



Unsere Osterecke



Osterlamm mit Kokospelz

Zubereitung: 90 Min. || Schwierigkeit: leicht

Zutaten

- 75 g Butter oder Margarine
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 2 Eier (Größe M)
- 10 Tropfen Rum-Aroma
- 1 Prise Salz
- 100 g Mehl
- 25 g Speisestärke
- 1 gestrichene(r) TL Backpulver
- 1 ungeschälter Mandelkern
- 125 g Puderzucker
- 2 EL Zitronensaft
- 30 g Kokosraspeln
- 1 Pistazienkern

Zubereitung

- 1 Fett, Zucker und Vanillin-Zucker schaumig rühren. Nach und nach Eier und Gewürze zufügen. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen. Auf die Fett-Ei-Masse sieben und unterrühren. Teig in eine gefettete Lammbäckform füllen.
- 2 Umgekehrt auf ein Backblech stellen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Gas: Stufe 2) auf dem Kopf stehend ca. 35 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend aus der Form lösen und auskühlen lassen.
- 3 Mandel halbieren. 100 g Puderzucker mit soviel Zitronensaft glatt rühren, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Lamm und Mandel damit bestreichen, die Kopfpattie aussparen. Sofort mit Kokosraspel und restlichem Puderzucker bestreuen.
- 4 Mandelhälften auf der Rückseite mit der Puderzuckermasse bestreichen und als Ohren am Kopf festkleben. Pistazie grob hacken und zwei geeignete Stücke als Augen verwenden. Ergibt ca. 8 Stücke.

Ernährungswerte

285 kcal / 1190 kJ
3g Eiweiß
12g Fett
41g Kohlenhydrate



Unsere Osterecke



Filet-Saltimbocca im Parmamantel

Zubereitung: 45 Min. || Schwierigkeit: leicht

Zutaten für 4 Personen

- 1 EL Mehl
- 1 EL Butter
- 500 g Schweinefilet
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiel(e) Basilikum
- 100 g Parmesan (Stück)
- 2 EL Pinienkerne
- 12 Scheiben Parmaschinken
- 500 g grüner Spargel
- 3 EL Öl
- 400 g feine Bandnudeln
- 1/8 l trockener Weißwein
- 150 g Schlagsahne
- 1 TL Gemüsebrühe (instant)
- 1 großer Gefrierbeutel
- Holzspießchen
- Backpapier

Zubereitung

- 1 Mehl und Butter verkneten. Kalt stellen. Filet abtupfen und in 4 Stücke schneiden. Medaillons einzeln in den Gefrierbeutel legen, mit einem Stieltopf sehr flach klopfen. Nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen. Parmesan reiben. Fleischscheiben jeweils auf einer Hälfte mit einigen Basilikumblättchen, Pinienkernen und Hälfte Parmesan belegen. Überklappen und jeweils mit 3 Scheiben Schinken fest umwickeln.
- 3 Evtl. feststecken. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in schräge Scheiben schneiden.
- 4 Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite kräftig anbraten. Herausnehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 150 °C/Umluft: 125 °C/Gas: s. Hersteller) ca. 8 Minuten fertig garen. Pfanne beiseitestellen.
- 5 Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Bratfett in der Pfanne mit 1/4 l Wasser, Wein und Sahne lösen. Aufkochen und Brühe einrühren. Bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten köcheln.
- 6 Den Spargel ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Nudeln geben und mitgaren.
- 7 Soße aufkochen und die Mehlbutter hineinrühren. Unter Rühren ca. 3 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln und Spargel abtropfen lassen. Alles anrichten, mit Rest Parmesan garnieren.

Ernährungswerte

950 kcal
55g Eiweiß
43g Fett
78g Kohlenhydrate



Unsere Osterecke



Hähnchenfilet mit Parmesankruste zu Bandnudeln

Zubereitung: 30 Min. || Schwierigkeit: ganz einfach

Zutaten für 4 Personen

- Salz, Pfeffer
- 4 Hähnchenfilets (à ca. 150–200 g)
- 2 EL Öl
- 80 g weiche Butter
- 50 g Semmelbrösel
- 1 TL Senf
- 1 EL Honig
- 2-3 EL geriebener Parmesan
- 1 Eigelb (Gr. M)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Mehl
- 3 TL Gemüsebrühe (instant)
- 300 g Bandnudeln (z. B. Tagliatelle)
- 500 g Brokkoli
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 Pck. (à 50 g) TK-italienische-Kräuter

Zubereitung

- 1 Reichlich Salzwasser aufkochen. Backofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller). Filets trocken tupfen und in einer großen Pfanne im heißen Öl pro Seite 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine ofenfeste Form geben.
- 2 Hälfte Butter, Semmelbrösel, Senf, Honig und Pfeffer verrühren. Parmesan untermengen. Masse auf den Filets leicht andrücken. Eigelb und 1 TL kaltes Wasser verrühren, Kruste damit bestreichen. Im heißen Ofen 10–12 Minuten backen.
- 3 Zwiebel schälen, würfeln und in 40 g heißer Butter andünsten. Mehl zufügen und kurz anschwitzen. 500 ml Wasser zugießen und Gemüsebrühe untermischen. Aufkochen und 4–5 Minuten köcheln.
- 4 Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkoli in den letzten ca. 3 Minuten Nudelkochzeit mitkochen.
- 5 Frischkäse und tiefgefrorene Kräuter in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln samt Brokkoli abgießen, abtropfen lassen und wieder in den Topf geben. Soße untermischen. Filets aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit den Nudeln anrichten.

Ernährungswerte

790 kcal

54g Eiweiß

30g Fett

73g Kohlenhydrate



Unsere Osterecke



Hefekranz

Zubereitung: 60 Min. || Schwierigkeit: leicht

Zutaten für ca. 24 Stücke

- 150 g getrocknete Aprikosen
- 150 g Marzipanrohmasse
- 300 ml + 2 EL Milch
- 1 1/2 Würfel (63 g) frische Hefe
- 750 g Mehl
- 75 g Zucker
- 1 gestrichene(r) TL Salz
- 2 Eier + 1 Eigelb (Gr. M)
- 125 g weiche Butter/Margarine
- Mehl
- 3 EL Hagelzucker
- Backpapier

Zubereitung

- 1 Backblech (ca. 35 x 40 cm) mit Backpapier auslegen. Aprikosen sehr fein würfeln und Marzipan grob raspeln. 300 ml Milch lauwarm erwärmen. Hefe hineinbröckeln und darin auflösen. Mehl, Zucker, Salz, 2 Eier und Fett in Flöckchen in eine Rührschüssel geben.
- 2 Hefemilch zugießen und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes glatt verkneten. Aprikosen und Marzipan unter den Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
- 3 Teig nochmals durchkneten und in 3 Stücke teilen. Jedes Stück auf etwas Mehl zu einer Rolle (ca. 1 m lang) formen. Die 3 Rollen zum Zopf flechten. Auf dem Blech in Eiform zu einem großen Kranz formen und beide Zopfenden zusammendrücken.
- 4 Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.
- 5 1 Eigelb und 2 EL Milch verquirlen. Osterzopf damit bestreichen. Mit Hagelzucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten backen (evtl. nach ca. 20 Minuten abdecken).
- 6 Auskühlen lassen. Evtl. in der Mitte mit Ostereiern dekorieren.

Ernährungswerte

230 kcal

6g Eiweiß

8g Fett

33g Kohlenhydrate



Unsere Osterecke



Eine Herde voller Osterlämmer

Zutaten für ca. 24 Stücke

- 300 g Mehl
- 200 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- 1 Ei
- 3 Esslöffel Backkakao

Zubereitung

- 1 Einen geschmeidigen Teig herstellen.
- 2 Mit Hilfe des Kakaos 1/3 des Teiges dunkel färben.
- 3 Teig zu kleinen Kügelchen formen und in Schafsform zusammensetzen. Das schwarze Schaf nicht vergessen ;-)
- 4 Bei 170° Umluft ca. 10 Minuten backen, bis die Plätzchen anfangen, leicht Farbe zu bekommen.



Lassen Sie es sich schmecken!