

HALLO OSTERHASI



OSTER-BRUNCH

süß & pikant



Bohnen- bzw. Linsenaufstrich:

ca. 200 g gekochte Bohnen
1 gewürfelte Zwiebel
1 rote Chilischote
Frischer geriebener Ingwer
Frischer geriebener Kurkuma –
1 kleine Wurzel
4 gehackte Knoblauchzehen
Olivenöl
2 TL Currypulver – alternativ
Paprika edelsüß und scharf
1 EL Tomatenmark
Olivenöl



So geht's:

Zwiebel, geriebenen Ingwer und Kurkuma sowie die gehackte Chilischote und den gehackten Knoblauch in Olivenöl anbraten, Tomatenmark und Currypulver dazu geben, kurz weiterbraten bis die Gewürze duften.

Die Bohnen bzw. Linsen dazugeben, gut verrühren, mit einigen Esslöffel Wasser ca. 10 Min. garen. Kurz abkühlen lassen, salzen und pfeffern und mit dem Pürrierstab zu einer feinen Paste glatt mixen, eventuell noch etwas Olivenöl und einen Schuss frisch gepressten Zitronensaft hinzu geben..



Für den Heringsalat:

1 Glas Rollmöpse oder
Heringe, ca. 20 dag
1 gekochte und geschälte
Rote Rübe
1 kleine Zwiebel
1 Apfel
1 Handvoll Medjool-Datteln
Gekochte Kichererbsen oder
Bohnen
Frisch gepresster Saft von ½
Zitrone
Mayonnaise
Joghurt oder Sauerrahm
Weißwein- oder Apfelessig
Frischer Kren, ca. 1 cm
Salz und Pfeffer

So geht's:

Bohnen oder Kichererbsen am
Vortag in ausreichend Wasser
einweichen, am nächsten Tag das
Wasser abseihen (wichtig, da sich
darin schlecht verdauliche, giftige
Inhaltsstoffe der rohen Frucht
sammeln), mit frischem Wasser
solange kochen, bis sie weich sind
(man kann sie mit der Gabel
zerdrücken), das dauert je nach
Einweichzeit doch 1 – 1 ½
Stunden – nach dem Kochen
übriges Wasser abseihen, mit
Wasser abspülen, auskühlen
lassen.

Die Roten Rüben ca. 40 Minuten
kochen, bis sie so weich sind, dass
man sie mit einem Messer locker
einstechen kann, schälen,
auskühlen lassen, würfeln.

Die Heringe klein schneiden,
ebenso ein wenig vom
eingelegten Zwiebel, wenn man
Rollmöpse verwendet hat.

Apfel und Zwiebel schälen und
würfeln, die Datteln entkernen
und ebenfalls klein schneiden.

Die Zutaten mit 1 Becher Joghurt,
Mayonnaise nach Geschmack,
Zitronensaft, Weißwein- bzw.
Apfelessig, geriebenem Kren, Salz
und Pfeffer abschmecken.

Im klassischen Heringssalat
kommen zu den
Basiszutaten Hering, Apfel
und Zwiebel auch noch
gekochte Erdäpfel hinzu,
ich finde die Variante mit
den gekochten
Kichererbsen oder Bohnen
statt der Erdäpfel jedoch
spannender.

NUSS-REINLING

Für den Teig:

500 g glattes Dinkelmehl
1/2 Würfel frische Germ oder
1 Pkg Trockengerm
250 ml lauwarme Milch
30 g Staubzucker
70 g Butter
1 Ei
2 Dotter
Prise Salz



Für die Fülle:

50 g Butter
2 EL Honig
50 g Vollrohrzucker
1 TL gemahlener Zimt
1/2 TL Kakaopulver
1 Prise Salz
50 g gehackte Walnüsse
50 g Rosinen

Teig:

Germ in eine Schüssel bröseln, mit ein wenig lauwarmen Milch und Zucker zu einem Dampfl rühren, abdecken, gehen lassen. Dampfl mit den restlichen Zutaten gut kneten, min. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt.

Fülle:

Butter zerlassen, mit Honig verrühren. Zucker, Zimt, Kakao, Walnüsse, Salz mischen. Form gut buttern, Backrohr vorheizen.

Teig zu einem Rechteck ausrollen, mit der Honigbutter bestreichen, Zucker-Nuss-Gemisch darauf verteilen.

Teig eng einrollen, in die „Rein“ schneckenförmig rollen, bei 180° C ca. 45 Minuten goldbraun backen.





Für den Mürbteig:

150 g Dinkelmehl glatt
100g Butter
1 Ei
1/2 TL Salz
1 EL Weißwein oder Wasser

Für den Belag:

1/2 kg Grünen Spargel
3 Eier
1 Becher Soja-Cuisine oder
Schlagobers
geriebenen Parmesan oder
anderen Käse
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Schnittlauch

Wer mag füllt die Tarte auch
noch mit Spinat a la Popeye!

SPARGEL-TARTE

Mürbteig:

Alle Zutaten schnell verkneten, ca. 1 Std
kalt stellen

Belag:

Spargel schälen, die Enden großzügig
wegschneiden,
Salzwasser zum Kochen bringen, Spargel
gar kochen, er sollte noch bissfest sein
Die Eier mit der Soya-Cuisine bzw. dem
Schlagobers verquirlen,
Käse und Schnittlauch hinzufügen,
salzen, pfeffern, ein wenig Muskat dazu
reiben.

Den Teig ausrollen,
eine gefettete Tarte-Form mit dem Teig
auslegen,
den Teig mehrmals mit der Gabel
einstechen,
10 Min. bei Umluft 180°C vorbacken.
Aus dem Ofen nehmen, Spargel und
Käse-Obers-Mischung darauf verteilen,
mit Käse bestreuen und weitere 30 Min.
backen





Für 6 kleine Apfelmuffins:

2 Äpfel
Saft einer Zitrone
140 g Butter
100 g braunen Zucker
2 Packerl Vanillezucker
1 Prise Salz
2 Eier
75 g Dinkelmehl glatt
75 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Backpulver
1 TL geriebene Zitronenschale
4 EL Buttermilch, Kefir, Milch
oder Pflanzenmilch
80 g gehackte Walnüsse

Für das Apfelkompott:

2 Äpfel
Zucker
Nelken, Piment, 1/2 Zimtstange
Saft einer Zitrone

Für den Vanille-Schlagobers:

1/4 tel Liter Schlagobers

Apfelkompott:

Geschälte, entkernte und
geviertelte Apfelspalten mit
Wasser, Zucker, Saft einer Zitrone,
Nelken, Zimtstange und
Pimentkörnern aufkochen, kurz
köcheln lassen bis die Äpfel weich
sind.

Apfelmuffins:

Butter mit Vanillezucker, Zucker
schaumig rühren
Eier und Salz hinzufügen,
weiterrühren
Mehl und Backpulver mischen, mit
der Milch dazu rühren.

Zum Schluss die gehackten Nüsse
unterheben.

Den Teig entweder in hitzefeste
Tassen, Auflaufförmchen oder - wer
weder buttern noch abwaschen
möchte - in Papierförmchen füllen.
1/4 tel Apfel gefächert
einschneiden und oben auf setzen.
Bei 170°C Umluft ca 30 Minuten
backen.

Vanille-Schlagobers:

Alle Zutaten in den
iSi-Schlagobersautomat füllen,
Kapsel rein, schütteln, fertig!

