollen (zur Not Videos anschauen). Dann in die Auflaufform geben und erneut eine Stunde stehen lassen (oder über Nacht in den Kühlschrank stellen).
5. Aus Wasser und Mehl eine glatte, leicht feste Masse rühren. Diese dann in einen Spritzbeutel füllen und die Kreuze auf die Buns verteilen.
6. Den Ofen auf 175°C Umluft vorheizen. Die Buns hineingeben und ca. 25 Min. backen.
7. Die Marmelade in einen Topf geben und zusammen mit dem Wasser erhitzen, bis sie geschmolzen bin.
8. Wenn die Hot Cross Buns aus dem Ofen kommen, dann direkt mit der Marmeladenglasur bestreichen und am Besten direkt warm servieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 411kcal
- Kohlenhydrate: 71g
- Eiweiß: 8g
- Fett: 10g
- Zucker: 22g
- Kalzium: 70mg
- Eisen: 3mg



Osterhasen



KOCHZEIT
30 MIN



ZUBEREITUNG
15 MIN



ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- 320 g Mehl Type 550
- ½ Päckchen Backpulver
- 65 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
 - oder 1 TL Vanillepaste
- 1 Prise Salz
- 125 g Magerquark
- 1 Ei(er)
- 4 EL Butterschmalz
 - entspricht in etwa 40g
- 4 EL Milch
 - + Milch zum Bepinseln
- Hagelzucker zum Bestreuen

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 199kcal
- Kohlenhydrate: 40g
- Eiweiß: 7g
- Fett: 1g
- Zucker: 9g
- Kalzium: 14mg
- Eisen: 2mg

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken oder den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.
3. Je nachdem wie groß ihr eure Hasen haben wollt, unterteilt ihr den Teig in die entsprechenden Portionen. Ich habe acht genommen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Von der jeweiligen Portion nun ein kleines bisschen Teig abnehmen, zu einer Kugel formen und beiseite legen, das wird gleich das Schwänzchen.
6. Den Rest der Teigportion nun zu einer Wurst rollen, deren Enden spitz zu laufen. Die beiden Enden so übereinander legen, dass eine Schlaufe entsteht. Die beiden Enden noch einmal umeinander drehen, sodass die Schlaufe kleiner wird.
7. Den Hasenkörper nun auf das Backblech geben, die Teigkugeln in die Schlaufe setzen und den Osterhasen mit Milch bepinseln. Das Schwänzchen (oder der ganze Hase) kann dann mit Hagelzucker bestreut werden.
8. Die Osterhasen für 25-30 Min. in den Ofen geben.



Carrot Cake mit Frischkäsefrosting

 **KOCHZEIT**
30 MIN
  **ZUBEREITUNG**
2 H 30 MIN
  

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- 300 g Möhren geraspelt
- 370 g Mehl Type 405
- 100 g Zucker braun
- 1 EL Natron
- 1 EL Backpulver
- 0,5 TL Salz
- 2 TL Zimt
- 270 g Zucker weiß
- 4 Ei(er)
- 330 ml Öl
- 120 ml Milch
- 1 EL Vanillepaste
- 75 g Schokostreusel

Für das Frischkäsefrosting

- 250 g Butter
- 250 g Frischkäse
- 500 g Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanillepaste

1. Den Ofen auf 160°C vorheizen. Eine 20cm Springform (mit hohem Rand – ansonsten müsst ihr in Etappen backen, solltet ihr nur eine Form haben und auch mehrere Böden wollen) einfetten.
2. Die Möhren schälen und raspeln.
3. Mehl, braunen und weißen Zucker, Natron, Backpulver sowie die Gewürze in einer Schüssel verrühren.
4. In einer anderen Schüssel die Eier mit Öl, Milch und Vanillepaste verrühren. Nach und nach die trockenen Zutaten dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Die Möhren zusammen mit den Schokostreusel unterheben.
5. Den Teig in die Backform geben und für 60 Min. backen.
6. Den Kuchen auskühlen lassen, die Backform entfernen und den Kuchen zweimal einschneiden, sodass man drei Böden erhält (Ca. 5cm dick).

Für das Frischkäsefrosting:

1. Die Butter weiß, cremig aufschlagen. Den Rand abkratzen und die Küchenmaschine weiterlaufen lassen. Esslöffelweise den Frischkäse dazugeben. Dann Salz und Vanillepaste hinzugeben.
2. Nun den Puderzucker nach und nach dazugeben. Sollte die Creme euch noch zu weich sein, könnt ihr sie erstmal kalt stellen oder noch Puderzucker nachgeben. (Ich empfehle kalt stellen.)

Zusammenbau des Carrot Cake

1. Auf einer Tortenplatte einen Klecks des Frosting setzen. Darauf den ersten Boden setzen (damit der nicht verrutscht). Anschließend drei bis vier gute EL des Frostings auf den ersten Boden setzen und gut darauf verstreichen.
2. Den zweiten Boden raufsetzen und wieder mit Frosting bestreichen und dann den dritten Boden drauf setzen.
3. Auf den dritten Boden soviel Frosting setzen, damit man eine glatte Ebene ziehen kann. Diesen also glatt streichen und das restliche Frosting an den Seiten verteilen und so verstreichen, wie ihr das wollt (mehr Boden oder weniger Boden zu sehen).
4. Ihr könnt den Carrot Cake auch mit Marzipanmöhren oder Möhrenraspeln verzieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 915kcal
- Kohlenhydrate: 104g
- Eiweiß: 7g
- Fett: 54g
- Zucker: 78g
- Kalzium: 71mg
- Eisen: 2mg



Eierlikör Cupcakes

 KOCHZEIT 20 MIN
  ZUBEREITUNG 20 MIN
  12

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- 300 g Mehl Type 405
- 2 TL Backpulver
- 150 g Butter weich
- 350 g Zucker
- 2 Ei(er)
- 200 ml Eierlikör
- 50 ml Milch
- 1 Vanillepaste
- Muffinförmchen

Für das Frosting/ Buttercreme

- 350 g Puderzucker
- 120 g Butter weich
- 1 Vanillepaste
- 5 Päckchen Vanillezucker
- 5 EL Eierlikör
- Spritzbeutel mit Tülle
- Schokoeier zum Verzierenn

1. Den Backofen auf 175°C Umluft aufheizen, ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen.
2. In einer Schüssel Butter und Zucker schaumig schlagen. Die Eier mit 30 Sekunden Abstand dazugeben.
3. Eierlikör, Milch und Vanilleextrakt dazugeben. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und nach und nach in den Teig geben.
4. Den Teig in die vorbereiteten Muffinförmchen geben.
5. Das Blech in den Ofen schieben und für 20 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
6. Für das Frosting die Butter in einer Schüssel weiß aufschlagen. Eierlikör und Vanilleextrakt hinzugeben. Den Puderzucker löffelweise dazugeben.
7. Die Masse nun in den Spritzbeutel mit Tülle füllen.
8. Auf die erkalteten Muffins das Frosting dekorativ spritzen und mit den Schokoeiern verzieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 508kcal
- Kohlenhydrate: 79g
- Eiweiß: 5g
- Fett: 20g
- Zucker: 60g
- Kalzium: 53mg
- Eisen: 1mg



SWISS Apéro zu Ostern



KOCHZEIT
0 MIN



ZUBEREITUNG
0 MIN



ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- SWISS APÉRO Bündnerfleisch
- SWISS APÉRO Mostbröckli
- Schweizer Hartkäse,
 - z.B. Tête de Moine,
 - Sbrinz oder Gruyère
- Weintrauben
- Walnüsse
- ggf. Rot- oder Weißwein

1. Das Fleisch liegt schon perfekt geschnitten und drapiert in der SWISS APÉRO-Verpackung. Nehmt ein schönes Holzbrett oder eine Schieferplatte und legt das Fleisch dort locker drauf. Es sollte einzeln liegen und nicht wie auf einer traditionell "deutschen" Platte.
2. Den Käse, ähnlich dem Parmesan in kleine Stücke zerteilt, und mit ausreichend Platz neben die Fleischstücke legen.
3. Die Weintrauben nicht als ganze Rebe, sondern einzeln drauf legen, genauso die Nüsse verteilen.

MITTAG- ESSEN



*Egal ob Fleisch, Fisch
oder Vegetarisch*

FLEISCH





Lammkeule



KOCHZEIT
2 H 20 MIN



ZUBEREITUNG
20 MIN



ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- 2 kg Lammkeule mit Knochen
- 1 kg Kartoffeln mit roter Schale
- 300 ml Rotwein
- 300 ml Kalbsfond
- 8 EL Olivenöl
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- 1 Bund frischer Thymian
- 2 Lorbeerblatt
- 3 Zehen Knoblauch
- 6 rote Zwiebeln
- 6 Möhren
- 6 Tomaten
- 2 Petersilienwurzeln
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 579kcal
- Kohlenhydrate: 59g
- Eiweiß: 51g
- Fett: 12g
- Zucker: 16g
- Kalzium: 117mg
- Eisen: 7mg

1. Den kompletten Rosmarin und die Hälfte vom Thymian von den Zweigen zupfen und fein hacken.
2. Knoblauch schälen, in eine Schüssel pressen, mit Rosmarin, Thymian und dem Olivenöl verrühren.
3. Wenn vom Metzger noch nicht vorgenommen, das äußere Fett von der Lammkeule entfernen, gut salzen, pfeffern und dann die Kräutermarinade in die Keule einmassieren.
4. Backofen auf 190°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
5. In einem Bräter die Lammkeule von allen Seiten scharf anbraten und anschließend mit jeweils der Hälfte von Rotwein und Kalbsfond ablöschen.
6. Die Lammkeule für gut 1 Stunde im Bräter (ohne Deckel) in den Ofen geben.
7. Während dieser Zeit Zwiebeln, Petersilienwurzeln und Karotten schälen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Die Kartoffeln putzen und in Stücke schneiden (ca. die gleiche Größe wie das übrige Gemüse).
8. Alles um die Lammkeule herum verteilen und mit dem Bratenfond vermischen. Danach den restlichen Wein, Kalbsfond und die Lorbeerblätter in den Bräter geben und 40 Minuten im Ofen schmoren lassen.
9. Jetzt die Tomaten vierteln, den Strunk entfernen und gemeinsam mit dem restlichen Thymian in den Bräter geben. Kräftig salzen, pfeffern und für weitere 30 Minuten im Ofen schmoren.
10. Den Ofen ausschalten und die Backofentür einen Spalt öffnen und die Lammkeule 10 Minuten ruhen lassen.
11. Die Lammkeule aus dem Bräter nehmen, in Scheiben vom Knochen schneiden und gemeinsam mit Kartoffeln und Wurzelgemüse anrichten.



Pulled Rabbit

 KOCHZEIT 4 H  ZUBEREITUNG 20 MIN  4

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- 4 Kaninchenkeulen
- 200 ml Geflügelbrühe
- 1 TL Rosmarin
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 4 TL Balsamico Essig
- 1 TL Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 8 Semmelknödel
- Butterschmalz
- Rotkohl

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 35kcal
- Kohlenhydrate: 7g
- Eiweiß: 1g
- Fett: 0.3g
- Zucker: 3g
- Kalzium: 18mg
- Eisen: 0.3mg

1. Kaninchenkeulen abwaschen, trocken tupfen und in eine backofenfeste Form legen, in welche die Keulen gut hinein passen.
2. Backofen auf 100°C Ober- und Unterhitze einstellen.
3. Schalotten und Knoblauch schälen und in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einem Gefäß vermischen und über die Kaninchenkeulen gießen.
4. Das Ganze dann für knapp 4 Stunden in den Ofen geben und nach der Hälfte der Zeit die Keulen einmal wenden.
5. Nach der Zeit fällt das Fleisch vom Knochen und genau das wird auch gemacht. Das Fleisch vom Knochen zupfen und dann mit zwei Gabeln das Fleisch zerpfücken. Danach einfach im Ofen warm halten
6. Rotkohl zubereiten.
7. Wer mag, kann die Semmelknödel selber machen, wir haben hier auf ein gutes Fertigprodukt zurückgegriffen, dieses nach Anweisung gekocht, in Scheiben geschnitten und in einer Pfanne mit Butterschmalz angebraten.
8. Alles gemeinsam anrichten und schmecken lassen.



Kalbiskoteletts in Trüffelmariade

 **KOCHZEIT**
30 MIN
  **ZUBEREITUNG**
15 MIN
  

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- 3 Kalbiskoteletts
- in Trüffelmariade
- 750 g festkochende Kartoffeln
- 300 g Spargel
- grün und/ oder weiß
- 100 ml Kalbsfond
- oder Geflügelfond
- 1 Schalotte
- 50 g Rucola
- 5 Blatt Bärlauch
- 1 EL Senf
- 1 EL Senfkaviar
- oder grober Senf
- 2 EL Honig
- 5 EL Olivenöl
- kaltgepresst
- 5 EL Weißweinessig
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 666kcal
- Kohlenhydrate: 64g
- Eiweiß: 52g
- Fett: 23g
- Zucker: 17g
- Kalzium: 130mg
- Eisen: 6mg
-

1. Kartoffeln mit Schale kochen, pellen, in Scheiben schneiden und beiseite Stellen.
2. Schalotte schälen, fein würfeln und zusammen mit Senf, Senfkaviar, Honig, Öl, Essig und heißer Brühe ein Dressing anrühren. Dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kartoffeln damit übergießen und ziehen lassen.
3. Rucola abspülen und trocknen.
4. Bärlauch fein hacken.
5. Spargel schälen und schräg in Tranchen schneiden.
6. Grill oder Grillpfanne und eine Pfanne erhitzen, in die Pfanne die Butter geben und den Spargel anbraten. Dieser soll ein bisschen Farbe bekommen, aber weiterhin Biss haben. Auf dem Grill oder in der Grillpfanne die Koteletts von beiden Seiten je 2-3 Minuten angrillen und ruhen lassen.
7. Spargel dann mit dem Bärlauch und dem Rucola unter die Kartoffeln heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kalbiskoteletts servieren.

FISCH





Seeteufel mit Kräuterbutter



KOCHZEIT
10 MIN



ZUBEREITUNG
10 MIN



ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- 300 g Seeteufel grätenfrei
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Butter
- 2 Zehen Knoblauch
- ½ TL Petersilie frisch
- ½ TL Schnittlauch frisch
- ½ TL Thymian
- Olivenöl

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 197kcal
- Kohlenhydrate: 0.3g
- Eiweiß: 15g
- Fett: 15g
- Zucker: 0.02g
- Kalzium: 14mg
- Eisen: 0.4mg

1. Den Seeteufel trockenputzen und in drei gleiche Portionen schneiden. Die Filets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Das dickste Stück Seeteufel kommt zuerst in die Pfanne (sind alle gleich in etwa, dann kannst du alle Stücke direkt hineingeben) und wird für eine Minute gebraten, dann die anderen Stücke hineingeben und für 2 Min. anbraten.
3. Den Fisch jetzt umdrehen.
4. Die Butter hinzugeben und warten bis diese schäumt. Nun die beiden Knoblauchzehen anpressen und zusammen mit dem Thymian in die Pfanne zu Fisch und Butter geben. Mit einem Esslöffel die geschmolzene Butter immer wieder über den Fisch gießen, etwa zwei Minuten lang. Der Fisch sollte dann eine Temperatur von 55°C haben und sich leicht zerteilen lassen.
5. Die Butter noch drin lassen, bis sie nussig riecht und leicht braun ist. Die Molke flockt darin ein bisschen aus und karamellisiert. Jetzt kommen die restlichen Kräuter hinzu. Fertig ist der Seeteufel in Kräuterbutter..



Vitello Tonnato

 KOCHZEIT 2 H
  ZUBEREITUNG 2 H
  2

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- 1 Stange Sellerie gewürfelt
- 1 Stange Porree in Scheiben
- 1 Möhre in Scheiben
- 2 Schalotte gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe gewürfelt
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Pimentkörner
- 4 Pfefferkörner
- 1 Bund Petersilie
- ¼ l trockener Weißwein
- 150 ml Kalbsfond
- 1 kg Kalbfleisch aus der Nuss oder Schale
- 1 Dose Thunfisch abgetropft
- 3 TL Kapern
- 5 Sardellenfilets
- ½ TL Salz
- ½ Zitrone der Saft davon
- 1 Ei
- 300 ml Rapsöl

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 2110kcal
- Kohlenhydrate: 27g
- Eiweiß: 119g
- Fett: 160g
- Zucker: 10g
- Kalzium: 245mg
- Eisen: 7mg

1. Sellerie, Porree, Möhre, Schalotte und Knoblauch mit etwas Olivenöl in einer heißen Pfanne leicht anbraten und mit Weißwein und Kalbsfond ablöschen.
2. Lorbeer, Piment, Pfefferkörner und Petersilie dazugeben und bei mittlerer Temperatur so lange reduzieren lassen bis nur noch einige Esslöffel des Suds übrig sind.
3. Den Sud durch ein Sieb geben und das Fleisch damit einreiben und in einem Vakuumbeutel vakuumieren.
4. Wasser im Sous-Vide-Garer auf 60°C erhitzen und das Fleisch im Beutel für 2 Stunden darin garen lassen.
5. Die Folie entfernen, das Fleisch trocken tupfen und im Kühlschrank für 1-2 Stunden kalt stellen.
6. Thunfisch, Kapern, Sardellen und Zitronensaft mörsern.
7. Aus Ei und Rapsöl eine Mayonnaise herstellen und mit der Thunfischpaste und Salz würzen.
8. Das Fleisch nun in ganz dünne Scheiben schneiden, auf einem Teller anrichten und mit der Thunfischsauce servieren



Lachs mit Kräuterkruste aus dem Ofen



KOCHZEIT
15 MIN



ZUBEREITUNG
2 MIN



ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- 4 Lachsfilets TK
- 30 g Parmesan
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 5 Stängel frischer Dill
- 1 TL Knoblauch granuliert
- 2 EL Butter
- 4 EL Panko
- Olivenöl
- 1 Zitrone

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 287kcal
- Kohlenhydrate: 4g
- Eiweiß: 37g
- Fett: 13g
- Zucker: 1g
- Kalzium: 122mg
- Eisen: 2mg

1. Den Lachs aus dem Tiefkühler holen und in die Auflaufform legen.
2. Mit Hilfe eines Foodprozessors zuerst den Parmesan klein machen. Dann Petersilie, Dill, Knoblauch hinzugeben und ebenfalls klein schneiden.
3. Die Butter schmelzen und zur Kräutermischung in den Prozessor geben. alles miteinander vermengen. Zum Schluss den Panko dazugeben und noch einmal gut durchmischen. Zwischendurch gegebenenfalls etwas vom Rand abkratzen.
4. Das Lachsfilet mit der Zitrone beträufeln und dann mit Olivenöl besprenkeln.
5. Die Kräuterkruste aus dem Prozessor nehmen und auf dem Lachs verteilen. In den Ofen geben und bei 180°C Umluft für ca. 15 Min. garen.

VEGETARISCH





Kartoffel-Karotten-Suppe mit Rapsöl-Rauke-Pesto



KOCHZEIT
25 MIN



ZUBEREITUNG
5 MIN



ZUBEREITUNG

ZUTATEN

Suppe

- 450 g Kartoffeln mehligkochend
- 1 EL Rapsöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 60 ml Weißwein
- 2 Möhren
- 2 Zwiebel(n)
- 1 EL Weißweinessig
- 100 ml Sahne
- 1 TL Majoran
- 1 TL Thymian
- Salz
- Pfeffer

Pesto

- 1 Bund Rauke bzw. Rucola
- 50 g Parmesan
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 150 ml Rapskernöl
- 60 g Pinienkerne

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 554kcal
- Kohlenhydrate: 26g
- Eiweiß: 8g
- Fett: 47g
- Zucker: 6g
- Kalzium: 170mg
- Eisen: 2mg

1. Wir starten mit dem Pesto und rösten dafür die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht an.
2. Knoblauch schälen, schneiden diesen in Achtel und geben ihn mit der Rauke in eine Küchenmaschine und zerkleinern dies.
3. Rapskernöl, Pinienkerne, Salz und Pfeffer dazu geben und alles weiter in der Küchenmaschine zerkleinern.
4. Parmesan frisch dazu reiben und alles nochmal durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kartoffeln, Karotten und Zwiebel schälen.
6. Zwiebel fein würfeln, Karotte in 1 cm dicke Scheiben schneiden und die Kartoffel in etwa gleichgroße Würfel.
7. Zwiebeln in einem ausreichend großen Topf, mit dem Rapsöl, glasig andünsten.
8. Mit dem Weißwein ablöschen und Karotten, Kartoffeln und die Gemüsebrühe dazu geben und für ca. 20 Minuten köcheln lassen.
9. Wenn die Kartoffeln weich sind, die Suppe mit einem Pürierstab mixen bis alles eine sämige Konsistenz hat.
10. Thymian, Majoran und Sahne dazu geben und nochmal kurz aufmixen.
11. Mit Salz, Pfeffer und Weißweinessig abschmecken und mit etwas Pesto anrichten.



Gefüllte Aubergine



KOCHZEIT
30 MIN



ZUBEREITUNG
20 MIN



ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- 2 Auberginen
- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 TL Baharat
- 1 Zwiebel(n)
- 3 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Pinienkerne geröstet

Für die Tomatensauce:

- 400 g gehackte Tomaten
- 1 Zwiebel(n)
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Wasser
- 2 TL Baharat
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 392kcal
- Kohlenhydrate: 48g
- Eiweiß: 35g
- Fett: 9g
- Zucker: 26g
- Kalzium: 115mg
- Eisen: 5mg

1. Die Auberginen der Länge nach halbieren und auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen (200°C Ober-/Unterhitze) mit der Schnittfläche nach oben für 40 Minuten weich garen.
2. Währenddessen in einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Die Zwiebel in Würfel schneiden und den Knoblauch in Scheiben und dann zu dem Hackfleisch geben und 8 Min. mitanbraten. Die Gewürze dazu geben und vom Herd nehmen. Jetzt geht es weiter mit der Tomatensauce.

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und die Knoblauchzehen in Scheiben. Beides in Olivenöl in einem Topf hell andünsten (sie brauchen keine Farbe bekommen). Dann mit den Tomaten und dem Wasser sowie dem Baharat und Gewürzen auffüllen und 20 Min. köcheln lassen.
2. Für den Thermomix: Zwiebel halbieren und die Knoblauchzehen in den Thermomix geben 8 Sek./Stufe 8 klein machen. Dann ein wenig Olivenöl dazugeben und 9 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten. Mit den Tomaten, Gewürzen und Wasser auffüllen und 23 Min./98°C/Stufe 1 einkochen lassen. Dabei ruhig den Messbecher weglassen.
3. Die Auberginen nach den 40 Minuten aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel eine Mulde hineindrücken. Darin dann das angebratene Hackfleisch hineingeben. Eine Auflaufform nehmen und dort die Tomatensauce hineingeben, die Auberginen darauf setzen und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Die Auflaufform mit Alufolie bedecken und für eine Stunde bei 200°C in den Ofen schieben.
4. Dazu passen Reis und griechischer/türkischer Joghurt.



Champignonulasch mit Salzkartoffeln

 **KOCHZEIT**
15 MIN
  **ZUBEREITUNG**
15 MIN
  **4**

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- 700 g Champignons braune/weiße
- 1 Paprika rot
- 200 ml Gemüsefond
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Schlagcreme vegan
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 2 TL Tomatenmark
- 1 EL Paprika edelsüß
- 1 TL Thymian getrocknet
- 1/2 TL Paprika geräuchert
- 3 EL Rapsöl
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer

1. Champignons mit Küchenpapier abputzen, das Stielende abschneiden und je nach Größe vierteln oder sechsteln, die Paprika vom Kerngehäuse befreien und danach erst in Streifen und dann in etwa quadratische Stücke schneiden.
2. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten halbieren und vierteln, den Knoblauch fein hacken oder pressen.
3. Petersilie fein hacken.
4. 2 EL Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und darin nach und nach die Champignons scharf anbraten und leicht salzen, aus der Pfanne nehmen und dann im restlichen EL Öl Schalotten, Paprika und Knoblauch 2 Minuten leicht andünsten und danach das Tomatemark unterrühren und mit dem Weißwein ablöschen.
5. Champignons, Brühe, Paprikapulver, Thymian und geräuchertes Paprikapulver dazu geben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.
6. Champignonulasch vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schlagcreme gemeinsam mit der gehackten Petersilie unterrühren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 288kcal
- Kohlenhydrate: 20g
- Eiweiß: 8g
- Fett: 20g
- Zucker: 10g
- Kalzium: 72mg
- Eisen: 1mg

NACH- TISCH



*Etwas Süßes
für die Süßen*



Ananas-Rübli-Kuchen

 **KOCHZEIT**
30 MIN
  **ZUBEREITUNG**
20 MIN
  

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- 250 g Möhren
- 3 Ei(er) Gr. M
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- ½ Päckchen Backpulver
- 150 ml Speiseöl Z.B. Sonnenblumenöl
- 1 Msp Zimt
- 100 g Mandeln gemahlen, ohne Haut
- 200 g Mehl
- 250 g Ananaspüree von Wana Bana
- 1 Prise Salz

Für das Frosting

- 300 g Frischkäse natur
- Zitronenschale
- 150 g Puderzucker
- 2 EL Ananaspüree von Wana Bana
- Deko Möhrchen

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 5426kcal
- Kohlenhydrate: 603g
- Eiweiß: 81g
- Fett: 314g
- Zucker: 412g
- Kalzium: 797mg
- Eisen: 17mg

1. Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.
2. Die Möhren schälen und fein raspeln.
3. In einer Schüssel, oder mit Hilfe einer Küchenmaschine, die Eier zusammen mit dem Zucker und Vanillezucker für 5 Min. schaumig cremig aufschlagen. Dann das Öl in einem dünnen Strahl unterrühren lassen.
4. Möhren, Ananas und Mandeln untermischen, ebenso Zimt und Salz.
5. Mehl und Backpulver vorsichtig unterheben.
6. Die Backform einfetten und anschließend den Teig eingeben.
7. Im Backofen für ca. 35 Min. backen und vollkommen auskühlen lassen.
8. Für das Frosting den Frischkäse, Zitrone, Puderzucker und Ananas miteinander vermengen. Bitte nur vorsichtig und auf kleiner Stufe (funktioniert am besten mit dem Handschneebesen), sonst wird es zu flüssig.
9. Auf den ausgekühlten Kuchen auftragen und in den Kühlschrank stellen.
10. Vor dem Servieren mit den Deko-Möhrchen verzieren.



Prosecco-Cupcakes



KOCHZEIT
20 MIN



ZUBEREITUNG
30 MIN



ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- 300 g Mehl
- Type 405
- 2 TL Backpulver
- 150 g Butter weich
- 350 g Zucker
- 2 Ei(er)
- 100 ml Prosecco
- 150 ml Milch
- 1 EL 1 EL Vanilleextrakt
- alternativ 1 Päckchen Vanillezucker
- Muffinförmchen

Zutaten für das Frosting/Buttercreme:

- 350 g Puderzucker
- 140 g Butter weich
- 2 EL Milch
- 1 TL Vanilleextrakt
- alternativ 0,5 Päckchen Vanillezucker
- 3 EL Prosecco
- Spritzbeutel mit Tülle
- Dekor wie Fondanthasen oder Ähnliches

1. Den Backofen auf 175°C Umluft aufheizen, ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen.
2. In einer Schüssel Butter und Zucker schaumig schlagen.
3. Die Eier nach und nach dazu geben.
4. Prosecco, Milch und Vanilleextrakt dazugeben. Mehl mit Backpulver mischen und nach und nach in den Teig geben.
5. Den Teig portionsweise in die vorbereiteten Muffinförmchen geben.
6. Das Blech in den Ofen schieben und für 20 Min. backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen und auskühlen lassen.

Zubereitung Buttercremefrosting:

1. Für das Frosting die Butter in einer Schüssel weiß aufschlagen.
2. Milch und Vanilleextrakt hinzugeben.
3. Den Puderzucker esslöffelweise dazugeben.
4. Zum Schluss den Prosecco unterheben. Die Masse nun in den Spritzbeutel mit Tülle füllen.
5. Auf die erkalteten Muffins das Frosting dekorativ spritzen und mit dem Dekor verzieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 513kcal
- Kohlenhydrate: 78g
- Eiweiß: 4g
- Fett: 21g
- Zucker: 58g
- Kalzium: 41mg
- Eisen: 1mg



Eierlikör-Parfait



KOCHZEIT
30 MIN



ZUBEREITUNG
20 MIN



ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- 100 g Kuchenglasur
- dunkel
- 60 ml Eierlikör
- 3 Eigelb
- 1 Becher Sahne
- 200 ml
- 60 g Zucker
- etwas Öl

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 5426kcal
- Kohlenhydrate: 603g
- Eiweiß: 81g
- Fett: 314g
- Zucker: 412g
- Kalzium: 797mg
- Eisen: 17mg

1. Die Kuchenglasur mit Hilfe eines Wasserbades schmelzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und darauf dünn mit einem Pinsel die geschmolzene Glasur verstreichen. Anschließend auskühlen und hart werden lassen.
2. Einen Topf mit heißem Wasser aufsetzen und eine Schüssel, als eine Art Deckel, darauf geben. In diese die Eigelbe, Zucker und den Eierlikör cremig dicklich aufschlagen. Dabei aufpassen, dass es nicht zu heiß wird, da ansonsten das Ei gerinnt. Lieber auf kleiner Flamme den Topf lassen und dafür evtl. etwas länger.
3. Einen Topf mit kaltem Wasser vorbereiten. Die Creme nun vom heißen Wasserbad nehmen und die Schüssel auf das kalte Wasser setzen, sodass die Creme auskühlen kann.
4. Währenddessen die Sahne steif schlagen.
5. Die Sahne unter die ausgekühlte Eimasse heben.
6. Eine Kastenform mit Öl bestreichen und anschließend mit Frischhaltefolie auslegen.
7. Nun schichtweise die erkaltete Glasur in Bruchstücken und die Parfaitmasse in die Form geben.
8. Für mindestens 2 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

ABEND- ESSEN



Warme Küche
auch am Abend



Dutch Baby Ofenpfannkuchen

 **KOCHZEIT**
20 MIN
  **ZUBEREITUNG**
5 MIN
  

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

- 4 EL Butter
- 4 Ei(er)
- 160 ml Milch
- 85 g Mehl
- ½ TL Salz
- 3 EL Parmesan, gerieben
- Thymian
- Basilikum
- Schnittlauch
- Oregano
- Rucola
- Rohschinken
- Burrata

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION (CA.)

- Kalorien: 175kcal
- Kohlenhydrate: 18g
- Eiweiß: 9g
- Fett: 7g
- Zucker: 2g
- Kalzium: 88mg
- Eisen: 2mg

1. Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen, die gusseiserne Pfanne mit 2 EL Butter zum Aufheizen hineinstellen.
2. Die restliche Butter schmelzen. Aus Eier, Milch, Mehl, Salz sowie der geschmolzenen Butter einen glatten Teig herstellen.
3. Den Parmesan mit Kräutern vermengen.
4. Die heiße Pfanne aus dem Ofen holen und den Teig hineingießen. (ACHTUNG: Der Stiel der Pfanne ist heiß!) Die Parmesanmischung auf den Teig streuen und die Pfanne komplett wieder in den Ofen stellen.
5. Jetzt für 20-25 Min. backen.
6. In der Zwischenzeit den Rucola mit etwas Öl vermengen. Den Schinken zupfen und den Burrata abtropfen.
7. Das Dutch Baby aus dem Ofen holen und dann den Salat, Schinken und Burrata daraufgeben. Wer mag kann dazu auch Balsamico über den Ofenpfannkuchen geben.

GERNE
KOCHEN.de



wünscht

Frohe Ostern