

Zu Ostern genießen

**Traditionelle
Spezialitäten an
Ostern sind auch
mit der KFZ-Diät
möglich**



Dipl. Ing. Eva Gawron
Ernährungsberaterin VDO_E



An Ostern feiern viele Gläubige die Auferstehung von Jesus Christus. Aber Ostern ist auch Frühlingsanfang, Brauchtum und die Zeit traditionsreicher Speisen.

Wir haben hier für Ihr Osterfest Ideen zusammengefasst.

Zu Ostern genießen

Tradition an Ostern – Grünes am Gründonnerstag

Am Gründonnerstag wird traditionell vor allem Grünes gegessen. Spinat, der so früh im Jahr Saison hat, ist das klassische Gründonnerstaggemüse. An diesem Tag werden auch die ersten frischen Kräuter gesammelt, um nach dem langen Winter die Energie des Frühlings zu tanken. In den Gärten und Wäldern wächst jetzt schon der erste Bärlauch und der Rosmarin beginnt zu blühen. Diese Kräuter werden gerne in der Osterzeit verwendet.

Probieren Sie unser Spinat-Rezept, das einfach köstlich schmeckt, am Gründonnerstag aus.

Spinat mit Spiegelei (Low-carb-Mahlzeit)

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Eier
- 1 EL Rapsöl
- 300 g Blattspinat oder TK-Spinat
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 EL Frischkäse
- 1 TL Schnittlauch, fein geschnitten



Zubereitung:

- Spinat putzen und waschen. Frischen Spinat im eigenen Saft solange dünsten, bis er zusammenfällt. Zum TK-Spinat evtl. etwas Wasser geben. Würzen und mit Frischkäse verrühren.
- Das Öl erhitzen, die Eier zugeben und braten. Die Spiegeleier mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und auf dem Spinat anrichten.

Tipp: Für eine **Low-fat-Mahlzeit** servieren Sie den zubereiteten Spinat zu Salzkartoffeln, Kartoffelpüree oder Nudeln.

Zu Ostern genießen

Bärlauch – vielseitig verwendbar im Frühling



Der Bärlauch gehört zu den ersten Kräutern des Jahres. Er kann wie Knoblauch zum Würzen oder als Grundlage von Suppen, Soßen, Salaten, Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichten verwendet werden. Außerdem ist er ideal für herzhaftes Quark- und Eierspeisen, Brotaufstriche oder Pesto.

Der Bärlauch schmeckt frisch am besten. Beim Trocknen und Erhitzen verliert er viel Aroma.

Grundsätzlich sollte man Bärlauch daher nicht länger kochen. Durch kurzes Blanchieren lässt sich der intensive Geschmack etwas abmildern. Wer ihn länger aufbewahren möchte, kann ein Bärlauch-Pesto zubereiten oder die Blätter klein geschnitten einfrieren.



Tradition an Ostern – Fisch am Karfreitag

Der Karfreitag ist der Tag, an dem traditionell kein Fleisch, sondern nur Fisch gegessen wird. Früher stand vor allem Kabeljau auf dem Speiseplan, der in küstenfernen Gebieten hauptsächlich an der Luft getrocknet als Stockfisch oder gesalzen und anschließend an der Luft getrocknet als Klippfisch zu deftigen Eintöpfen verarbeitet wurde. Heute isst man gerne Lachs, Saibling, Forelle oder Zander.

Probieren Sie doch mal unser Lachs-Rezept mit Feldsalat und Champignons am Karfreitag aus.

Zu Ostern genießen

Gebratener Lachs mit Feldsalat und Champignons (Low-carb-Mahlzeit)

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Lachs, frisch oder TK
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Chilisoße
- 150 g Feldsalat
- 6 Rispentomaten
- 6 Champignons
- 1 kleines Stück Ingwer
- 3 TL Obstessig
- 3 TL Raps- oder Olivenöl
- evtl. Süßstoff oder Stevia
- 3 TL Wasser
- 1 TL Senf
- 2 EL Butter
- 2 TL Sahnemeerrettich



Zubereitung:

- Soja- und Chilisoße vermischen und die Lachsfilets damit bestreichen.
- Ingwer klein hacken oder reiben.
- Aus Obstessig, Öl, Senf, Wasser, evtl. Süßstoff und Ingwer eine Vinaigrette herstellen.
- Feldsalat waschen und trockenschleudern. Die Rispentomaten waschen, vierteln und zum Feldsalat geben. 10 Minuten vor dem Servieren die Vinaigrette darüber geben und alles vorsichtig durchmischen.
- Die Champignons waschen, vierteln und in Butter anbraten. Die gebratenen Champignons aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die marinierten Lachsfilets von beiden Seiten in der Butter der Champignons ca. 5 Min. braten und zusammen mit dem Feldsalat und den warmen Champignons auf zwei Teller geben. Die Lachsfilets mit Meerrettich verzieren.

Zu Ostern genießen

Tradition an Ostern – Am Karsamstag wird gebacken

Der Karsamstag ist der Tag der Vorbereitung auf den Ostersonntag. Traditionell werden an diesem Tag die Osterfladen, das Osterlämmchen und der Osterzopf gebacken, die am Ostersonntag serviert werden.

Wie wäre es mit diesem Low-carb-Osterlämmchen?

Osterlämmchen (low carb)

Zutaten:

100 g gemahlene Mandeln
 40 g Mandelmehl*
 1 TL Guarkernmehl*
 1,5 TL Backpulver
 ½ TL Vanille, gemahlen*
 60 g Magerquark
 1 EL Rum
 130 g Erythrit**
 1 Prise Salz
 3 große Eier
 100 g Butter
 evtl. etwas Puder-Erythrit zum Bestäuben



- Die Lammbäckform gut einfetten und mit Mandelmehl bestäuben.
- Die Butter schmelzen.
- Die Eier mit einer Prise Salz schaumig schlagen, nach und nach, das Erythrit, die flüssige Butter, den Magerquark und den Rum hinzufügen und alles gut verrühren.
- Die gemahlene Mandeln, das Mandelmehl, die Vanille, das Backpulver und das Guarkernmehl in eine Schüssel geben und vermengen, danach zum feuchten Teig geben. Solange rühren, bis eine homogene Teigmasse entstanden ist.
- Den Teig in die Form geben. Dabei darauf achten, dass der Kopfteil vollständig befüllt ist.
- Das Lämmchen bei 170 Grad Umluft ca. 45 Minuten backen.
- Nach dem Backen die Form abkühlen lassen, danach das Osterlämmchen vorsichtig aus der Form lösen, vollständig abkühlen lassen und mit Puder-Erythrit bestäuben.

*Guarkernmehl, Mandelmehl und Vanille, gemahlen sind in Bio-Supermärkten, Drogeriemärkten und im Onlinehandel erhältlich.

** Erythrit wird durch die Fermentation von Maisstärke gewonnen. Es hat keine Kalorien und erhöht den Insulinspiegel nicht. Es ist etwas weniger Süß als Zucker und ist geeignet zum Süßen von Getränken und Speisen. Erythrit ist erhältlich in Bio-Supermärkten, Drogeriemärkten, in gut sortierten Supermärkten und im Onlinehandel.

Zu Ostern genießen

Tradition an Ostern – Der Ostersonntag mit Fleisch und Ostereiern

Traditionelles Osterlamm, feine Osterschinken und deftige Pasteten – am Ostersonntag darf endlich wieder Fleisch gegessen werden.

Und nicht nur Kinder lieben die Tradition der bunt gefärbten Ostereier. Laut christlicher Tradition wurden die Eier, die während der Fastenzeit nicht gegessen wurden, durch Kochen haltbar gemacht und an Ostern verzehrt.

Hier schlagen wir Ihnen ein Lammkeulenrezept zu Ostern mit den klassischen Gewürzen und Kräutern vor.

Lammkeule (Low-carb-Mahlzeit)

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Lammkeule, ausgelöst
4 Knoblauchzehen
1 mittelgroße Zwiebel
3 Zweige Rosmarin
1 TL Thymian
1 EL Senf
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
Pfeffer
150 ml Gemüsebrühe
250 ml Rotwein
Rapsöl



Zubereitung:

- Für die Marinade das Olivenöl, den Senf, den Thymian, die Nadeln eines Rosmarinzwiges, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
- Backofen auf 200°C vorheizen.
- Lammkeule waschen, trockentupfen und überschüssiges Fett entfernen.
- Rapsöl in einem ausreichend großen Bräter erhitzen, Fleisch hineingeben und von allen Seiten anbraten. Danach das Fleisch herausnehmen, mit der Marinade von allen Seiten bestreichen und wieder in den Bräter geben.

Zu Ostern genießen

- Knoblauch, Zwiebel und die übrigen zwei Rosmarinzweige hinzugeben und den Bräter zugedeckt in den vorgeheizten Backofen stellen.
- Das Fleisch ca. 40 Minuten garen. Danach die Lammkeule aus dem Ofen nehmen, Fleisch beiseitelegen und mit Alufolie zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
- Bräter auf den Herd stellen, erhitzen, Bratensatz mit Gemüsebrühe und Rotwein ablöschen, einreduzieren und durch ein Sieb passieren. Wenn die Soße nicht die gewünschte Konsistenz erreicht hat, kann diese mit ein wenig Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl (Packungsanleitung unbedingt beachten) eingedickt und mit wenig Sahne verfeinert werden.
- Fleisch aufschneiden und mit der Soße servieren.

Tipp: Für eine Low-carb-Mahlzeit passen als Beilage knackige Salate oder zartes gedünstetes oder gekochtes Gemüse. Wir haben als Beilage Karotten und grüne Bohnen gewählt, die wir ca. 8 Minuten in wenig Salzwasser gekocht haben.

Hier schlagen wir Ihnen ein Rezept für gefüllte Eier für Ostersonntag vor.

Gefüllte Eier mit Frischkäse und Schnittlauch

Zutaten für 2 Eier

2 Eier
2 TL Senf (mittelscharf)
3 TL Frischkäse, fettarm
1 TL Kapern
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Eier hart kochen, abschrecken, pellen und längs halbieren.
- Eigelb herausnehmen, mit Senf, Frischkäse und klein gehackten Kapern cremig rühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Eigelbcreme in die Eihälften füllen.

Tipp: Für ein **Low-fat-Osterfrühstück** lassen Sie das Eigelb einfach weg. Dieses können Sie später, z.B. am Abend, zu einem Salat genießen.