

Das große Ostermenü 2023

Gerald Wüchners Empfehlung für das Osterfest

(Zutaten jeweils für 4 Portionen)

Frühlings-Bruschetta mit Frischkäse und gebratenen Zucchini, Radieschen, Gurken, Sprossen und Erdnüssen



Zutaten

4 Scheiben grobporiges
Dinkelbrot (300-Grad-Brot)
120 g Frischkäse
1 Zucchini
2 Minigurken
1 Bund Radieschen
200 g Sprossenmix
2 EL geröstete Erdnüsse,
ungesalzen
Pfeffer aus der Mühle
natives Olivenöl extra
Kürbiskernöl
frischer Zitronensaft

Zubereitung

Die Zucchini in kleine Würfel schneiden.
Die Brotscheiben in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, nun die Zucchiniwürfel in der heißen Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Radieschen und die Gurken in feine Scheibchen schneiden, mit den Sprossen und den Erdnüssen vermischen. Den Sprossensalat mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren.

Die Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen, die gebratenen Zucchiniwürfel darauf verteilen und den Sprossensalat darauf anrichten.
Zum Schluss die Bruschetta mit Kürbiskernöl beträufeln und mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer bestreuen.

Wüchners Tipp

- Sie können das Gericht auch mit Vollkornbaguette zubereiten.
- Statt Erdnüssen passen auch Walnüsse.

Kräuter-Joghurt-Suppe mit getrockneten Tomaten



Zutaten

2 Schalotten
¼ Knollensellerie
3 mittelgroße Kartoffeln
800 ml Gemüsebrühe
2 Bund Petersilie
1 Bund Koriander
100 g frischer Blattspinat
2 Schalen Gartenkresse
300 g griechischer Joghurt
100 g getrocknete Tomaten
Pfeffer aus der Mühle
Salz
Muskat
natives Olivenöl extra

Zubereitung

Schalotten fein würfeln und in etwas Olivenöl andünsten, Kartoffeln und Sellerie in kleine Stücke schneiden, zu den Schalotten geben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Das Gemüse weichkochen und anschließend fein pürieren.

Petersilie, Koriander und Spinat von den Stielen lösen, die Gartenkresse abschneiden. Vom Joghurt ca. 2 EL zur Seite stellen. Alle Kräuter zusammen mit dem restlichen Joghurt fein aufmixen. Die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Die Suppe aufkochen lassen, die gemixten Kräuter zugeben und unter Rühren erwärmen. Die Suppe darf nicht mehr kochen.

Zum Schluss nochmals abschmecken, anrichten, mit etwas Kresse, Joghurt und den getrockneten Tomaten garnieren.

Wüchners Tipp

- Sie können auch verschiedene Sprossen als Garnitur verwenden.

Osterlamm aus dem Rohr mit Schmorgemüse, Kartoffeln und getrockneten Oliven, Tomatenpesto



Zutaten

1 Lammschulter mit Knochen, ca. 1,5 kg,
in Portionsstücke geteilt; oder 4 Lammhaxen
500 ml Lamm- oder Gemüsefond
2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen, halbiert
3 Karotten
8 Schalotten
4 kleine Petersilienwurzeln
400 g bunte Minipaprika
10 Kartoffeln
2 Fenchelknollen
100 g getrocknete Oliven
4 Kirschtomaten-Rispen
150 g getrocknete Tomaten in Öl
50 g geröstete Sonnenblumenkerne
80 ml natives Olivenöl extra
2 EL Tomatenmark
1 EL roter Balsamessig
Pfeffer aus der Mühle, Salz
natives Olivenöl extra

Zubereitung

Das Lammfleisch in ein tiefes Backblech legen, mit Olivenöl einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei 180° im Backofen leicht braun werden lassen.

Den Lammfond mit den Kräutern und dem Knoblauch aufkochen lassen und anschließend zum Lamm in das Blech gießen. Das Fleisch für ca. 50 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit Karotten, Schalotten, Petersilienwurzel, Paprika und Kartoffeln halbieren, Fenchelknollen in Sechstel schneiden. Würzen und mit Olivenöl vermischen. Nach 50 Minuten die Kartoffel-Gemüse-Mischung um das Fleisch auf dem Backblech verteilen. Alles zusammen weiter schmoren

lassen, bis das Fleisch sich leicht vom Knochen löst. Zum Schluss die getrockneten Oliven und die Kirschtomaten dazu geben und ca. 10 Minuten mitgaren lassen.

Für das Pesto die Tomaten abtropfen lassen und grob schneiden. Alle Zutaten bis auf den Essig grob pürieren. Anschließend den Essig zugeben und evtl. nochmals abschmecken.

Wüchners Tipp

- Falls sie das Pesto noch pikanter möchten, würzen Sie es noch mit Chiliflocken und Cayennepfeffer.

Gefüllte Saiblingsröllchen mit Blattspinat, Dillgemüse aus der Pfanne, Kartoffel-Karotten-Püree, Petersilienpesto



Zutaten

4 Saiblingsfilets
200 g Blattspinat, blanchiert und abgetropft
1 Schalotte, fein gewürfelt
2 EL Butter
8 mittelgroße Kartoffeln
6 mittelgroße Karotten
1 Chilischote
1 Lorbeerblatt
100 ml Milch
8 Minipaprika
4 Minigurken
1 Zucchini
½ Stange Lauch
1 Bund Dill
2 Handvoll Blattpetersilie
50 g Sonnenblumenkerne, geröstet
100 ml natives Olivenöl extra
1 TL frisch geriebener Parmesan
Pfeffer aus der Mühle, Salz, Muskat
natives Olivenöl extra
Mehl

Zubereitung

Kartoffeln und Karotten schälen, in grobe Stücke schneiden, mit der Chilischote und dem Lorbeerblatt in Salzwasser weichkochen. Anschließend Lorbeerblatt und Chilischote herausnehmen und das Kochwasser abgießen. Kartoffeln und Karotten zerstampfen, die Milch aufkochen lassen und das Püree mit der Milch glatrühren. Dabei sollen noch kleine Stückchen vom Gemüse erhalten bleiben. Mit Muskat und Pfeffer abschmecken.

Schalottenwürfel in etwas Olivenöl andünsten, Blattspinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Saiblingsfilets zwischen Klarsichtfolie leicht plattieren. Die Fischfilets würzen, den gedünsteten Blattspinat darauf verteilen und zu einem Röllchen formen. Das Röllchen halbieren und beide Hälften mit einem Holzspieß fixieren. Die Saiblingsröllchen würzen, in etwas Mehl wenden und in einer Mischung aus Olivenöl und Butter von allen Seiten goldbraun braten.

Paprika, Gurken, Zucchini und Lauch der Länge nach halbieren, in Scheibchen schneiden, den Lauch in 4 cm lange Stücke, und in Olivenöl kurz anbraten. Zum Schluss das Gemüse würzen und den geschnittenen Dill unterrühren.

Für das Pesto alle Zutaten bis auf den Parmesan in ein Mixerglas geben und zu einem cremigen Pesto pürieren. Zum Schluss den Parmesan unterrühren und nochmals abschmecken.

Wüchners Tipp

- Sie können das Gericht ebenso mit Forellenfilets zubereiten.

Käseknödel mit gebratenem Chicorée und Karotten-Chili-Soße – die vegetarische Alternative



Zutaten

- 150 g Knödelbrot (gewürfeltes, getrocknetes Weißbrot)
- 2 EL Mehl
- 150 g Reibekäse
- 50 g Bavaria blu
- 2 EL Olivenöl
- 2 Schalotten
- 50 g Milch
- 2 Eier
- 1 Bund Schnittlauch, geschnitten
- 1 Bund Petersilie, geschnitten

- 3 Chicorée-Stauden
- 2 Karotten
- 2 Schalotten
- 2 Kartoffeln
- 500 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer aus der Mühle, Salz
- Paprika, Muskat, Chiliflocken
- natives Olivenöl extra

Zubereitung

Zunächst das Knödelbrot mit Mehl, Reibekäse und Bavaria blu vermischen und leicht salzen. Fein gewürfelte Schalotten in Olivenöl andünsten, zusammen mit den Eiern und der Milch zum Brot geben. Die Masse gut durchmischen, die kleingeschnittenen Kräuter zugeben, würzen mit Pfeffer, Muskat und Paprika, nochmals vermischen und ca. 20 Minuten ruhen lassen. Anschließend von der Masse 12 Knödel formen und in Salzwasser ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Karotten in kleine Würfel schneiden, die Schalotten fein würfeln. Beides zusammen in etwas Olivenöl andünsten und mit der Hälfte der Gemüsebrühe aufgießen. Die Kartoffeln fein reiben und damit die Soße sämig binden.

Falls die Soße zu sehr andickt, geben Sie noch etwas Gemüsebrühe zu. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Chicorées der Länge nach vierteln, in etwas Olivenöl anbraten und würzen.

Wüchners Tipp

- Falls Knödel übrigbleiben, können Sie diese in Scheiben schneiden und kurz von beiden Seiten in Olivenöl anbraten. Die Scheiben in eine Auflaufform legen, mit Reibekäse bestreuen und im Ofen überbacken.
- Dazu passen verschiedene Blattsalate.

Zabaione mit frischen Beeren und Amarettini



Zutaten

4 Eier (sehr frisch)
60 g Zucker
5 EL Weißwein
5 EL Amaretto

60 g Amarettini
200 g Himbeeren
200 g Blaubeeren

Zubereitung

Eigelb und Zucker in einen Schlagkessel geben und mit den Quirlen des Handrührers oder einem Schneebesen ca. 5 Minuten schaumig aufschlagen. Anschließend den Weißwein und den Amaretto unterrühren und über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Die Zabaione sofort anrichten, mit den Beeren und den Amarettini garnieren und noch lauwarm servieren.

Wüchners Tipp

- Für eine alkoholfreie Variante können Sie Weißwein und Amaretto durch Traubensaft und Bittermandelöl ersetzen.
- Für das Dessert sind alle Arten von Beeren geeignet.