

Rezepte „Ostern ohne Ei“ - Osterbrunch

EISPEISEN

Rührei ohne Ei

von BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter

Zutaten für 4-8 Portionen

100 g	Räuchertofu
400 g	Naturtofu
400 g	Seidentofu
1 Bund	Schnittlauch
1 TL	Kala Namak
¼ TL	Kurkuma
	buttriges Rapskernöl

Zubereitung

Räuchertofu in Würfel schneiden. Buttriges Rapskernöl in einer Pfanne erhitzen und Räuchertofuwürfel anbraten. Nach 2-3 Minuten Naturtofu dazu bröseln und weiterbraten. Seidentofu mit Kurkuma, Pfeffer, Kala Namak würzen und verrühren. Wenn der Naturtofu an einigen Stellen gebräunt ist, den Seidentofu dazu geben und weiter anbraten bis der Seidentofu genügend gestockt ist. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und dazugeben, unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Tofu-Rühr“ei“

von BIOSpitzenkoch Konrad Geiger

Zutaten für 4 Portionen

1	kleine Zwiebel, klein gewürfelt
1 EL	Olivenöl
1	Karotte, klein gewürfelt
200 g	Tofu, geräuchert
2 EL	Gemüsebrühe
	Curry, Steinsalz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel in Olivenöl glasig andünsten. Gewürfelte Karotte dazugeben und kurz mitdünsten. Tofu dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und auf Rühreikonsistenz einköcheln lassen. Mit mittelscharfem Curry, Steinsalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

GEBÄCK

Bunte Osterbrötchen

von *BIOspitzenköchin Mayoori Buchhalter*

Zutaten (ergibt 6-18 Brötchen, je nach Größe)

20 g	Hefe (½ Würfel)
130 ml	Wasser warm + 1 EL Wasser
½ TL	Agavendicksaft
270 g	feines Weizenmehl (Typ 550)
1/2 EL	Sojamehl
15 g	buttriges Rapskernöl
1/2 EL	Agavendicksaft
1 TL	Salz (8 g)

Zubereitung

Die zimmerwarme Hefe in das Wasser zerbröseln, mit dem ½ TL Agavendicksaft und circa 30 g des Mehls in einer großen Schüssel klumpenfrei verrühren. 15 Minuten ruhen lassen.

Das Sojamehl mit 1 EL Wasser verrühren. Zusammen mit den anderen Zutaten dazugeben und circa 10 Minuten verkneten. Der Teig sollte leicht klebrig sein aber nicht an den Händen haften (wenn nötig noch etwas Mehl dazugeben). Abgedeckt 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 6 oder 12 oder 18 gleiche Stücke teilen. Die Teigkugeln fingerdick flachdrücken und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit Backpapier abdecken und weitere 60 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Brötchen 10-20 Minuten (je nach Größe) auf mittlerer Schiene backen bis sie eine goldene Farbe haben.

Tipp

Die Brötchen lassen sich gut einige Tage vorher zubereiten, einfrieren und dann noch einmal bei 200° C für 5 Minuten zum Aufbacken in den Backofen.

So wird's schön bunt:

Brötchen rot

ca. 130 ml Rote Beete Saft (statt Wasser)

Brötchen gelb

plus 1 TL Kurkuma

Brötchen lila

100 g rohen Rotkohl mit 50 ml Wasser pürieren

Brötchen grün

100 g Spinat mit 30ml Wasser pürieren

Ostercräcker natur

von BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter

Zutaten

250 g	Weizenvollkornmehl (oder Dinkel)
5 g	Meersalz (ca. 1 gestrichener TL)
40 g	Sesam
25 ml	Rapskernöl
ca. 120 ml	Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten auf der Arbeitsplatte zu einem festen Teig verarbeiten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz sehr dünn ausrollen. Mit Oster-Ausstechern, z.B. Hasen, ausstechen und die Figuren auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C Ober-Unterhitze 5 Minuten backen. Dann umdrehen und nochmal 3 Minuten backen. Falls die Cräcker noch nicht ganz trocken/knackig sind, noch ein bisschen backen. Oder den Teig in kleinere Stücke zupfen, zum Fladen ausrollen und so backen.

Tip

Die Cräcker halten sich luftdicht verschlossen mindestens einen Monat.

So wird's schön bunt:

Ostercräcker rot

ca. 120ml Rote Beete Saft

Ostercräcker lila

100 g rohen Rotkohl mit 40 ml Wasser pürieren

Ostercräcker gelb

plus 1 TL Kurkuma

Ostercräcker grün

100g Spinat mit 25ml Wasser pürieren

Süßer Osterhase

von *BIO*Spitzenköchin *Mayoori Buchhalter*

Zutaten

150 g	Dinkelvollkornmehl
3 EL	Agavendicksaft
3 EL	buttriges Rapskernöl
90 ml	Wasser
50 g	Rosinen
1,5 TL	Weinsteinbackpulver

Zubereitung

Den Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl, Wasser, Agavendicksaft und Öl verrühren. Rosinen und Backpulver dazugeben und unterrühren. Die Masse in eine 600 ml Hasenform füllen und 25-35 Minuten backen. Oder die doppelte Menge in einer Gugelhupfform backen.

Holunderblütenbrot in Hasenform

(Blüten alternativ: wilde Veilchen oder Schlehenblüten)

von *BIO*Spitzenkoch *Jürgen Andruschkewitsch*

Zutaten (für 2 Hasen-Backformen)

250 g	Dinkelmehl Typ 630
250 g	Dinkelvollkornmehl
20 g	Hefe
400 ml	Sojamilch oder Wasser
2 TL	Salz
1 TL	Zucker
10	Holunderblütendolden, abgezupft

(je nach Saison ersetzen gegen essbare Wildblüten. Alternativ: Holunderblüten in der Saison sammeln und zur späteren Verwendung einfrieren.)

Zubereitung

Mehl mit Salz in eine Schüssel geben und in der Mitte eine kleine Mulde machen. Hefe in die Mulde bröseln, Zucker und Sojamilch oder Wasser zugeben und 20 Minuten abgedeckt stehen lassen. Die Holunderblüten zugeben und zu einem Teig kneten. Den Teig 12 Stunden an einem warmen Ort abgedeckt stehen lassen, danach für 12 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Hasenform einölen und bemehlen, den Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 210 °C. 12 Minuten mit Dampf backen, danach ohne Dampf nochmals 12 Minuten backen.

Tipp

Wer keinen Backofen mit Dampf-Funktion hat, nimmt einen Becher mit ca. 1/8 l Wasser und schüttet dies unten in den Backofen, schließt sofort die Tür damit Dampf entstehen kann und nicht entweicht. Nach 12 Minuten den Backofen kurz öffnen, den Dampf entweichen lassen und die restlichen 12 Minuten backen.

AUFSTRICHE

Bunte Aufstriche

von BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter

Gelb: Curry-Bananen-Aufstrich

Zutaten

125 g weiche Margarine
1 Banane
1 EL mildes Curry
1 TL Zitronensaft
Salz

Zubereitung

Die Banane mit dem Zitronensaft und dem Curry pürieren. Die Margarine dazugeben und pürieren. Mit Salz abschmecken. In ein Schälchen füllen und kaltstellen.

Orange/Rot: Paprika-Koriander-Aufstrich

Zutaten

125 g weiche Margarine
1 gegrillte rote Paprika aus dem Glas
1 TL Koriandersamen
1 EL Zitronensaft
Salz
Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Koriandersamen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze trocken rösten bis sie anfangen zu knacken. Fein mahlen oder mörsern. Die Paprika mit dem Zitronensaft und den Koriandersamen pürieren. Dann die Margarine dazugeben und noch einmal kurz pürieren und mit Salz abschmecken. In ein Schälchen füllen und kaltstellen.

Grün: Kräuter-Tofu-Aufstrich

Zutaten

200 g Tofu Natur
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie
ca. 100 ml Sojacuisine
Salz

Zubereitung

Die Kräuter mit Stiel mit der Sojacuisine pürieren. Den Tofu hineinbröseln sehr fein pürieren. Mit Salz abschmecken

Weiß: Meerrettichcreme mit Sonnenblumenkernen und Sprossen

Zutaten

- 125 g weiche Margarine
- 125 g Sonnenblumenkerne
- 1 EL Meerrettich aus dem Glas
- 1 TL Senf
- 125 g Sprossen (z.B. Kresse/Alfalsprossen)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Margarine mit den Sonnenblumenkernen, dem Senf und dem Meerrettich pürieren. Die Sprossen unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schwarze Bohnencreme mit Algen

Zutaten

- 240 g gekochte schwarze Bohnen (oder 1 Dose)
- 1 EL Meeressalat oder Noriflakes
- 1 EL Tahin
- 3 EL grünes Thai-Chili im Glas
- Salz

Zubereitung

Bohnen mit Thaipaste, Meeressalat und Tahin pürieren, bis eine Creme entsteht. Mit Salz abschmecken.

Süße Aufstriche

Schokocreme „German Tella“

von BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter

Zutaten

- 100 g Mandelmus
- 3-4 EL Reismalz oder -sirup
- 1-2 EL Kakaopulver
- 50-75 ml Wasser

Zubereitung: Alle Zutaten verrühren.

Himbeer-Hummus

Die BIOSpitzenköche sind Teil des Bundesprogramms Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN), initiiert und finanziert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Das Bundesprogramm unterstützt im Rahmen der Zukunftsstrategie ökologischer Landbau (ZÖL) das Nachhaltigkeitsziel der Bundesregierung, den Anteil des ökologischen Anbaus bis 2030 auf 30 Prozent zu erhöhen.

Mehr zu den BIOSpitzenköchen gibt es auf: www.biospitzenkoeche-blog.de oder www.oekolandbau.de

von BIOSpitzenköchin

Zutaten

300 g dicke weiße Bohnen
 3 EL helles Mandelmus
 ¼ TL Kurkuma Pulver
 ½ TL Vanillepulver
 2-3 EL Reissirup/-malz
 200 g Himbeeren (TK)

Zubereitung

Die Flüssigkeit von den Bohnen in ein Gefäß abschütten und für später aufbewahren. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Je nach Festigkeit etwas von dem abgeschütteten Sud dazugeben, bis eine Nachtischcreme oder Aufstrich entsteht.

Lupinen „Quark“

von BIOSpitzenkoch Jürgen Andruschkewitsch

Zutaten (für ca. 760 g „Quark“)

1 kg Lupinensamen
 3 l Wasser
 8 l Wasser

Zubereitung

Den Lupinensamen für 10 Stunden (am besten über Nacht) mit 3 l Wasser ausquellen lassen. Danach abschütten und gut abspülen. Mit 8 l Wasser mischen, und durch ein Tuch abpressen. Die aufgefangene „Milch“ auf 85 °C unter vermehrtem Rühren erwärmen, bis das Eiweiß gerinnt. Danach auf ein Tuch schütten und abpressen. Den Lupinen „Quark“ mit frischen, kleingeschnittenen Kräutern (z.B. Scharbockskraut, Löwenzahn, Bärlauch, Lungenkraut), Meersalz, Pfeffer und Chili anmachen. Passt als Aufstrich zu jedem Brot. **Tipp:** Lupinensamen gibt's im gut sortierten Bio-Laden oder direkt beim Bio-Landwirt. Einfach mal nachfragen.

Einkaufsliste Grundzutaten*

- Agavendicksaft
- Buttriges Rapskernöl
- Feines (Typ 550) und Weizenvollkornmehl, Sojamehl, Dinkelmehl (Typ 630)
- Naturtofu, Seidentofu, Räuchertofu
- Gewürze & Sonstiges: Meersalz, Kala Namak (schwarzes Steinsalz) Kurkuma, mildes Curry, Tahin, Koriandersamen, Sonnenblumenkerne, Weinsteinbackpulver

**bitte je nach Rezept weitere Zutaten von der Liste der Einzelrezepte ergänzen. Alle Zutaten finden Sie im gut sortierten Bio-Laden.*