



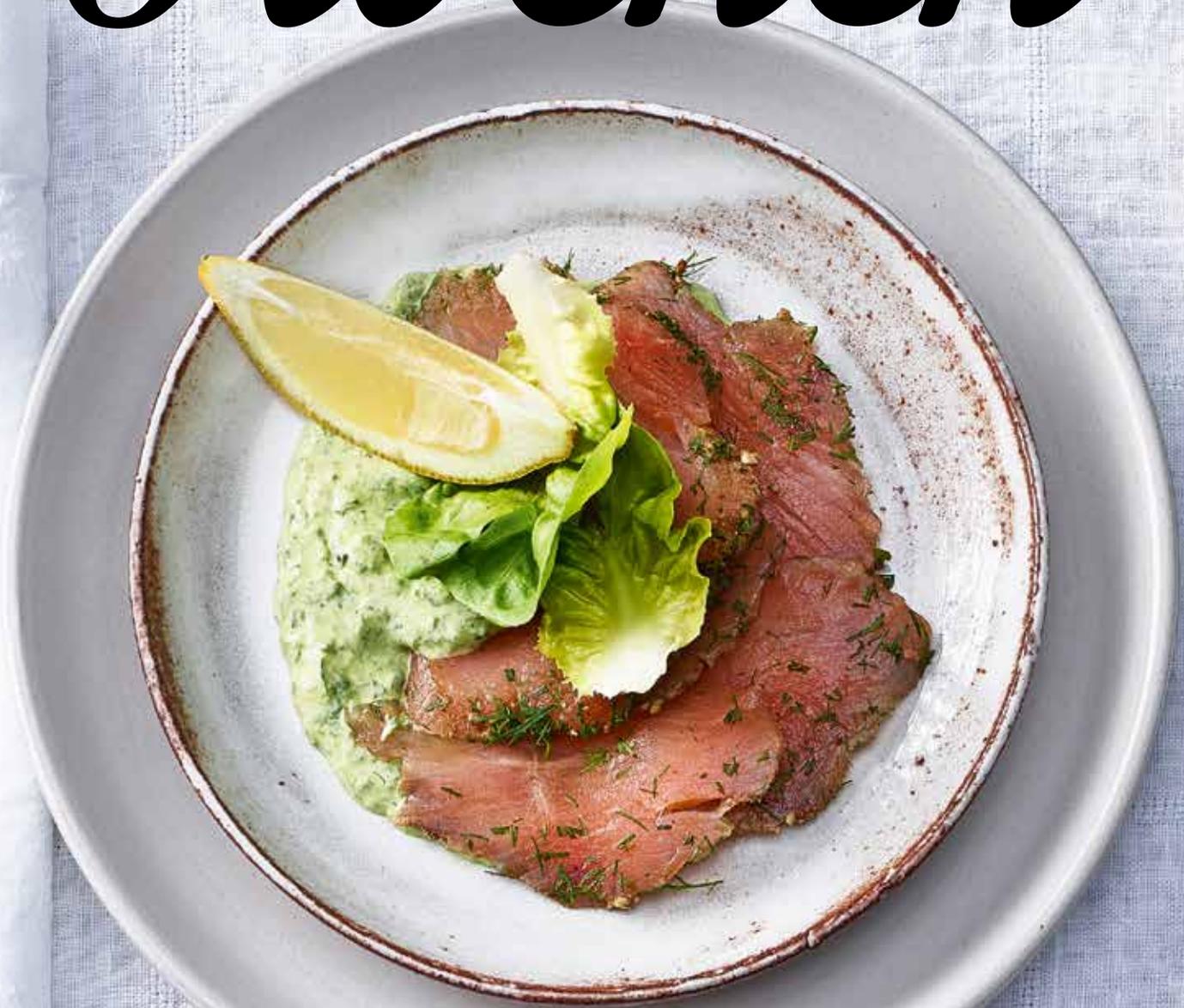
ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen

Kochen



Oster-Spezial | www.wildeisen.ch



Ostern

Hier kommt der Frühling!

OSTERBRUNCH

Für einen Brunch braucht es schmackhafte Gerichte.

GANZ IN GRÜN

Mit -Gästen feiern – ein «grünen» Menü.

FRÜHLINGSANFANG

Zeit für die schönen Seiten des Lebens.

Kochen

Unsere besten Osterrezepte



Langsam gegarter Rindshohrücken 4



Marinierte Lachsforelle mit Kopfsalat 5



Ofenküchlein «Belle Hélène» 6



Grüne Spargeln im Glas mit Orangen-Mayonnaise 7



Gefüllte Kohlrabi im Teig an Schnittlauchsauce 10



Zitronen-Basilikum-Parfait 11



Rauchlachs mit Kresse mousse 13



Käse-Kräuter-Eier 14



Osterzopf mit Mandel-Pistazien-Füllung 15



Crème brûlée 16



Osterfladen mit Milchreis-Himbeer-Belag 18



Online finden Sie Küchentipps, passende Beilagen, Inspirationen und weitere Informationen zu den Rezepten.

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

C	Crème brûlée	16
G	Gefüllte Kohlrabi im Teig an Schnittlauchsauce	10
	Grüne Spargeln im Glas mit Orangen-Mayonnaise	7
K	Käse-Kräuter-Eier	14
L	Lachsforelle, mariniert mit Kopfsalat	5
O	Ofenküchlein «Belle Hélène»	6
	Osterfladen mit Milchreis-Himbeer-Belag	18
	Osterzopf mit Mandel-Pistazien-Füllung	15
R	Rauchlachs mit Kresse mousse	13
	Rindshohrücken, Langsam gegart	4
Z	Zitronen-Basilikum-Parfait	11

So kochen wir

Zutaten

Wir verwenden nach Möglichkeit Zutaten aus fairem Handel, Bio-Produkte regionaler Herkunft sowie Fische und Meeresfrüchte, die der WWF oder Greenpeace in ihren Einkaufsratgebern (www.wwf.ch/fisch, www.greenpeace.org) empfehlen. Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte werden – wenn im Rezept nicht anders vermerkt – immer im Rohzustand gewogen. Sie sollten vor der Zubereitung gewaschen werden. **ZUBEREITUNG:** Die Angaben für Backofentemperaturen basieren immer auf der Einstellung Unter-/Oberhitze. Andere Einstellungen werden ausdrücklich erwähnt. Bei Umluft/Heissluft muss der Ofen in der Regel 15 °C bis 25 °C niedriger eingestellt werden, da diese Technik eine intensivere Hitze entwickelt. **VORBEREITUNGSZEIT:** Diese Zeit muss man in etwa aufwenden, bevor das Gericht gekocht oder gebacken werden kann. Wird das Gericht nicht gekocht oder gebacken, sollte es in der Vorbereitungszeit fertiggestellt werden können. **KOCH-/BACKZEIT:** Die Zeit, die ein Gericht auf dem Herd oder Grill, im Backofen oder Steamer verbringt, bis es gar ist. **RUHEZEIT:** So lange muss das Gericht ruhen. Sei es zum Abkühlen, Festwerden, Gefrieren oder Marinieren. **DÄMPFEN** kann man in speziellen Aufsätzen für Pfannen, in eingebauten oder frei stehenden Öfen (je nach Hersteller auch Steamer genannt). Alle Garzeiten sind für normale Dämpfgeräte berechnet – nicht für Drucksteamer! – und können je nach Gerät leicht variieren. Bei Unsicherheiten konsultieren Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Ihrem Gerät. **MENGENANGABEN:** Wenn nicht anders vermerkt, sind Esslöffel und Teelöffel immer gestrichen voll dosiert. Unter **Prise** versteht man die Menge, die zwischen 2 Fingerspitzen Platz hat. Eine **Messerspitze** entspricht 2–3 Prisen. 1 Bund Kräuter wiegt etwa 20g. Wir verwenden **mittelgrosse Eier** (50–58g); davon beträgt der Eiweissanteil 30–35g, jener des Eigelbs 20–25g.

Langsam gegarter Rindshohrücken mit Frühlingszwiebel- kartoffeln

FÜR 6-8 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 2½-3 Stunden

RUHEZEIT: ca. 4 Stunden, evtl. auch länger

FLEISCH:

1-1,2 kg Hohrücken, gut gelagert
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Olivenöl

ZUM ÜBERBACKEN:

50 g grüne Oliven, entsteint
4-5 in Öl eingelegte Dörrtomaten
6-8 Zweige Thymian
50 g geriebener Parmesan
50 g Paniermehl
1 Eigelb
3 Esslöffel Olivenöl

KARTOFFELN:

2 Bund Frühlingszwiebeln
4 Knoblauchzehen
6-8 Zweige Thymian
1,3 kg mehligkochende Kartoffeln
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4-5 Esslöffel Olivenöl

- 1 Den Hohrücken wenn immer möglich am Vorabend der Zubereitung rundum mit Salz und Pfeffer würzen, mindestens jedoch 4 Stunden im Voraus. Kühl stellen.
- 2 1 Stunde vor der Zubereitung den Hohrücken aus dem Kühlschrank nehmen, damit er Zimmertemperatur annimmt.
- 3 Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.
- 4 Inzwischen die Oliven und die Dörrtomaten hacken. Thymianblättchen von den Zweigen streifen. Alle diese Zutaten mit dem Parmesan, dem Paniermehl, dem

Eigelb und dem Olivenöl gründlich mischen. Die Masse auf ein Stück Backpapier auf einem Küchenbrett geben und in der Grösse der Oberseite des Fleischstückes formen. Auf dem Küchenbrett kühl stellen.

5 In einer Bratpfanne das Olivenöl rauchheiss erhitzen. Den Hohrücken darin rundum 8 Minuten kräftig anbraten, auch an den Seitenrändern und den Enden. Dann sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heissen Ofen 2½ Stunden (saignant) bis 3 Stunden (à point) nachgaren lassen.

6 Das schöne Grün von 2-3 Frühlingszwiebeln abschneiden, in angefeuchtetes Küchenpapier wickeln und kühl stellen. Alle Frühlingszwiebeln rüsten und mit samt Grün schräg in gut 1 cm breite Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen, jedoch ganz belassen. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Alle diese Zutaten in eine Schüssel geben. Die Kartoffeln schälen und in gut 2 cm grosse Würfel schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit 4 Esslöffeln Olivenöl beträufeln und gut mischen.

7 Etwa 40 Minuten vor Ende der Garzeit des Hohrückens 2 Bratpfannen – wenn unbeschichtet mit 1-2 Esslöffeln Olivenöl – erhitzen und die Frühlingszwiebelkartoffeln darin bei moderater Hitze offen weich und goldbraun braten. Hat man einen zweiten Backofen zur Verfügung, kann man sie auch in einer feuerfesten Form oder auf dem tiefen

Ofenblech bei 180 Grad Umluft backen.

8 Am Ende der Garzeit den Hohrücken herausnehmen und die Ofentemperatur auf 230 Grad einstellen. Die Oberseite des Fleisches mit der Kruste belegen, gut mit den Fingern andrücken und den Hohrücken sofort wieder in der Mitte des Ofens einschieben. Bei aufsteigender Hitze das Fleisch 8-10 Minuten Temperatur und die Kruste leicht Farbe annehmen lassen. Hat es von der Kruste Brösel übrig, diese über die Kartoffeln streuen.

9 Inzwischen das beiseitegelegte Zwiebelgrün in feinste Röllchen schneiden und über die fertigen Kartoffeln verteilen.
10 Den Hohrücken aus dem Ofen nehmen und in Tranchen schneiden. Sofort mit den Frühlingszwiebelkartoffeln servieren.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: 1 kg ist das Mindestgewicht für diesen Braten. Reste lassen sich aber gut zum Kaltessen dünn aufschneiden. Kartoffeln je nach Gästezahl in etwa ⅔ der rezeptierten Menge zubereiten.
Mehr Gäste: Bratengewicht und Kartoffeln der Gästezahl anpassen. Die Garzeit des Hohrückens bleibt sich gleich, da die Dicke und nicht die Länge des Stückes entscheidend ist. Die grosse Menge Kartoffeln lässt sich am besten in einem zweiten Backofen mit 180 Grad Umluft im tiefen Ofenblech zubereiten (evtl. auch 2 Bleche).

Pro Portion 41 g Eiweiss, 30 g Fett, 40 g Kohlenhydrate; 603 kKalorien oder 2522 kJoule, Lactosearm

Marinierte Lachsforelle mit Kopfsalat

FÜR 6 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 3–4 Minuten

FISCH:

2 Lachsforellenfilets mit Haut,
je ca. 250 g
2 Esslöffel Holunderblütensirup
10 g roter Kampottpfeffer
30 g grobes Salz

KOPFSALAT:

1 grosser Kopfsalat, 1 Bund Dill
1 Frühlingszwiebel, 1 Esslöffel Butter
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
75 g Crème fraîche
80 g saurer Halbrahm, 1 Zitrone
1 Esslöffel Balsamicoessig
1 Teelöffel Senf, 2 Esslöffel Olivenöl

1 Die Lachsforellenfilets mit den Fingern nach allfälligen Gräten abtasten und diese mit einer Pinzette herausziehen. Die Filets kurz kalt spülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit der Hautseite nach unten auf ein grosses Stück Klarsichtfolie legen. Die Oberseiten mit dem Sirup bestreichen.

2 Den Pfeffer in einem Mörser fein zerstoßen und mit dem Salz mischen. Über die Lachsforellenfilets verteilen. Die Fischhälften mit den marinierten Seiten aufeinanderlegen und satt in die Klarsichtfolie wickeln. Auf eine Platte legen, ein Küchenbrett daraufstellen und dieses mit Konservendosen usw. beschweren. Das Lachsforellenpaket über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

3 Vom Kopfsalat die kräftig grünen Blätter ablösen, dabei unschöne Blätter

entfernen; man braucht ca. 100 g Blätter. Das zarte Innere des Kopfsalates beiseitelegen. Die grünen Blätter spülen, trockenschleudern, dann in Streifen schneiden und diese grob hacken. Von gut ½ Bund Dill die groben Stiele entfernen und die Zweige in Stücke zupfen. Den restlichen Dill fein hacken und beiseitestellen. Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt Grün fein hacken.

4 In einer eher weiten Pfanne die Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebel darin weich dünsten. Dann die gehackten Kopfsalatblätter und den grob zerzupften Dill beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und nur gerade 45 Sekunden mitdünsten. Alles in ein hohes Gefäss geben, die Crème fraîche beifügen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Bis zum Servieren kühl stellen.

5 Vor dem Servieren den sauren Halbrahm unter das Kopfsalatpüree ziehen und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

6 Die beiseitegelegten inneren Kopfsalatblätter kurz kalt spülen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

7 Von der Zitrone das eine Ende mit wenig Fruchtfleisch abschneiden und auspressen; man braucht für die Sauce 1 Teelöffel Saft. Die restliche Zitrone in Schmitze schneiden und beiseitelegen. Den Balsamico mit dem Zitronensaft, dem Senf sowie Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl unterschlagen.

8 Die Lachsforellenfilets aus der Folie wickeln und die Pfefferschicht mit einem Messerrücken abstreifen. Dann den beiseitegestellten gehackten Dill darüber verteilen. Die Filets wie Rauchlachs leicht schräg in sehr dünne Scheiben schneiden.

9 Etwas Kopfsalatsauce auf Tellern verteilen und die Lachsforellenscheiben darauf anrichten. Mit je 1 Zitronenschnitz garnieren. Den Kopfsalat mit der Balsamicosauce mischen und daneben anrichten. Sofort servieren.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Das Rezept kann nicht in kleinerer Menge zubereitet werden.

Mehr Gäste: Das Rezept in 1½-facher (2 Lachsforellenfilets à je 350–400 g) oder doppelter Menge (4 Lachsforellenfilets à je 250 g) zubereiten.

Pro Portion 17 g Eiweiss, 17 g Fett, 6 g Kohlenhydrate; 249 kKalorien oder 1038 kJoule, Glutenfrei



Ofenküchlein «Belle Hélène»

FÜR 6–8 PERSONEN – ergibt
16 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: insgesamt
25 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 15 Minuten
+ 8–10 Minuten

OFENKÜCHLEIN:

je 1 dl Milch und Wasser
¼ Teelöffel Salz
50 g Butter
125 g Weissmehl
2 mittlere Eier, je ca. 52 g schwer
(mit Schale)

FÜLLUNG:

2 vollreife Birnen
1 Teelöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Wasser
1 Esslöffel Zucker
40 g Zartbitterschokolade
2 dl Rahm
1 Päckchen Bourbon Vanillezucker

SCHOKOLADENSAUCE:

125 g Zartbitterschokolade
1½ dl Halbrahm

1 Die Milch-Wasser-Mischung mit dem Salz und der Butter aufkochen. Das Mehl «im Sturz», d.h. alles auf einmal unter kräftigem Rühren mit einer Kelle dazugeben. Dann auf mittlerem Feuer so lange weiterrühren, bis der Teig glatt ist und einen Kloss bildet. Nun den Kloss bei mittlerer Hitze weitere 1½–2 Minuten dünsten, bis sich am Pfannenboden ein weisser Belag bildet. Dies ist ein wichtiger Vorgang für die spätere Konsistenz des Teiges, also nicht zu früh aus der Pfanne nehmen! Den Teig in eine Schüssel umfüllen. Jetzt ein Ei nach dem anderen unter den Teig rühren.

2 Das Ofenblech mit Backpapier belegen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

3 Mithilfe von 2 Löffeln oder mit dem Spritzsack (gezackte oder glatte grosse Tülle) gleichmässige, gut golfballgrosse Häufchen mit Abstand voneinander auf das vorbereitete Blech setzen; es sollten etwa 16 Stück sein.

4 Die Ofenküchlein sofort im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 15 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen (siehe auch Tipp). Dann in einer gut verschlossenen Vorratsdose aufbewahren (nicht kühl stellen!).

5 Die Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Schmitze in kleine Würfelchen schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft, dem Wasser und dem Zucker in eine Pfanne geben, aufkochen und leise kochen lassen, bis die Birnenwürfelchen weich sind. Abkühlen lassen.

6 Die Schokolade in Stücke brechen und fein hacken oder reiben.

7 Kurz vor dem Servieren den Rahm steif schlagen und mit dem Vanillezucker süßen. Die Birnenwürfelchen in ein Sieb abschütten und gut abtropfen lassen. 2 Esslöffel Birnen mit dem Stabmixer fein pürieren. Zusammen mit den restlichen Birnen und der gehackten Schokolade unter den Rahm mischen.

8 Die Schokolade in Stücke brechen. Mit dem Halbrahm in eine kleine Pfanne und bei Mittelhitze schmelzen lassen. Die Sauce glatt rühren.

9 Die Ofenküchlein aufschneiden und mit dem Birnenrahm füllen. Nach Belieben auf einer Tortenplatte zu einem Berg aufschichten oder auf Desserttellern anrichten. Mit Schokoladensauce übergiessen und sofort servieren.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Die Ofenküchlein können nicht in kleinerer Menge zubereitet werden; für Reste siehe jedoch Tipp. Füllung in ½ Menge zubereiten.

Mehr Gäste: Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Stück 3 g Eiweiss,
14 g Fett, 15 g Kohlenhydrate;
202 kKalorien oder 842 kJoule

**Ofenküchlein eignen sich
gut zum Tiefkühlen.**

**Sofort nach dem
Auskühlen in Gefrierbeutel
verpacken und tiefkühlen. Die Ofenküchlein sind bei
Zimmertemperatur in
½ Stunde aufgetaut.**

Grüne Spargeln im Glas mit Orangen-Mayonnaise

FÜR 4-6 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 5-7 Minuten

MAYONNAISE:

½ Peperoncino
1 unbehandelte Orange
1 Eigelb, möglichst frisch
1½ Teelöffel Senf
1½ dl Sonnenblumen- oder Trauben-
kernöl, siehe Tipp
Salz
2-3 Esslöffel saurer Halbrahm

SPARGELN:

800 g-1 kg grüne Spargeln
1 Liter Wasser
1 Stück Orangenschale
½ Esslöffel Salz
½ Esslöffel Zucker

1 Für die Mayonnaise den Peperoncino entkernen und sehr fein hacken. In eine kleine Schale geben. Von ½ der Orange die orange Schale fein dazureiben. 3 Esslöffel Saft auspressen und beifügen.

2 In einer kleinen Schüssel das Eigelb mit dem Senf gut verrühren. Dann zunächst tropfenweise, später im dünnen Faden das Öl dazumixen. Gibt man das Öl zu schnell bei, kann die Mayonnaise gerinnen oder bleibt dünn. Die Orangensaft-Peperoncino-Mischung unterrühren und die Sauce mit Salz würzen. Zuletzt

den sauren Halbrahm beifügen und die Orangen-Mayonnaise kühl stellen.

3 Von den Spargeln die Enden der Stangen grosszügig um ½ kürzen; je nach Frische und Qualität eventuell im hinteren Teil schälen. Wenn nötig die Spargeln in einem feuchten Küchentuch aufbewahren.

4 In einer weiten Pfanne das Wasser mit der abgelösten Orangenschale (nur das Orange!), dem Salz und dem Zucker aufkochen. Die Spargeln hineinlegen und je nach Dicke 5-7 Minuten knackig garen.

5 Inzwischen die Mayonnaise auf 4-6 grosse Gläser verteilen.

6 Die Spargeln sorgfältig aus dem Sud heben, abtropfen lassen und sofort in den Gläsern anrichten.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

2-3 Personen: Pro Person rechnet man 4-5 Spargeln; die Zutaten für den Sud bleiben gleich. Die Mayonnaise kann nicht in kleinerer Menge als rezeptiert zubereitet werden; Reste der Sauce halten sich 2 Tage im Kühlschrank.

6-8 Personen: Sud und Mayonnaise in doppelter Menge zubereiten, Spargeln der Gästezahl anpassen (siehe 2-3 Personen).

TIPP

Für die Mayonnaise kein kalt gepresstes Öl verwenden, sonst schmeckt die Sauce bitter.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 41 g Fett, 12 g Kohlenhydrate; 448 kKalorien oder 1851 kJoule, Glutenfrei



Wenn man so schöne Teigbänder – ähnlich einem Serviettenring – um die Kohlrabi herum machen möchte wie unsere Food-Stylistin Florina Manz, dann braucht man eine weitere Rolle Blätterteig, um genügend Teig zur Verfügung zu haben.



Gefüllte Kohlrabi im Teig an Schnittlauchsauce

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 20–25 Minuten

KOHLRABI:

Je 10 g gedörrte Steinpilze und Morcheln

200 g Champignons

1 Schalotte

2 Knoblauchzehen

2–3 Esslöffel Olivenöl

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Bund glattblättrige Petersilie

800–900 g mittlere Kohlrabi (etwa 3 Stück)

1 gehäufte Esslöffel Butter

1 Rolle rechteckig ausgewallter Blätterteig, siehe Tipp

1 Ei

SAUCE:

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel Butter

2 dl Noilly Prat oder Weisswein

2 dl Gemüsebouillon

200 g Crème fraîche

½ unbehandelte Zitrone

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 grosse Prise Zucker

1 Bund Schnittlauch

1 Für die Kohlrabi die Steinpilze und die Morcheln gründlich spülen. Dann mit warmem Wasser bedeckt etwa 15 Minuten einweichen. Anschliessend in ein Sieb abschütten und nochmals spülen. Die Pilze grob hacken.

2 Die Champignons rüsten und ebenfalls grob hacken. Die Schalotte und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

3 In einer Bratpfanne das Olivenöl kräftig erhitzen. Alle Pilze, die Schalotte und den Knoblauch darin auf grossem Feuer gut 5 Minuten braten. Falls die Pilze Wasser ziehen, am Schluss in ein Sieb abschütten und gut abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben. Abkühlen lassen.

4 Inzwischen die Petersilie fein hacken. Unter die Pilze mischen.

5 Die Kohlrabi schälen und waagrecht in knapp ½ cm dicke Scheiben schneiden. Aus 3 Kohlrabi erhält man in der Regel insgesamt 16–20 Scheiben. Auf einen Dämpfaufsatz legen und leicht salzen. Im

Dampf etwa 12 Minuten nicht zu weich garen. Man kann die Kohlrabischeiben auch in einer weiten Pfanne in wenig Salzwasser knapp weich garen. Die Kohlrabischeiben abkühlen lassen.

6 In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen. Beiseitestellen.

7 Jeweils 2 Kohlrabischeiben in passender Grösse aufeinanderlegen und auf einem mit Backpapier belegten Blech bereitstellen.

8 Jeweils die beiden aufeinandergelegten Kohlrabischeiben mit etwas Butter bestreichen. Auf der Butterseite des einen Kohlrabis etwas Pilzfüllung geben und gut andrücken. Die zweite Kohlrabischeibe mit der Butterseite auf die Pilze legen, sodass eine Art Sandwich entsteht. Wieder auf das Blech zurücklegen. Auf die gleiche Weise alle weiteren Kohlrabi füllen.

9 Den Blätterteig entrollen und je nach Anzahl gefüllter Kohlrabi der Länge nach in 4–6 je 4 cm breite Streifen schneiden; Teigreste können als Garnitur verwendet werden. Jeden Teigstreifen halbieren. Jeweils eines dieser Teigstücke so um ein Kohlrabi-«Sandwich» legen, dass die Teigenden unten zu liegen kommen; sie müssen auf der Unterseite nicht übereinanderliegen. Auf das Backblech zurücklegen. Die Ränder der Kohlrabi, die neben dem Teigstreifen frei liegen, mit etwas Butter bestreichen. Nach Belieben die Kohlrabi-Päckchen mit Teigresten (z. B. ausgestochene Osterhasen, Herzen usw.) garnieren. Bis hierhin können die Kohlrabi im Teig ½ Tag im Voraus zubereitet werden.

10 Für die Sauce die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. In einer kleinen Pfanne in der warmen Butter 3–4 Minuten weich dünsten. Dann den Noilly Prat oder Weisswein sowie die Bouillon beifügen und alles kräftig zur Hälfte einkochen lassen. Die Crème fraîche beifügen, aufkochen und die Sauce mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Bis hierhin kann auch die Sauce vorbereitet werden.

11 Den Backofen auf 200 Grad Umluft oder 220 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen.

12 Das Ei sehr gut verquirlen. Den Teig der Kohlrabi-Päckchen damit bestreichen.

13 Die Kohlrabi im heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 25 Minuten goldbraun backen.

14 Gegen Ende der Backzeit die Sauce nochmals kräftig aufkochen. Etwas gelbe

Zitronenschale fein dazureiben und die Sauce mit einigen Spritzern Zitronensaft, Salz und Pfeffer sowie dem Zucker würzen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und beifügen.

15 Die Kohlrabi mit etwas Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sofort servieren.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

2 Personen: Die Kohlrabi und die Sauce in ½ Menge zubereiten.

5–8 Personen: Das Rezept in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Portion 14 g Eiweiss, 45 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 673 kKalorien oder 2798 kJoule

Zitronen-Basilikum-Parfait

ERGIBT 6–8 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
RUHEZEIT: mindestens 4 Stunden

3 Eigelbe
100 g Zucker
1½ dl Milch
2 unbehandelte Zitronen
2½ dl Rahm
¾–1 Bund Basilikum

1 Eine Terrinenform von etwa ¾ Liter Inhalt mit Klarsichtfolie auslegen; am besten geht dies, wenn man die Form sehr dünn mit etwas Butter oder Öl auspinselt und dann die Folie hineinlegt. Die Form in den Tiefkühler stellen.

2 In einer Schüssel die Eigelbe mit dem Zucker sehr gut verrühren.

3 In einer kleineren Pfanne die Milch aufkochen und unter Rühren zur Eimischung giessen. Alles in die Pfanne zurückgeben und unter Rühren bis kurz vors Kochen bringen; die Creme soll dicklich binden. Sofort durch ein feines Sieb in eine Schüssel umgiessen. Die Schüssel mit der Creme in ein kaltes Wasserbad stellen und unter Rühren abkühlen lassen.

4 Die gelbe Schale von 1 Zitrone fein zur Creme reiben. Den Saft von 1½–2 Zitronen auspressen; man braucht 1 dl Saft. Diesen unter die Creme rühren. Den Rahm steif schlagen und in 2 Portionen unter die Creme ziehen. Zuletzt die Basilikumblätter in Streifen schneiden und untermischen. Die Masse in die vorbereitete Form füllen. Das Parfait mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

5 Zum Servieren das Parfait aus der Form stürzen und die Klarsichtfolie entfernen. Im Kühlschrank 10–20 Minuten antauen lassen. Dann in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Weniger Gäste: Das Parfait kann nicht in kleinerer Menge als rezeptiert zubereitet werden. Es hält sich jedoch im Tiefkühler etwa 4 Wochen frisch.

Für 9 und mehr Gäste: Das Parfait in doppelter Menge zubereiten und in 2 Formen gefrieren. Haltbarkeit: siehe oben.

Pro Portion 4 g Eiweiss, 19 g Fett, 20 g Kohlenhydrate; 266 kKalorien oder 1109 kJoule, Glutenfrei



Rauchlachs mit Kressemousse

ERGIBT 8 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
RUHEZEIT: mindestens 4 Stunden

4 Blatt Gelatine
½ unbehandelte Zitrone
2 Kästchen Kresse, insgesamt 60 g
200 g saurer Halbrahm
1 Teelöffel grobkörniger Senf
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1½ dl Rahm
2 Esslöffel Noilly Prat oder Gemüsebouillon
ca. 400 g Rauchlachs, in dünne Scheiben geschnitten
Zitronenschnitze zum Servieren

- 1 Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen, bis sie zusammenfallen.
- 2 Inzwischen die gelbe Schale der Zitronenhälfte fein abreiben. Die Kresse mit der Küchenschere vom Beet schneiden, kurz kalt spülen und auf Küchenpapier gut trockentupfen. Die Kresse hacken.
- 3 In einer Schüssel den sauren Halbrahm mit dem Senf, der Zitronenschale und der Kresse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rahm steif schlagen.
- 4 In einem kleinen Pfännchen den Noilly Prat oder die Bouillon erwärmen und vom Herd ziehen. Die Gelatineblätter ausdrücken und in der warmen Flüssigkeit auflösen. Die Gelatinemischung mit etwas geschlagenem Rahm verrühren, dann diese Mischung unter die Sauerrahmcreme rühren. Den restlichen Schlagrahm unterziehen. Die Mousse im Kühlschrank mindestens 4 Stunden oder über Nacht kühl stellen.
- 5 Zum Servieren die Rauchlachscheiben auf einer Platte anrichten. Mit Zitronenschnitzen garnieren. Die Mousse separat dazu servieren.

Pro Portion 14 g Eiweiss, 14 g Fett,
3 g Kohlenhydrate; 200 kKalorien oder
831 kJoule, Glutenfrei



Käse-Kräuter-Eier

ERGIBT 8 Portionen
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 12 Minuten

40 g weiche Butter
20 g Frühlingskräuter, z.B. Kerbel, Dill
oder/und Schnittlauch
100 g geriebener Sbrinz AOP oder
Parmesan
1½ dl Halbrahm
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
8 Eier

AUSSERDEM:
Frische Brotscheiben, z.B. Baguette
oder Weissbrot

- 1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. 8 ofenfeste Förmchen oder 8 Mulden einer Muffinsform grosszügig mit der Butter austreichen. Etwa 1 Liter Wasser aufkochen.
- 2 Die Kräuter fein hacken beziehungsweise den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit dem Käse und dem Rahm in eine Schüssel geben, gut verrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Rahmmischung in die vorbereiteten Förmchen verteilen. Jeweils 1 Ei in eine Tasse aufschlagen und vorsichtig in die Rahmmasse gleiten lassen.

3 Die Förmchen in eine feuerfeste Form setzen. So viel kochendes Wasser angiesen, dass die Förmchen gut zur Hälfte ihrer Höhe darin stehen. Die Form in den 200 Grad heissen Ofen auf die zweitunterste Rille geben und die Eier etwa 12 Minuten backen, bis sie gestockt, aber noch schön weich sind.

4 Die Brotscheiben in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Nach Belieben kann man die Brotscheiben vorher auch toasten. Beim Essen mit den Brotstreifen in den Förmchen rühren und die Eimasse aufzutunken, den Rest mit dem Löffel essen.

Pro Portion 11 g Eiweiss, 19 g Fett,
1 g Kohlenhydrate; 224 kKalorien oder
928 kJoule, Lactosearm

Die Käse-Kräuter-Eier lassen sich gut variieren, etwa mit feingeschnittenem Schinken oder Rauchlachs. Auch Würfel von grünem Spargel oder etwas grob gehackter Spinat passen gut zum Ei, müssen aber vorher kurz vorgegart beziehungsweise blanchiert werden.



Osterzopf mit Mandel- Pistazien-Füllung

ERGIBT etwa 25 Scheiben
VORBEREITUNGSZEIT: 40 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 40 Minuten
RUHEZEIT: 1 ½ Stunden

TEIG:

Ca. 1 ½ dl Milch
 30 g frische Hefe
 100 g Zucker
 1 Prise Salz
 500 g Mehl
 125 g weiche Butter
 3 Eigelb

FÜLLUNG:

400 g geschälte Mandeln
 200 g Zucker
 100 g ungesalzene Pistazienkerne
 1 unbehandelte Zitrone
 3 Esslöffel Rum
 1 dl Halbrahm
 3 Eiweiss
 1 Prise Salz

ZUM BESTREICHEN:

1 Eigelb
 1 Esslöffel Milch

1 Für den Teig in einem Pfännchen die Milch auf etwa 30 Grad erwärmen. Die

Hefe zerbröckeln und mit der Milch und 1 Teelöffel Zucker verrühren. Etwa 10 Minuten stehen lassen.

2 In einer Schüssel den restlichen Zucker mit dem Salz und dem Mehl mischen. Die Butter in Stücke schneiden und mit der angerührten Hefe und den Eigelben dazugeben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten; er darf in der Konsistenz nicht zu fest, aber auch nicht zu weich bzw. feucht sein. Wenn nötig noch ganz wenig Milch beifügen. Die Schüssel mit dem Teig mit einem Tuch decken und den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

3 Für die Füllung die Mandeln mit dem Zucker im Cutter fein mahlen. Die Pistazien hacken. Die gelbe Schale der Zitrone fein abreiben. Alle diese Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Rahm und dem Rum verrühren. Die Eiweisse mit dem Salz steif schlagen und unterziehen.

4 Den aufgegangenen Teig noch einmal durchkneten und dritteln. Jedes Teigstück auf wenig Mehl zu einem Rechteck von etwa 45 x 15 cm Grösse auswallen. Die Füllung auf den Teigstreifen verstreichen, dabei rundherum einen gut 1 cm breiten Rand frei lassen. Dann jeden Streifen von der Längsseite her aufrollen und die Ränder leicht andrücken.

5 Das Backblech mit Backpapier belegen. Die Teigstreifen nebeneinander darauflegen und zu einem Zopf flechten. Die Teigenden zusammendrücken. Den Zopf mit einem Tuch bedecken und nochmals 15–30 Minuten gehen lassen.

6 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

7 Den Zopf im 180 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 40 Minuten backen, bis er schön gebräunt ist. Nach etwa 20 Minuten Backzeit das Eigelb mit der Milch verrühren und den Zopf damit bestreichen, dann fertig backen.

Pro Scheibe 9 g Eiweiss, 16 g Fett, 27 g Kohlenhydrate; 300 kKalorien oder 1256 kJoule



Ostern

Wenn man die mit Zucker bestreuten Cremetöpfchen 1–2 Minuten stehen lässt, bevor man sie caramelisiert, wird der Zucker angefeuchtet und verbrennt dadurch weniger schnell.

Crème brûlée

ERGIBT 6 Portionen

Will man eine schöne Zuckerkruste auf diesem Dessert-Klassiker erzielen, benötigt man unbedingt einen kleinen Gas-Bunsenbrenner, denn nur dieser ermöglicht ein punktgenaues Caramelisieren des Zuckers. Spezielle Küchen-Bunsenbrenner sind inzwischen auch in den Haushaltsabteilungen von Grossverteilern sowie in gut assortierten Fachgeschäften erhältlich.

1 Vanilleschote
 2 ½ dl Milch
 85 g Zucker
 6 Eigelb
 360 g Crème fraîche
 ca. 30 g brauner Zucker
 zum Bestreuen

1 Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und die Samen herausschaben. Schote, Samen, Milch und Zucker in eine kleine Pfanne geben, aufkochen, dann 5 Minuten auf kleiner Stufe kochen lassen. Anschliessend 10 Minuten neben der Herdplatte ziehen lassen.

2 Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Den Gitterrost auf der zweituntersten Rille einschieben.

3 In einer Schüssel die Eigelbe mit der Crème fraîche verrühren.

4 Die Vanille-Milch nochmals aufkochen. Vom Feuer nehmen, die Vanilleschote entfernen und die Mischung kochend heiss unter Rühren zur Ei-Creme giessen. Diese in 6 Soufflé- oder feuerfeste Puddingförmchen füllen und mit Klarsichtfolie decken.

5 Die Förmchen in eine grosse Gratinform stellen und mit so viel kochendem Wasser umgiessen, dass die Förmchen etwa ¾ hoch im Wasserbad stehen. Die Form auf den Gitterrost im 120 Grad heissen

Ofen stellen und die Crème brûlée etwa 45 Minuten gar ziehen lassen; sie soll stichfest werden. Aus dem Ofen nehmen und im Kühlschrank mindestens 3 Stunden gut durchkühlen lassen.

6 Unmittelbar vor dem Servieren die Creme mit dem braunen Zucker bestreuen. Mit dem Bunsenbrenner den Zucker auf der Oberfläche goldbraun caramelisieren. Sofort servieren.

TIPP

Die Carameltöpfchen können auch im 90 Grad heissen Dampf während etwa 35 Minuten gegart werden.

Für den Kleinhaushalt

3 Portionen: Zutaten halbieren. Die Cremetöpfchen halten sich im Kühlschrank 2–3 Tage frisch.

Pro Portion 6 g Eiweiss, 29 g Fett, 23 g Kohlenhydrate; 378 kKalorien oder 1578 kJoule, Glutenfrei, Purinarm



Osterfladen mit Milchreis-Himbeer- Belag

ERGIBT 12 Stück
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 55–65 Minuten
RUHEZEIT: 30–60 Minuten

TEIG:
 225 g Mehl
 2 Prisen Salz
 30 g Zucker
 ½ unbehandelte Zitrone
 110 g kalte Butter
 3–4 Esslöffel Rahm

BELAG:
 4 dl Milch
 1 dl Wasser
 2 Prisen Salz
 125 g Rundkornreis (Milchreis)
 300 g tiefgekühlte Himbeeren
 3 Eier
 1 dl Rahm
 120 g Zucker
 ½ unbehandelte Zitrone
 ½ Vanillepaste
 Puderzucker zum Bestäuben

- 1 Für den Teig das Mehl, das Salz und den Zucker in eine Schüssel geben und mischen. Die gelbe Schale der Zitrone dazureiben. Die kalte Butter im Mehl wenden, dann an der Röstiraffel dazureiben. Alle Zutaten zwischen den Fingern zu einer bröseligen Masse reiben. Den Rahm dazugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. In Klarsichtfolie gewickelt 30–60 Minuten kühl stellen.
- 2 Für den Belag in einer Pfanne die Milch mit dem Wasser und dem Salz aufkochen. Den Reis hineingeben und unter gelegentlichem Umrühren bei kleiner Hitze zugedeckt 20–25 Minuten garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Den Milchreis abkühlen lassen.



- 3 Inzwischen die gefrorenen Himbeeren auf Küchenpapier setzen und auftauen lassen.
- 4 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Boden einer Tarteform von 30 cm Durchmesser mit Backpapier belegen. Den Rand leicht buttern.
- 5 Den Teig auf wenig Mehl rund und grösser als die vorbereitete Form auswalen. Die Form damit auslegen und dabei einen Rand hochziehen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Kühl stellen.
- 6 Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Rahm und dem Zucker hellschaumig schlagen. Die gelbe Schale der Zitronenhälfte fein dazureiben. Dann die Vanillepaste und den Milchreis untermischen.
- 7 Die Eiweisse zu steifem Schnee schlagen. Die Himbeeren mit dem Eischnee sorgfältig unter die Reismasse heben. Die Mischung auf dem Teigboden verteilen.
- 8 Den Osterfladen im 200 Grad heissen Backofen auf der zweituntersten Rille 35–40 Minuten backen, bis er schön gebräunt ist. Den Fladen abkühlen lassen und aus der Form lösen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Pro Stück 6 g Eiweiss,
 14 g Fett, 39 g Kohlenhydrate;
 315 kKalorien oder 1320 kJoule