

Über den Tellerrand geschaut

Jahr für Jahr freuen wir Österreicher uns zu Ostern auf Selchfleisch, Eier, Kren, Reindling & Co. Doch was essen eigentlich die anderen? Wir haben gemeinsam mit Food-Bloggerin Catrin Neumayer alias cookingCatrin recherchiert, was in anderen Ländern zum Osterfest auf den Tisch kommt. Auf den folgenden Seiten präsentieren wir Ihnen die Highlights unserer „Genussreise“...

Rezepte auf den Seiten 16–21: Catrin Neumayer, Fotos: © Carletto Photography



Weißer Żurek (Ostersuppe)

Polen

Zutaten für 4 Portionen

1 Glas vergorener Roggenschrot (Żurek)
 4–6 Erdäpfel, je nach Größe
 3 große Karotten
 Öl zum Anbraten
 1 Zwiebel, in Würfel geschnitten
 350 g Speck- oder Fleischwürfel
 1 ½ l Gemüsesuppe
 225 ml Milch
 Salz und Pfeffer
 ½ TL Paprikapulver

Zubereitung (ca. 45 Min. ohne Wartezeit)

- Für den Żurek ca. 100 g Roggenschrot mit etwa der doppelten Menge Wasser in ein Glas geben, mit einem Deckel aus Backpapier verschließen, Löcher in den Deckel stechen und das Glas in der Küche 2–3 Tage stehen lassen.
- Für die Suppe die Erdäpfel schälen und würfeln, Karotten putzen und ebenfalls würfeln, etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel hinzufügen, Erdäpfel, Karotten und Speck dazugeben und kurz rösten.
- Mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, wenn die Erdäpfel gar sind, die Milch und den vergorenen Roggenschrot mit dem restlichen Einweichwasser, das noch übrig ist, hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

- für Diabetiker geeignet
- cholesterinarm
- ballaststoffreich
- reich an Eisen
- reich an Zink

Nährwert je Portion

Energie:	364 kcal
Eiweiß:	14,6 g
Kohlenhydrate:	15,6 g
Fett:	27,1 g
Proteinheiten:	1,0 BE
Eisen:	2,5 mg
Zink:	2,6 mg
Ballaststoffe:	4,0 g
Cholesterin:	43,0 mg

cookingCatrins
Extra-Tipp

Zu Ostern serviert man die Suppe in Polen mit einem gekochten Ei als Einlage.



Schottische Eier

Großbritannien

Zutaten für 6 Stück

500 g Bratwurst-Brät
(beim Fleischhauer erhältlich)
½ Bund Petersilie
1 kleine Zwiebel
etwas Öl
6 hart gekochte Eier

Panier

Mehl
2 Eier
4 EL Schwarzbrotbrösel
(oder auch Semmelbrösel)

Öl zum Anbraten

Zubereitung (ca. 15 Min. ohne Garzeit)

- Das Brät mit der fein geschnittenen Petersilie und der in heißem Öl angerösteten Zwiebel gut vermischen.
- Die Eier schälen, das Brät in 6 Teile teilen und jedes Ei gut damit ummanteln.
- Zum Panieren Mehl auf einen Teller geben, die Eier in einer flachen Schüssel verquirlen und die Brotbrösel auf einen anderen Teller geben.
- Die schottischen Eier zunächst in Mehl, dann in Ei und schließlich in den Bröseln wenden.
- Reichlich Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und die panierten Eier rundherum knusprig braun braten.

cookingCatrins
Extra-Tipp

Sollten Sie kein Brät beim Fleischhauer bekommen, können Sie rohe Bratwürste kaufen und das Brät aus der Wursthülle lösen. Man kann das Gericht aber auch mit gemischtem Fleisch, das mit Salz und Pfeffer gewürzt wird, zubereiten.

- für Diabetiker geeignet
- laktosefrei
- reich an Eisen
- reich an Zink

Nährwert pro Stück

Energie:	497 kcal
Eiweiß:	21,2 g
Kohlenhydrate:	12,4 g
Fett:	40,8 g
Broteinheiten:	0,5 BE
Eisen:	2,5 mg
Zink:	2,2 mg
Ballaststoffe:	1,3 g
Cholesterin:	323 mg



Geschmorte Lammkeule

Frankreich

glutenfrei
(Achtung: Senf)

- ballaststoffreich
- besonders reich an Eisen
- besonders reich an Zink

Zutaten für ca 6 Portionen

1 Lammkeule, ausgelöst
(ca. 1,2–1,5 kg)
3 Knoblauchzehen
3 EL Dijon-Senf
Salz und Pfeffer
Öl zum Anbraten
4 Karotten
2 Petersilienwurzeln
150 ml Rotwein
500 ml Lammfond
(alternativ Rindsuppe)
Saft von ½ Zitrone (optional)
1 kleiner Bund Rosmarin
2–3 Lorbeerblätter
einige Pimentkörner
500 g Erdäpfel

300 g Fisolen
Eiswürfel · 1 kleine Zwiebel
etwas Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung (ca. 45 Min. ohne Garzeit)

- Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen, das Fleisch waschen und trocken tupfen, Knoblauch schälen und pressen.
- Das Fleisch mit Knoblauch, Senf sowie Salz und Pfeffer einreiben, etwas Öl in eine Bratpfanne geben und die Lammkeule darin anrösten, dabei mehrmals wenden, geschälte Karotten und Petersilienwurzeln kurz mitbraten, anschließend mit Wein, Fond bzw. Suppe und Zitronensaft ablöschen, nur kurz am Herd lassen, damit der Weinsud etwas verkocht, dann Kräuter und Gewürze zugeben.
- Die Lammkeule zugedeckt 2 Stunden im Ofen schmoren, in der Zwischenzeit die Erdäpfel schälen, größere halbieren, nach einer Stunde zur Lammkeule geben und mitschmoren.
- Die Fisolen waschen und putzen, gesalzenes Wasser aufkochen, die Fisolen darin ca. 5 Minuten garen, anschließend im Eiswasser abschrecken (so behalten sie eine schöne Farbe).
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln, kurz in der Butter glasig dünsten, die Fisolen zugeben und kurz schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz vor Garende zur Lammkeule geben.

- für Diabetiker geeignet
- laktosearm

Nährwert je Portion

Energie:	488 kcal
Eiweiß:	65,0 g
Kohlenhydrate:	17,0 g
Fett:	15,8 g
Proteinheiten:	1,0 BE
Eisen:	7,5 mg
Zink:	9,5 mg
Ballaststoffe:	4,5 g
Cholesterin:	198 mg



Ostermännchen aus Germteig

Deutschland

▪ reich an Zink

Zutaten für ca. 8 Stück

1 Würfel Germ
 450 ml lauwarme Milch
 150 g Staubzucker
 150 g weiche Butter
 800 g Mehl
 2 große Eier

abgeriebene Schale von
 ½ Zitrone (unbehandelt)
 8 hart gekochte Eier
 2 Eidotter zum Bestreichen

Zubereitung (ca. 60 Min. ohne Warte- und Backzeit)

- Die Germ zerbröseln, mit Milch und etwas Zucker vermischen und ca. 20 Minuten gehen lassen.
- Dann die weiche Butter, den restlichen Staubzucker, das Mehl und die Eier zufügen, etwas abgeriebene Zitronenschale zugeben, zu einem lockeren Teig verarbeiten und an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
- Den Teig in acht Stücke teilen, von jedem Stück ein kleines Stück Teig für die Hände und ein etwas größeres Stück für den Kopf beiseitegeben.
- Dann die Teigstücke zu Rollen formen, auf einer Seite in der Mitte einschneiden, um die Beine zu formen, für den Kopf eine Kugel formen und auf der anderen Seite auf die Rolle setzen.
- In den „Bauch“ der Männchen jeweils ein gekochtes Ei hineindrücken, aus dem beiseitegelegten Teig dünne Rollen formen und diese als Hände um das Ei legen, die Enden gut festdrücken.
- Die fertigen Ostermännchen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen, kurz am Backblech gehen lassen, mit Eidotter bestreichen und bei 175 °C Umluft 30 Minuten backen.

Nährwert pro Stück

Energie: 694 kcal
 Eiweiß: 21,1 g
 Kohlenhydrate: 91,6 g
 Fett: 26,7 g
 Broteinheiten: 7,6 BE
 Zink: 2,5 mg
 Ballaststoffe: 4,4 g
 Cholesterin: 377 mg



- cholesterinarm
- ballaststoffreich
- reich an Kalzium
- reich an Zink

Capirotada (Brotpudding)

Mexiko

Zutaten für 1 Backform

(ca. 41 x 21 cm,
ca. 8 Portionen)

1 ½ Tassen* brauner Zucker

1 ½ Tassen Wasser

4 Zimtstangen

1 Butterzopf (500 g)

1 Tasse Rosinen

1 Tasse Käse, fein gerieben

½ Tasse Mandeln, gehackt

etwas Butter für die Form

*1 Tasse = 250 ml Inhalt

Zubereitung (ca. 35 Min. ohne Warte- und Backzeit)

- Zucker mit Wasser und Zimt zu einem Sirup einkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, das Brot in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden.
- Eine Backform mit Butter befetten, mit Brotscheiben auslegen, die Brotscheiben mit Rosinen und geriebenem Käse bestreuen und mit Sirup übergießen, ca. 10–15 Minuten ziehen lassen.
- Danach die nächste Schicht Brot, Rosinen und Käse daraufgeben, diesen Vorgang wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht sind.
- Mit Rosinen und Käse abschließen, mit Mandeln bestreuen und wieder 10–15 Minuten ziehen lassen.
- Vor dem Backen den fertigen Brotpudding nochmals ca. 30 Minuten rasten lassen, dann die Form mit Alufolie abdecken und den Brotpudding im vorgeheizten Ofen bei 175 °C 20 Minuten backen, die Folie entfernen und noch 15 Minuten weiterbacken, warm servieren.

Nährwert je Portion

Energie:	428 kcal
Eiweiß:	9,9 g
Kohlenhydrate:	56,2 g
Fett:	17,7 g
Proteinheiten:	4,6 BE
Kalzium:	171 mg
Zink:	1,4 mg
Ballaststoffe:	3,6 g
Cholesterin:	54,3 mg



Ostertorte mit Reis und Ricotta

Italien

Zubereitung (ca. 50 Min. ohne Gar- und Backzeit)

- Für den Teig die Butter in kleine Stücke schneiden, mit den restlichen Zutaten verkneten, den Teig zu einer Kugel formen und in Klarsichtfolie eingewickelt ca. 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.
- Eine Springform mit Backpapier auslegen und mit dem Mürbteig auskleiden, den Teig ca. 3 cm am Rand hochziehen, die Form mit dem Teig kalt stellen.
 - Den Reis in 400 ml Wasser auf geringer Stufe ca. 15 Minuten köcheln, abgießen und auskühlen lassen, die Eier mit Zucker und Zitronenaroma vermischen und aufschlagen, Ricotta und Reis einrühren.
 - Die Reismasse in die Form gießen und die Torte im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 60 Minuten backen, bis zum Servieren kühl stellen.

Zutaten für eine Springform (24 cm Ø, ca. 14 Stück)

Mürbteig

90 g kalte Butter

180 g Mehl

30 g Zucker · 1 Ei

Fülle

125 g Rundkornreis

5 Eier · 75 g Zucker

etwas Zitronenaroma

400 g Ricotta

Nährwert pro Stück

Energie:	257 kcal
Eiweiß:	8,0 g
Kohlenhydrate:	29,6 g
Fett:	11,8 g
Broteinheiten:	2,5 BE
Ballaststoffe:	628 mg
Cholesterin:	120 mg

