

Leckere Rezepte zu Ostern

1. Eiersalat mit Lachs zum Osterföhstück
2. Karfreitags- Fischsalat
3. Orientalische Spinatsuppe
4. Huevos a la Flamenca
5. Eier- Frikassee mit Pellkartoffeln
6. Schwäbischer Gründonnerstags- Kuchen
7. Torta pasqualina
8. Falscher Osterhase (Frühlingshackbraten)
9. Lammkeule aus dem Römertopf
- 10 Estragon- Kaninchen mit Möhren- Champignon- Gemüse
- 11 Pfefferminz- Joghurt- Mousse
- 12 Geschwipster Pumpernickel
- 13 Buttermilch- Quark- Zopf
- 14 Paaschbrod (Osterbrod auf holländische Art)
- 15 Karottenbrod
- 16 Englische Karfreitagssemmeln

Eiersalat mit Lachs zum Osterfühstück

4 Portionen

- 10 Eier
 - 2 EL Mayonnaise
 - 1 TL Senf
 - Pfeffer, Salz
 - 1 Prise Zucker
 - 100g gebeizter Lachs
- Eier hart kochen, in achtel schneiden
 - Mayonnaise, Joghurt, Salz, Pfeffer, Zucker und Senf verrühren, den Lachs in Streifen schneiden und unterheben
 - die Eier vorsichtig unterheben
 - der Lachssalat sollte nicht zu kalt serviert werden

Pro Portion: 319 Kcal 25g Eiweiß 24g Fett 2g Kohlenhydrate

Karfreitags- Fischsalat

8 Portionen

- 200g Matjesfielt
 - 200g Bismarckhering
 - 1 Zwiebel
 - 2 Äpfel (Elster)
 - 1 rote Paprika
 - 2 Gewürzgurken
 - Pfeffer, Salz
 - 2 EL Essig
 - 1 EL Rapsöl
- alle Zutaten fein würfeln
 - alles gut durchmischen, Essig, Öl und die Gewürze dazu geben, gut durchziehen lassen

Pro Portion: 136 Kcal 8,5g Eiweiß 8g Fett 7g Kohlenhydrate

Orientalische Spinatsuppe

2 Portionen:

300g TK- Blattspinat
1 rote Chilischote
100 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400ml Gemüsebrühe
Kreuzkümmel
1 TL Zitronenschale
1 TL Olivenöl
100g Magerjoghurt
50g Saure Sahne
1 EL Mehl

- den Spinat auftauen lassen, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken
- die Zwiebeln glasig dünsten, den Spinat, Chili, den Knoblauch und 1 TL Kreuzkümmel dazu geben, kurz anschwitzen lassen und dann mit der Brühe ablöschen, abschmecken
- Joghurt, Saure Sahne und Mehl gut verrühren, das Ganze in die Suppe geben, gut unterrühren einmal aufkochen lassen und heiß servieren

Pro Portion: 130 Kcal 6g Eiweiß 8g Fett 7g Kohlenhydrate

Huevos al la Flamenca

3 Portionen :

3 Eier
2 Paprika
2 Pepperoni
4 Tomaten
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
3 Zehen Knoblauch
Kreuzkümmel,
Salz, Pfeffer
Chilisoße

1. Knoblauch, Paprika, Pepperoni, Zwiebeln würfeln, Tomaten achteln
2. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Gemüse dazu geben und leicht anbräunen, Tomaten dazu geben und 15 Minuten leicht köcheln lassen, würzen
3. das Gemüse etwas auseinander schieben und die Eier in die freie Mitte schlagen, stocken lassen
4. mit Weißbrot servieren

Pro Portion: 189 Kcal 11g Eiweiß 11g Fett 12g Kohlenhydrate

Eier- Frikassee mit Pellkartoffeln

4 Portionen

- 8 Eier
 - 1 Zwiebel
 - 1 EL Butter
 - 200ml Milch
 - 1 Becher Saure Sahne
 - 1 Becher Kräuterquark
 - 100g Schinken, gekocht
 - Salz, Pfeffer
 - 1 EL Senf
 - 1 Bund Petersilie
 - 8 Pellkartoffeln
- die Eier hart kochen, dann schälen
 - Zwiebeln würfeln und in der Butter glasig dünsten, mit Mehl bestäuben und mit der Milch ablöschen, Frühlingsquark dazu geben, kurz aufkochen lassen, Saure Sahne unterrühren, würzen
 - den Schinken würfeln und mit der gackten Petersilie zu der Soße geben, jetzt die ganzen Eier hinein geben und zu den Pellkartoffeln servieren

Pro Portion: 450 Kcal 31g Eiweiß 21g Fett 35g Kohlenhydrate

Schwäbischer Gründonnerstags- Kuchen

8 Portionen

Für den Teig:

200g Weizenmehl Typ 1050

3 EL Wasser

$\frac{1}{2}$ TL Salz

50g Butter

100g Magerquark

Für den Belag:

400g Frühlingszwiebeln

2 Becher Saure Sahne

4 Eier

100g rohen Schinken

2 EL Mehl

Salz, Pfeffer, Muskat

100g Emmentaler

- die Zutaten für den Teig grob zusammen kneten, den Teig kalt stellen und nach einer Stunde eine gefettete Springform damit auskleiden
- die Frühlingszwiebeln in 1 cm lange Stücke schneiden, auf dem Teigboden verteilen, Schinken würfeln und über die Zwiebeln verteilen
- Saure Sahne, Eier, Mehl und Gewürze verrühren und über die Zwiebeln verteilen, den geriebenen Käse darüber streuen
- bei 225 Grad 15-20 Minuten backen

Pro Portion: 257 Kcal 15g Eiweiß 12g Fett 21g Kohlenhydrate

Torta pasqualina

6 Portionen

Teig:

500g Mehl Typ 1050

5 EL Olivenöl

250ml Wasser

Salz

Belag:

1kg Blattspinat

30g Butter

500g Magerquark

60g Parmesan, gerieben

6 Eier

Salz, Pfeffer, Muskat

Knoblauch

- Mehl auf eine Arbeitfläche streuen, in die Mitte eine Mulde drücken, Salz, Wasser und Öl hinein geben und von außen nach innen zu einem glatten Teig kneten, 30 min. kalt stellen
- Den Blattspinat hacken und in der zerlassenen Butter andünsten. Quark, Spinat, 40g Parmesan mischen, kräftig würzen
- den Teig in 10 Teile teilen, und jeweils dünn ausrollen, Springform und Oberfläche aller 10 Teigplatten mit Öl bestreichen, 5 Platten übereinander in eine Springform legen, darauf die Spinatfüllung geben, sechs Mulden in den Spinat drücken und die aufgeschlagenen Eier hinein gleiten lassen, mit dem restlichen Käse bestreuen, darauf die restlichen 5 Teigplatten legen
- bei 180 Grad 60 Minuten backen, kann kalt oder warm gegessen werden

Pro Portion: 570 Kcal 33g Eiweiß 21g Fett 61g Kohlenhydrate

Falscher Osterhase (Frühlingshackbraten)

4 Portionen

400g Rinderhackfleisch

1 Möhre

100g TK- Erbsen

½ Stange Lauch

1 Brötchen vom Vortag

1 Ei

Salz, Pfeffer, Paprika

1 Bund Petersilie, gehackt

1 Zehe Knoblauch, gehackt

- das Brötchen in Wasser einweichen, anschließend ausdrücken und zum Hackfleisch geben
- Möhre raspeln, Lauch in feine Ringe schneiden und mit den Erbsen, der Petersilie und dem Knoblauch zum Hackfleisch geben, würzen
- alles gut vermengen, einen Laib formen und bei 180-200 Grad ca. 1 Stunde backen
- dazu passen Schmorkartoffeln und ein frischer Salat, oder kalt zum Brot essen

Pro Portion (ohne Beilagen): 294 Kcal 25g Eiweiß 16g Fett 13g Kohlenhydrate

Lammkeule aus dem Römertopf

4 Portionen

- 1 Lammkeule
 - 3 große Möhren
 - 1 rote Paprika
 - 1 grüne Paprika
 - 1 gelbe Paprika
 - 3 Zwiebeln
 - 1 kleine Dose Tomaten
 - 3 Zehen Knoblauch
 - Salz, Pfeffer
 - Thymian, Chili
- den Römertopf über Nacht wässern, die Lammkeule kräftig würzen und in den Römertopf geben
 - das Gemüse putzen, würfeln und über der Keule verteilen, Knoblauch fein hacken und mit den Dosentomaten vermengen, über das Gemüse geben
 - Thymianzweige auf den Tomaten verteilen, den Römertopf schließen und in den kalten Ofen stellen!
 - den Backofen auf 180 Grad einstellen und 4 Stunden backen, 15 Minuten vor Garende den Römertopf öffnen, dazu Nudeln oder Kartoffeln reichen

Pro Portion (ohne Beilagen): 263 Kcal 40g Eiweiß 5g Fett 13g Kohlenhydrate

Estragon- Kaninchen mit Möhren Champignon- Gemüse

4 Portionen

- 1 Kaninchen (ca.1,5kg)
 - 4 Zwiebeln
 - 1 Bund Estragon
 - 2 TL Estragon, getrocknet
 - 20g Butterfett
 - 125ml Weißwein
 - 500g Möhren
 - 250g kleine Champignons
 - 1 TL gemüsebrühe
 - 100ml Milch, fettarm
 - 50ml Sahne
 - 2 EL Senf
 - ½ Bund Petersilie
 - Salz, Pfeffer
- Kaninchen in 8- 10 Teile zerlegen, Zwiebeln in Spalten schneiden, Estragonblätter abzupfen.
 - Butterfett erhitzen und das Fleisch darin anbraten, salzen und pfeffern, die Zwiebeln und den getrockneten Estragon dazu geben
 - Estragon, Wein und $\frac{1}{4}$ L Wasser nach und nach dazu geben, alles zugedeckt 1 Stunde schmoren lassen
 - Möhren und Pilze putzen, die Möhren in Scheiben schneiden, beides in heißem Butterfett anbraten, mit 100ml Wasser ablöschen und würzen, 1TL Gemüsebrühe dazu geben und 10 Minuten köcheln lassen
 - Sahne, Milch und Senf zu dem Fleisch geben, etwas einkochen lassen und abschmecken, evtl. leicht binden
 - Petersilie hacken, zu dem Gemüse geben, die frischen Estragonblätter an das Kaninchen geben, alles mit Kartoffeln servieren

Pro Portion(ohne Beilagen):331 Kcal 36g Eiweiß 12g Fett 11g Kohlenhydrate

Pfefferminz- Joghurt- Mousse

2 Portionen:

200g Magerjoghurt
100g Saure Sahne
20 Pfefferminzblätter
3 EL Honig
2 Blätter Gelatine

- Gelatine im kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und über kochendem Wasser in einer Metallschüssel auflösen
- die Pfefferminze ganz fein hacken, mit dem Honig, Saurer Sahne, Minze und der Gelatine vermengen, kalt stellen
- kurz vor dem Fest werden noch mal mit dem Mixer aufschlagen

Pro Portion: 120 Kcal 5g Eiweiß 5g Fett 14g Kohlenhydrate

Geschwipster Pumpernickel

2 Portionen:

100g Pumpernickel
2 EL Kirschwasser
100g Kirschen
100g Magerquark
5 g Rohrzucker
etwas Vanillemark
Süßstoff

- Pumpernickel zerbröseln, in einer Schüssel geben, mit dem Kirschwasser beträufeln, die Kirschen darauf verteilen
- den Quark mit einem Mixer cremig schlagen, mit dem Vanillemark und dem Süßstoff und etwas braunem Zucker abschmecken., auf den Kirschen verteilen

Pro Portion: 145 Kcal 9g Eiweiß 1g Fett 25g Kohlenhydrate

Buttermilch- Quark- Zopf

12 dicke Scheiben

250g Magerquark
100ml Buttermilch
90ml Sonnenblumenöl
75g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 TL Zitronenschale
1 Päckchen Backpulver
450g Weizenmehl Typ1050
30g Mandelblätter
1 Eigelb

- Quark, Buttermilch, Öl, Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz und Vanillezucker verrühren
- Mehl und Backpulver mischen, alle Zutaten verkneten
- den Teig dritteln, drei Rollen formen und zu einem Zopf zusammen flechten, bei 175 Grad 20 Minuten backen, dann mit Eigelb einpinseln und mit Mandeln bestreuen, nochmals bei 175 Grad 20 Minuten backen

Pro Scheibe: 246 Kcal 7,9g Eiweiß 9g Fett 33g Kohlenhydrate

Paaschbrod (Osterbrod auf holländische Art)

24 Scheiben

1kg Weizenmehl Typ 1050
250 Milch, lauwarm
1 EL Zucker
4 Eier
2 Päckchen Trockenhefe
500g Korinthen
1 Prise Salz
60g flüssige Butter
1 TL Muskat
1 TL Zimt

- alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchmischen, dann die flüssigen Zutaten dazu geben und das Ganze gut durchkneten, 1 Stunde gehen lassen
- nochmals durchkneten, einen Brotlaib formen, nochmals gehen lassen
- bei 170 Grad 50- 70 Minuten backen

Pro Scheibe: 242 Kcal 7g Eiweiß 4g Fett 43g Kohlenhydrate

Karottenbrod

24 Scheiben

500g Möhren
50g Butter
2 EL Zitronensaft
1 EL Salz
1 EL Zucker
750g Weizenmehl Typ 1050
2 Päckchen Trockenhefe
380ml Milch

- die Möhren grob raspeln, Butter schmelzen und die Möhren leicht anschwitzen, Zitronensaft, Salz und Zucker dazu geben, abkühlen lassen
- Mehl und Hefe vermengen, die Möhren und die Milch dazu geben, einen Teig kneten, 1 Stunde gehen lassen
- nochmals durchkneten und in eine Kastenform geben, 1 Stunde gehen lassen
- bei 220 Grad 40 Minuten backen

Pro Scheibe: 133 Kcal 4,3g Eiweiß 3g Fett 23g Kohlenhydrate

Englische Karfreitagssemmeln

12 Brötchen

500g Weizenmehl Typ 1050

je 1 Msp. gemahlene

Piment, Nelke, Muskat und

Pfeffer

1 TL Salz

60g Margarine

180g Korinthen

30g Zitronat, gehackt

1 Päckchen Trockenhefe

200ml warme Milch

2 Eier

- Mehl, Gewürze, Trockenhefe und Salz in einer Schüssel vermengen, Zucker, Korinthen und Zitronat untermischen
- Eier und Milch dazu geben und alles gut durchkneten, an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen
- Teig nochmals durchkneten und 12 Brötchen formen, Oberfläche kreuzweise einschneiden
- bei 220 Grad 15- 20 Minuten goldgelb backen

Pro Portion: 250 Kcal 6g Eiweiß 40g Kohlenhydrate