

## Richtig schmausen & genießen

### Schmackhafte Rezepte rund ums Osterfest und danach

#### Farbenfrohe Karottensuppe (für ca. 2 Portionen)

##### Zutaten

125 g Karotten  
50 g Lauch  
1 TL Rapsöl  
250 ml Gemüsesuppe

##### Zubereitung

Karotten und Lauch waschen und in kleine Würfel bzw. Streifen schneiden. Das Öl in einen Topf geben, das Gemüse darin kurz andünsten und mit der Gemüsesuppe aufgießen. Die Suppe bei niedriger Hitze für ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen und anschließend mit dem Mixstab pürieren. Die Suppe mit frischen Kräutern wie Schnittlauch oder Petersilie verfeinern.

#### Fisch am Ostertisch: Forelle küsst Spargel und Grapefruit (für 2 Portionen)

##### Zutaten

2 Forellenfilets (à ca. 200 g)  
2 EL Olivenöl  
1/4 Stück Zitrone  
je 1/2 Bund Spargel (weiß und grün, ca. 5 Stangen)  
1 EL Salz  
etwas Zucker  
1 rosa Grapefruit  
1 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer (frisch gemahlen)  
1 kleiner Bund Kerbel (frisch)

##### Zubereitung

Für das Forellenfilet auf Spargel und Grapefruit den weißen Spargel schälen. Den unteren, holzigen Teil bei allen Spargelstangen wegschneiden. 2 Liter Wasser mit Salz und Zucker zum Kochen bringen, Spargel darin bissfest (ca. 4 Minuten) kochen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Die Grapefruit schälen, in fingerdicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit etwas Zucker bestreuen und vorerst zur Seite stellen.

Forellenfilets waschen, trocken tupfen und mit etwas Salz und dem Saft einer halben Zitrone würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Forellenfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 3 Minuten braten.

Danach umdrehen und 1–2 Minuten weiterbraten. Alle Spargelstangen in der Mitte halbieren und gut trocken tupfen. Die Grapefruit im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C (Umluft) ca. 3 Minuten backen. Olivenöl erhitzen, Spargel mit Salz und Pfeffer würzen. Kerbelblätter untermischen. Grapefruits auf die Teller legen, darauf etwas Spargelgemüse verteilen und zum Schluss die Forellenfilets darauf anrichten. Das Forellenfilet auf Spargel und Grapefruit sofort servieren.

### **Vogersalat mit Erdäpfel und Ei-Ei-Ei (für ca. 2 Portionen)**

#### Zutaten

100 g Vogersalat  
2 kleinere Erdäpfel  
1 TL Kernöl  
Saft einer halben Zitrone  
1 hartgekochtes Ei

#### Zubereitung

Die Kartoffeln weich kochen. Den Vogersalat gründlich unter fließendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Eine Marinade aus Kernöl und Zitronensaft bereiten und den Salat damit marinieren. Das hartgekochte Ei schälen, mit dem Eierteiler in Scheiben schneiden und auf den angerichteten Vogersalat legen.

### **Fruchtige Bananen-Topfencreme (für ca. 2 Portionen)**

#### Zutaten

125 g Topfen  
100 g Banane  
Saft einer ½ Zitrone  
50 g Naturjoghurt

#### Zubereitung

Die Banane mit der Gabel fein zerdrücken und mit Zitronensaft beträufeln. Den Topfen mit dem Joghurt verrühren und die zerdrückte Banane untermischen.

## Richtig schmausen & genießen

### Schmackhafte Rezepte rund ums Osterfest und danach

#### Topfenvollkornweckerl mit Butter und Kresse (ergibt ca. 9 kleine Weckerl)

##### Zutaten

250 g Topfen  
1 Ei  
250 g Vollkornmehl  
1 Pkg. Backpulver  
½ TL Salz  
Butter  
Kresse

##### Zubereitung

Den Topfen in eine Schüssel geben und mit dem Ei verrühren. Das Mehl mit Backpulver und Salz vermengen und unter die Topfenmasse mischen bis ein glatter Teig entsteht.

Ca. 9 kleine Weckerl formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Weckerl im Ofen bei ca. 200°C für etwa 20 Minuten backen.

Die Vollkornweckerl schmecken am besten mit Butter und selbst gezogener, frischer Kresse.

#### Kresse selbst anbauen ...

##### **Das brauchst Du dazu:**

- 1 flaches Schälchen
- 1 Stück Watte, etwas Küchenrolle oder ein Taschentuch
- Kressesamen
- Wasser

##### **So funktioniert es:**

- Schälchen mit zB Watte auskleiden
- Kressesamen dünn darauf verteilen
- mit Wasser anfeuchten
- abwarten und staunen



Foto: STGKK/Gabriele Hahn

## Richtig schmausen & genießen

### Schmackhafte Rezepte rund ums Osterfest und danach

#### Vollkornbrot mit (Oster)Schinken-Aufstrich (2 Portionen)

##### Zutaten

2 Scheiben Vollkornbrot  
3 EL Topfen  
1 EL Sauerrahm  
2 Blatt Schinken  
Schnittlauch, Petersilie, Kresse

##### Zubereitung

Topfen und Sauerrahm in eine Schüssel geben und glatt rühren. Den Schinken in feine Würfel schneiden und untermischen. Die Kräuter fein hacken und unter den Aufstrich mischen. Den Aufstrich auf die Vollkornbrote streichen.

#### Vollkornbrot mit Ei-erlei-Aufstrich (2-3 Portionen)

##### Zutaten

3 Eier  
2 EL Topfen  
2 EL Sauerrahm  
1/2 Zwiebel (klein, rot)  
1 bis 2 Essiggurken (klein geschnitten)  
etwas Senf  
1 TL Schnittlauch (klein geschnitten)  
Salz  
Pfeffer

##### Zubereitung

Eier hart kochen, schälen und klein hacken. Mit Topfen, Sauerrahm, Zwiebel, Senf, die klein geschnittenen Essiggurken und Schnittlauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank kühlstellen.

## Richtig schmausen & genießen

### Schmackhafte Rezepte rund ums Osterfest und danach

#### Vollkornbrot mit Wald- und Wiesenaufstrich (2 Portionen)

##### Zutaten

50g Tiefkühlerbsen  
70 g Bohnen  
1 EL Olivenöl  
2 EL Pecorino, gerieben  
etwas Zitronensaft  
1 TL Minze gehackt  
1 Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer

##### Zubereitung

Den Pecorino reiben, die Minzblätter abzupfen und beides mit Erbsen, Bohnen, Pecorino und Olivenöl in einen hohen Becher geben und pürieren.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit der halbierten Knoblauchzehe über die Brotscheiben reiben und den Erbsenaufstrich darauf geben.

## Richtig schmausen & genießen

### Schmackhafte Rezepte rund ums Osterfest und danach

#### Osterpinze mit Ei

##### Zutaten

300 g Weizenvollkornmehl  
100 g Roggenmehl  
100 g Universal Mehl  
120 g Vollrohrzucker  
100 ml Milch  
1 Würfel Germ  
100 g Butter (flüssig)  
2 Eier  
1 Ei (hartgekocht und mit Naturfarben gefärbt)

##### Zum Bestreichen:

1 Eidotter  
50 ml Milch

##### Zubereitung

Für die Osterpinze mit Vollkornmehl und Osterei zunächst ein Dampfl zubereiten. Dafür die Milch mit der Germ und 2 EL Zucker erwärmen, mit dem Mehl in einer Schüssel vermischen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Danach mit den restlichen Zutaten verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig zugedeckt 30 Minuten gehen lassen, zu einer glatten Kugel formen und anschließend auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech nochmals 10 Minuten rasten lassen. Eigelb und Milch verrühren und die Pinze damit bestreichen.

Die Pinze drei Mal tief einschneiden und das Ei in der Mitte in den Teig drücken. Die Osterpinze mit Vollkornmehl und Osterei bei 170 °C ca. 35 Minuten lang backen.