



„Ostermenü“

Speisenfolge

Fruchtiger Chicorée- Salat



***Kalbsröllchen a la
Saltimbocca
Ofengemüse***



***Apfelgelee mit weißer
Haube***



Erfrischende Biskuitrolle



Serviettenfaltung:

Weinempfehlung

*Trockener, leichter Ortenau
Riesling oder trockener fruchtiger
Secco oder Prosecco*

*Cabernet Sauvignon oder
trockener Spätburgunder Rotwein*

*Süße Riesling Auslese oder süßer
Ruländer*

Kaffee/ Tee

Osternest

Das gesamte Menü reicht für ca. 6 Personen



Abkürzungen aus den Kochrezepten

| | |
|-------------|---|
| EL | Esstlöffel |
| TL | Teelöffel |
| Msp. | Messerspitze (Menge, welche auf eine Messerspitze passt) |
| g | Gramm |
| Kg | Kilogramm |
| l | Liter |
| ml | Milliliter |
| cl | Centiliter |
| dl | Deziliter |
| Pr. | Prise (Die Menge, welche zwischen Daumen und Zeigefinger fasst) |
| Ger. | gerieben |
| P. | Päckchen |
| kl. | kleine |
| n.B. | Nach Belieben |
| Bd. | Bund |
| Ds. | Dose |
| Sch. | Scheibe |

Flüssigkeitsmaße und Gewichte

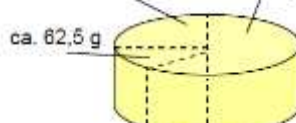
| | | | | |
|-----------|-----------|--------------------|-----------|-------|
| 1000 ml = | 100 cl = | 1 l = | 10 dl = | 100 g |
| 750 ml = | 75 cl = | $\frac{3}{4}$ l = | 7,5 dl = | 750 g |
| 500 ml = | 50 cl = | $\frac{1}{2}$ l = | 5 dl = | 500 g |
| 250 ml = | 25 cl = | $\frac{1}{4}$ l = | 2,5 dl = | 250 g |
| 125 ml = | 12,5 cl = | $\frac{1}{8}$ l = | 1,25 dl = | 125 g |
| 100 ml = | 10 cl = | $\frac{1}{10}$ l = | 1 dl = | 100 g |

ca. 125 g ca. 62,5 g ca. 30 g



z.B. 250 g Butter

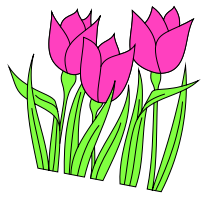
ca. 125 g ca. 250 g



z.B. 500 g Margarine



Menüvorschlag des Ernährungszentrums Ortenau für das Osterfest



Bei der Zusammenstellung unseres Ostermenüs haben wir besonderen Wert darauf gelegt, dass:

- regionale, möglichst saisonale Lebensmittel verwendet werden oder aus heimischer Vorratshaltung stammen
- die Speisen vorbereitet werden können und schnell zuzubereiten sind
- das Menü keine Kalorienbombe, sondern leicht ist
- das Menü sich auch für größerer Personenzahlen herstellen lässt

Tipps und Tricks, die zum stressfreien Gelingen beitragen:

- Überprüfen Sie Ihre Lebensmittelvorräte rechtzeitig.
- Überlegen sie sich, wie Sie die einzelnen Gerichte anrichten möchten.
- Stellen Sie zusammen, was Sie für das eindecken des Tisches benötigen, falten Sie die Servietten evtl. im Voraus.
- Verteilen Sie die anfallenden Arbeiten auch auf Ihre Familienmitglieder, die ganze Familie feiert Ostern!

Arbeitsablauf:

Arbeiten, welche am Tag zuvor erledigt werden können:

- Gemüse und Kartoffeln klein schneiden.
- Fleisch einrollen
- Pilze schneiden, Schalotten schälen
- Apfelgelee herstellen, Vanilletopping vorbereiten, aber erst kurz vor dem verzehren obenauf geben.
- Evtl. Biskuitrolle backen.

Arbeiten, die am Tag selbst erledigt werden müssen:

- Chicoreesalat herstellen , Brot evtl. rösten
- Fleisch anbraten, Soße herstellen
- Ofengemüse auf's Blech legen und backen
- Anrichten und garnieren der verschiedenen Speisen.
- Biskuitrolle fertigstellen.

Arbeitszeit insgesamt: ca. 2 - 3 Stunden, siehe Zeit- und Arbeitsplan.



Vorschlag für einen Zeit und Arbeitsplan Ostermenü 2018

Je nachdem können die einzelnen Zeiten etwas variieren. Im Plan sind sämtliche Speisen aufgeführt, können die Arbeiten nicht am Tag zuvor ausgeführt werden, ist am Tag selber entsprechend mehr Zeit einzuplanen. Die Biskuitrolle, sowie die Serviettenfaltung sind in diesem Plan nicht enthalten.

| Zeit | Chicoreesalat | Kalbsröllchen | Ofengemüse | Apfel-Gelee | Weißer Haube |
|--|---|---|--|--------------------------|--|
| Anrichteschüssel und Besteck bereit stellen | | | | | |
| Arbeiten, welche am Vortag erledigt werden können Ca. 60-80 Minuten | | Röllchen herstellen Zutaten für Soße vorbereiten | Gemüse putzen, waschen, schälen und zerkleinern | Fertig zubereiten | Anrühren, aber erst kurz vor dem Essen anrichten. |
| 15 | Salat putzen, waschen, schneiden und untereinander mengen, kurz ziehen lassen, anrichten und bis zum Verzehr kühl stellen. | | | | |
| 5 | | | Vermischen, auf's Blech geben, mitbacken | | |
| 15 | | Fleisch anbraten anrühren, ablöschen | 40 Minuten backen | | |
| 15 | Brot evtl. rösten. | Soße herstellen | | | |
| 10 | Essen anrichten | | | | |
| 5 | Dessert kurz vor dem Verzehren anrichten und garnieren. | | | | |



Einkaufsliste (Ohne Kuchen):

| Obst, Gemüse | | Getränke, Sonstiges | | Backwaren, Reis, Nudeln, Nahrungsmittel | |
|--------------|---|----------------------|--|---|----------------------------|
| 3 | Chicoree | | Rapsöl Weißer Balsamico Weißwein | 1-2 | Körnerstangen/ Baguette |
| 1 | Rotschaliger Apfel (Salat) | 2 EL | Tomatenmark | | Zucker |
| 1 | Rotschaliger Apfel (Garnitur) | 400 ml | Kalbsfond | | |
| 3 | Äpfel (Jonagold, Braeburn, Elstar...) | | Salz, Pfeffer | 1 P. | Vanillezucker |
| 1 | Zwiebel | 50 g | Apfel- oder Quittengelee | 1 EL | Stärkemehl |
| 3 | Schalotten | 100 ml | Apfelsaft | | |
| 1 | Zitrone | | | 5 Blatt | Gelatine |
| 2 | Knoblauchzehen | | | | |
| 1 Bund | Petersilie | | | | |
| 1 Bund | Salbei | | | | |
| 200 g | Champignons oder Kräutersaitlinge | | | | |
| 500 g | Kartoffeln vorwiegend festkochend | | | | |
| Je 300 g | Süßkartoffeln, Rote Bete, Pastinaken und bunte Möhren | | | | |
| | Frischer Thymian | | | | |
| | | | | | |
| | | Fleisch, Fisch, Eier | | Milchprodukte | |
| | | Ca. 8- 12 | Dünne Kalbsschnitzel | 250 g | Naturjoghurt |
| | | | Ebenso viele dünne Scheiben Schwarzwälder Räucherschinken | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



Fruchtiger Chicorée- Salat

| Zutaten: | Zubereitung: |
|--|---|
| 2- 3 Chicorée 1 Apfel, rötlich 2 EL Apfelsaft | Waschen, Strunk entfernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in feine Würfel schneiden. Über die Äpfel geben. |
| 1 kleine Zwiebel 2 EL Rapsöl 1 EL Zitronensaft 2 EL Weiser Balsamico Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker 2 EL gehackte Petersilie | Schälen, sehr fein würfeln. Alle Zutaten miteinander vermischen, abschmecken. |
| 1 Körnerstange/ dunkles Baguette | In Scheiben schneiden und evtl. Toasten oder rösten. |
| <p>Den Chicorée- Salat auf Tellern oder in Gläsern (weite Gläser eignen sich am besten) anrichten.</p> <p>Zur Garnitur einen Apfelfächer oder Petersilie verwenden. Das Brot dazu reichen, evtl. kurz Toasten oder im Ofen rösten.</p> | |



Kalbsröllchen à la Saltimbocca (4 Personen)

| Zutaten: | Zubereitung: |
|--|--|
| 1 Bd. frischer Salbei Ersatzweise getrockneter verwenden | Waschen, Blätter abzupfen. |
| 3 Schalotten 200 g Pilze (Champignon oder Kräutersaitling) | Putzen, waschen, schälen, fein hacken. Putzen, in Scheiben oder Würfel schneiden. |
| Ca. 8 dünne Kalbsschnitzel 8 Scheiben Schwarzwälder Räucherschinken 2 EL Öl Salz, Pfeffer | Trocken tupfen, plattieren, auf der Arbeitsfläche auslegen Auf dem Fleisch verteilen, die Salbeiblätter darauf verteilen und aufrollen, mit einem Spieß fixieren. In einer Pfanne erhitzen, das Fleisch ringsherum anbraten. Würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in eine Ofenfeste Form setzen und abgedeckt im Backofen bei 100 Grad Heißluft 15 Min. ziehen lassen. |
| Zwiebel und Pilze in den Fleischtopf geben, andünsten, sobald die Flüssigkeit fast verdunstet ist | |
| 1 EL Stärkemehl 2 EL Tomatenmark 200 ml Kalbsfond Salz, Pfeffer, Salbei evtl. wenig Weißwein oder weißer Balsamico | Darüber streuen, Kurz mitbraten. Sobald die Stärke aufgesogen ist darüber gießen (ablöschen). Würzen und bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen. Separat zum Fleisch servieren. |
| Wer möchte kann die Soße mit wenig Sahne verfeinern. Das Fleisch auf einer Platte anrichten mit Soße beträufeln und zusammen mit dem Ofengemüse servieren. | |



Buntes Ofengemüse (4-6 Personen)

| Zutaten: | Zubereitung: |
|---|--|
| 500 g Kartoffeln 300 g Süßkartoffeln 300 g rohe Rote Bete 300 g Pastinaken 300 g Bunte Möhren 2 Knoblauchzehen | Gemüse putzen, waschen, schälen und in Spalte oder Würfel schneiden. |
| 5 EL Raps- oder Olivenöl Abrieb ½ Bio Zitrone 2 EL frische Thymianblättchen 1TL Salz, Pfeffer 100 ml Gemüsebrühe | Vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. |
| Im Backofen bei 180 Grad Heißluft ca. 40 Minuten backen , dabei immer mal wieder wenden. Zusammen mit dem Fleisch und der Soße anrichten. | |



Apfelgelee mit weißer Haube (4 Personen)

| Zutaten: | Zubereitung: |
|---|---|
| 5 Blatt Gelatine | In kaltem Wasser einweichen |
| 3 Äpfel (Jonagold, Elstar, Braeburn...) | Waschen, schälen in kleine Würfel schneiden. |
| 2 EL Zucker | In einem Topf hellbraun karamellisieren. Äpfel nur kurz zugeben. |
| 70 ml Weißwein | Ablöschen. |
| 50 g Apfelgelee (ersatzweise Quittengelee) | Zugeben, schmelzen lassen. |
| 100 ml Apfelsaft | |
| | Die Gelatine in die nicht mehr kochende Flüssigkeit einrühren und auf Dessert- oder Weingläser verteilen. |
| 250 g Naturjoghurt 1 P. Vanillezucker Honig oder Zucker nach Geschmack | Kräftig aufschlagen und gleichmäßig auf die Dessertgläser verteilen, bis zum Verzehren kühl stellen. |



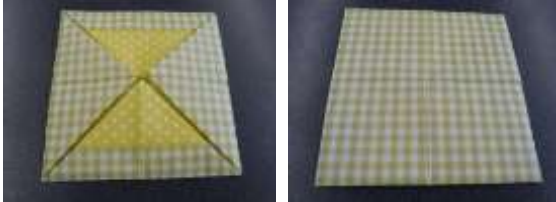
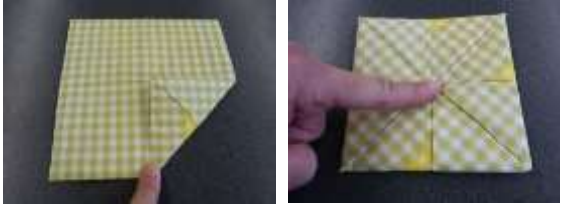




Erfrischende Biskuitrolle mit Zitronen Himbeer- Füllung

| Zutaten: | Zubereitung: |
|--|---|
| 5 Eiweiß 75 g Zucker 1 Vanillezucker | Zu steifem Schnee schlagen, den Zucker einrieseln lassen. |
| 5 Eigelb abgeriebene Schale ½ Zitrone | Verrühren und unter die Eiweißmasse heben. |
| 100 g Mehl | Auf die Masse sieben, unterheben --> es dürfen keine Mehlklümpchen mehr vorhanden sein. |
| Den Teig auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 190 - 200 Grad 10 - 12 Minuten hell/feucht abbacken. Den Kuchen sofort vom heißen Blech ziehen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. | |
| 2 B. Sahne 2 P. Vanillezucker abgeriebene Schale ½ Zitrone | Steif schlagen, auf die erkaltete Biskuitplatte aufstreichen. |
| 300 g Gefrorene Himbeeren | Auf der Sahne verteilen und die Rolle mit Hilfe des Backpapier aufrollen. |



Serviettenfaltung Osternest

| | |
|---|--|
|  | <p>Serviette aufklappen und die Ecken zur Mitte falten.</p> |
|  | <p>Die Ecken ein zweites Mal zur Mitte falten.</p> |
|  | <p>Die Serviette wenden.</p> |
|  | <p>Die Ecken auch auf dieser Seite einmal zur Mitte falten. Dabei die Mitte mit dem Zeigefinger fixieren → Oder ein kleines Glas in die Mitte stellen.</p> |
|  | <p>Nun an den Ecken die Spitzen von der Unterseite nach Oben ziehen.</p> |
|  | <p>Zwischen den Ecken die untere Serviettenlage ebenfalls nach oben ziehen, so dass ein Körbchen entsteht.</p> |

