



Zum Hauptgericht kann auch Spargel mit zerlassener Butter gereicht werden.  
Foto: www.ostermenue.de

## Blitzmenü zum Osterfest

Mit einer Vorsuppe und einer Hauptspeise mit Salat

Zutaten für vier Personen:

Für die Kerbelrahmsuppe: 1 Zwiebel, 1 Möhre, 1 Stück Knollensellerie, 1/2 Stange Lauch, 1 Petersilienwurzel, 3 EL Sonnenblumenöl, 3 mittelgroße Kartoffeln, 750 ml Fleischbrühe, 2 Bund Kerbel, 125 g Crème fraîche, 3 EL Wein, 1 Prise Muskat, Pfeffer, Jodsalz.

### Kerbelrahmsuppe

**Zubereitung >>>** Zwiebel schälen und fein würfeln, das Gemüse putzen, waschen, grob hacken und in dem heißen Öl andünsten.

Die Kartoffeln schälen und würfeln, zu dem Gemüse geben und mit Brühe aufgießen, aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen. Kerbel kalt abrausen, abtropfen lassen und fein hacken, eine Hälfte an die Suppe geben. Die Suppe mit einem Rührstab fein pürieren, Crème fraîche unterrühren und 5 Minuten weiterkochen. Den restlichen Kerbel unterrühren und die Suppe mit

Wein, Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken und mit einigen Kerbelblättchen bestreuen.

Pro Person: 246 kcal, 5,4 g Eiweiß, 18 g Fett, 16,2 g Kohlenhydrate.

### Zitronenlamm mit Kartoffeln und Gemüse

Zutaten:

1 kg magerer Lamnbraten, 2 Knoblauchzehen, 3 Zitronen, 150 ml Sonnenblumenöl, 300 ml konzentrierte Gemüsebrühe, 1/2 TL Pfeffer, 1 TL Jodsalz, 2 große Zweige Rosmarin, 800 g mittelgroße Kartoffeln, 4 Möhren, 6 Frühlingszwiebeln.

**Zubereitung >>>** Das Lammfleisch von Haut und Sehnen befreien, kalt abrausen, trocken tupfen, in 8 gleichgroße Stücke schneiden und in einen Bräter legen. Die Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. 2 Zitronen entsaften. Den Saft mit dem Öl und der Gemüsebrühe verrühren, mit Knoblauch, Pfeffer, Salz und Rosmarin würzen und darüber gießen.

Die Kartoffeln schälen und waschen. Das Gemüse putzen und waschen. Möhren und Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden und mit den Kartoffeln zu den Fleischstücken in den Bräter legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C circa 40 Minuten schmoren, dabei das Fleisch mehrmals wenden. Die dritte Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Schöpflöffel das Fleisch, Gemüse und Kartoffeln aus dem Bräter nehmen, auf Tellern anrichten und mit Zitronenscheiben garnieren. Die Sauce etwas reduzieren und dazu servieren.

Pro Person: 801 kcal, 57,6 g Eiweiß, 47,3 g Fett, 33,9 g KH.

### Bunter Frühlingsalat

Zutaten:

1/2 Kopf Endiviensalat, 1/2 Bund Radieschen, 4 Tomaten, 1 Zwiebel, 2 hart gekochte Eier, 1/2 Beet Kresse, 2 EL Weinessig, Pfeffer, Jodsalz, 4 EL Sonnenblumenöl.

**Zubereitung >>>** Das Gemüse putzen und waschen, die Zwiebel abziehen, die Eier schälen.

Endiviensalat in mundgerechte Stücke rupfen, Radieschen in Scheiben, Tomaten in Achtel, Zwiebel in Ringe, Eier in Scheiben schneiden. Alles auf Tellern anrichten und mit der Kresse bestreuen.

Weinessig in eine Schüssel geben, mit Pfeffer und Salz verrühren, das Öl darunter schlagen und die Sauce über den Salat träufeln.

Pro Person: 156 kcal, 5,3 g Eiweiß, 13,2 g Fett, 3,6 g Kohlenhydrate.

Gesamt pro Person: 1 203 kcal, 68,3 g Eiweiß, 78,5 g Fett, 53,7 g Kohlenhydrate. *wirths*

## Saftig süßer Möhrenkuchen

Schneller Kuchen vom Blech

Zutaten:

Für den Teig: 700 g Möhren, 150 g Vollmilch- oder Zartbitter-Schokolade, 8 Eier, 300 g Zucker, 2 P. Vanillezucker, 1 Prise Jodsalz, 1 unbehandelte Zitrone, 1/2 TL Zimt, 300 g gemahlene Haselnüsse, 100 g Mehl, 100 g Grieß, 1 P. Backpulver.

Für den Guss: 200 g Puderzucker, 4 EL Zitronensaft.

Marzipanmöhren oder Schokoladenformen zum Dekorieren.

**Zubereitung >>>** Zuerst werden die Möhren geschält und fein gerieben. Danach die Schokolade grob hacken. Nun die Zitronenschale fein abreiben.

Die Eier werden in Eigelb und Eiweiß getrennt. Das Eigelb wird mit 250 g Zucker und Vanillin-Zucker schaumig gerührt. Salz, fein geriebene Zitronenschale und Zimt werden untergerührt.

Nun gemahlene Nüsse, Mehl, Grieß und Backpulver mischen. Die Möhren und die Schokolade unter die Eigelbmasse rühren. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen und unterheben.

Ein Backblech gut einfetten und den Teig darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Gas Stufe 3) circa 30 Minuten backen.

Nach dem Abkühlen kann dekoriert werden. ■



Puderzucker und Zitronensaft ergeben den Guss. Rezept: www.meine-moehren.de