

Prinz-Eugen-Straße 2, 77654 Offenburg  
Telefon: 0781 805 7100

## „Ostermenü 2020“



In diesem Jahr wird Ostern für viele ein Fest im kleinsten familiären Rahmen.

Daher unser Vorschlag: **Kochen Sie gemeinsam unser Ostermenü!**

Die Anleitung für dieses Familien- Menü finden Sie im Anschluss.

Wie gewohnt haben wir darauf geachtet, überwiegend regionale und saisonale Produkte zu verwenden.

Um unsere Landwirtschaft zu unterstützen, kaufen Sie die frischen Produkte am besten direkt in einem der vielen Hofläden oder auf dem Wochenmarkt ein.

**Alle Lebensmittel können bereits frühzeitig eingekauft** und entsprechend gelagert werden, so dass man dem großen Oster- Einkaufstrubel entkommen kann.

### **Beziehen Sie alle bei der Zubereitung mit ein!**

Wer nicht gerne kocht kann sich um Servietten und Deko kümmern.

Die Plätzchen für die Osterkaffeetafel können entspannt mehrere Tage zuvor hergestellt und evtl. an die Großeltern versendet werden.

- Die Kleineren können beim Schnippeln vom Gemüse, aber auch z. B. beim Rühren des Knödelteiges und dem Ausformen der Knödel helfen.
- Ältere können die Rezepte eigenständig erarbeiten.
- Achten Sie auf genaue Absprache, wer was machen soll.
- Mehr Spaß macht es, in Teams zu arbeiten. Z.B. Team Geschwister oder Team Elternteil- Kind.

### **Unser Tipp:**

Seien Sie nicht zu perfektionistisch! – Auch wir „Großen“ mussten alles erst lernen!

Das Aufräumen gehört zum Arbeiten in der Küche- auch wenn es viel Geduld und Zeit erfordert, sollte dies von allen gemeinsam erledigt werden.

## Unser Menüvorschlag:

Rote Bete Carpaccio



Hähnchenbrust auf Wirsing

Tomatensobé

Weckknödel



Rhabarber mit Vanillecreme



Butterhasen - Gebäck



Serviettenfaltung: Stehender Fächer

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß**

**und Erfolg bei der Umsetzung!**

**Ihnen allen ein frohes,**

**gesundes Osterfest 2020 !**



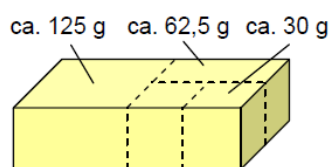


## Abkürzungen aus den Kochrezepten

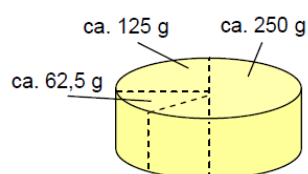
<b>EL</b>	Esstlöffel
<b>TL</b>	Teelöffel
<b>Msp.</b>	Messerspitze (Menge, welche auf eine Messerspitze passt)
<b>g</b>	Gramm
<b>Kg</b>	Kilogramm
<b>l</b>	Liter
<b>ml</b>	Milliliter
<b>cl</b>	Centiliter
<b>dl</b>	Deziliter
<b>Pr.</b>	Prise (Die Menge, welche zwischen Daumen und Zeigefinger fasst)
<b>Ger.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

## Flüssigkeitsmaße und Gewichte

1000 ml =	100 cl =	1 l =	10 dl =	1000 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



z.B. 250 g Butter



z.B. 500 g Margarine

## Das Menü reicht insgesamt für 4 – 6 Personen



## Rote Bete Carpaccio

Zutaten:	Zubereitung:
Ca.750 g gekochte Rote Bete Knollen	In sehr feine Scheiben schneiden und auf Tellern verteilen.
2 TL geriebener Meerrettich 5 EL weißer Balsam- oder Kräuteressig 1 TL flüssiger Blütenhonig Pfeffer, Salz 4 – 5 Zweige frischer Thymian, ersatzweise 1-2 TL getrockneter	Verrühren.
2 Lauchzwiebeln	Waschen, in feine Ringe schneiden. Unter die Marinade mischen und über der Rote Bete verteilen. Mit Frischhaltefolie abdecken und <b>mindestens 1 Stunde</b> im Kühlschrank durchziehen lassen.
80 g Hartkäse (Bergkäse oder anderer am Stück)	kurz vor dem Anrichten mit dem Sparschäler dünne Späne abhobeln und über dem Carpaccio verteilen.
Mit frischem Schnittlauch oder Thymian garnieren und mit Vollkorntoast servieren.	





## Weckknödel

Zutaten:	Zubereitung:
Ca. 300 g altbackene Brötchen, Brotreste oder Laugengebäck	In kleine Würfel schneiden.
125 g Mehl 250 ml Milch 1 Eier ½ TL Salz, Pfeffer 1 fein gewürfelte Zwiebel 2 EL gehackte Petersilie	Unter die Würfel mischen, das geht am besten mit dem Knethaken und der Küchenmaschine.
Evtl. wenig Paniermehl oder Grieß	Sollte der Teig zu klebrig sein zugeben.
<p>Aus dem Teig 8 Klöße formen, in siedendem Salzwasser ca. <b>12- 15 Minuten</b> ziehen lassen, bis die Klöße an der Oberfläche schwimmen. Im Dampfgarer benötigen sie bei 100 Grad ebenfalls 12- 15 Minuten.</p>	
<p>Wer Angst hat, dass die Knödel auseinanderfallen und keinen Dampfgarer hat, macht aus dem Teig eine Rolle und wickelt diese in eine gut gefettete Folie. Die Enden zudrehen oder mit Garn zubinden und ins siedende Wasser hängen, je nach dicke 20- 30 Minuten garen. Herausholen, kurz vor dem Essen auspacken und in Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte servieren.</p>	
<p><b>Tipp:</b> Schneiden Sie übriggebliebenes altes Brot, das nicht mehr gegessen wird in kleine Würfel und frieren Sie diese ein oder trocknen sie diese. So können die Knödel das ganze Jahr über schnell zubereitet werden und das Brot findet eine leckere Verwendung.</p>	





## Hähnchenbrust auf Wirsing

Zutaten:	Zubereitung:
800 g Hähnchenbrust Kräutersalz 1 TL Butaris oder Öl	Fleisch würzen und rundherum kräftig anbraten.
1 kg Wirsing	Äußere Blätter entfernen, halbieren, Strunk herausschneiden und in dünne Streifen schneiden.
1 Zwiebel 2 EL Rapsöl  Salz, Pfeffer, Muskatnuss	Putzen, evtl. schälen, fein würfeln. In einer Pfanne andünsten, Wirsing zufügen. Würzen.
100 g Sauerrahm	Unterrühren und alles in eine Auflaufform füllen, das Hähnchenfleisch darauf legen.
30 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten ½ Bd. Basilikum oder frische Kräuter aus dem Garten 100 g Bergkäse	Fein hacken, miteinander vermischen, auf die Hähnchenbrust geben.
<b>Im Backofen bei 170 Grad Heißluft ca. 20 Minuten überbacken.</b>	
Tipp: Dieses Gericht lässt sich sehr gut am Vortag vorbereiten und muss dann nur noch überbacken werden.	

## Tomatensoße

Zutaten:	Zubereitung:
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe	Schälen, fein würfeln/ durchpressen.
1 EL Rapsöl	In einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch leicht anrösten.
500 g gehackte, geschälte Tomaten frisch oder aus der Dose	Ablöschen, aufkochen lassen.
Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum	Würzen, abschmecken, weitere <b>5 Minuten</b> köcheln lassen.
Wer möchte kann die Soße mit einem Pürierstab fein pürieren.	



## Rhabarber- Vanillecreme

Zutaten:	Zubereitung:
400 g Rhabarber 50 ml Wasser 50 g Zucker	Waschen, schälen, in ca. 1cm breite Stücke schneiden, in einen Kochtopf geben. Zufügen, Rhabarber weich dünsten.
6 Blatt Gelatine	In kaltem Wasser einweichen, in das heiße aber nicht mehr kochende Kompott rühren, in Portionsschälchen füllen, abkühlen lassen.
2 Eier 40 g Speisestärke 30 g Zucker 1 Vanillezucker	In einen Topf geben und verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
500 ml Milch	Zu fügen, verrühren.
1/2 Vanilleschote	Auskratzen, zusammen mit der Schote zur Milch geben, unter stetigem Rühren zum Kochen bringen → sofort von der heißen Platte nehmen.
Die Vanillecreme auf die Rhabarbermasse geben, mit sehr fein gewürfelten Rhabarberstückchen bestreuen und kalt stellen.	
Wer keinen Rhabarber mag, kann auch anderes Obst nehmen. Z. B. Äpfel, dann statt Wasser Johannisbeerensaft zugeben, damit es sich farblich von der Vanillecreme etwas abhebt.	





## Butterhasen- Gebäck

Zutaten:	Zubereitung:
250 g Butter 140 g Zucker 1 P. Vanillezucker 1 Ei 250 g Weizenmehl 250 g Weizenvollkornmehl 1 TL Backpulver ½ Bio Zitrone Schalenabrieb	Sämtliche Zutaten in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken verkneten.  Es sollte ein fester Teig entstehen.
Den Teig ca. <b>20 Minuten</b> kühl stellen.	
Backbleche mit Backpapier belegen. Österliche Ausstecher bereit legen.	
Wenig Mehl auf die Arbeitsfläche geben und den Teig mit einem Wellholz ca. 0,5 cm dick auswellen. Nach Belieben Figuren ausstechen und mit einer Backpalette auf das Backblech setzen.  Wer keine Oster- Ausstecher besitzt kann sich aus dickerem Papier eine Schablone ausschneiden, diese auf den Teig legen und mit einem Messer ringsherum ausschneiden.	
1 Ei 1 Pr. Salz	Verrühren, die Häschen damit verzieren.  Wer möchte kann die Hasen noch mit Hagelzucker, gehackten Mandeln oder Rosinen verzieren.
<b>Bei 180° C Heißluft ca. 10 - 15 Minuten backen,</b> danach zum Auskühlen auf ein Kuchengitter legen.	
Je nach Größe der Plätzchen kann man diese auch mit Satinband verzieren, zum Beispiel um den Hals von Osterhasen.	
Besonders Kindern macht es Spaß diese Plätzchen zu backen. Die Plätzchen können gut vorgebacken werden und halten sich in einer Metalldose kühl gelagert mehrere Wochen.	

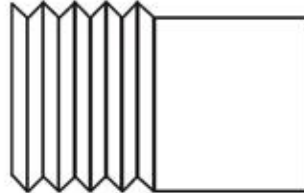




## Stehender Fächer



1. Die geöffnete Serviette (bedruckte Seite unten) zur Hälfte falten.



2. Nun die Serviette von der Schmalseite her bis kurz über die Mitte in 2 cm breite Falten (Ziehharmonika) legen.



3. Die entstandene Figur in der Mitte nach oben falten. Die Ziehharmonika liegt außen.



4. Die obere Ecke des glatten Teiles diagonal nach vorn zum Fächer hin umschlagen.



5. Das überstehende Ende als Stütze nach hinten falten und den Fächer aufstellen.

