



## Vorschläge für ein Ostermenü ...

### Kräuterrahmsuppe

für 4 Esser

300 g mehligte Kartoffeln  
1 Petersilienwurzel  
2 Schalotten

die Schalotten würfeln und in etwas Öl anschwitzen, die gewaschenen und klein geschnittenen Kartoffeln sowie die Petersilienwurzel zugeben und mit andünsten.

Mit 1 Liter Gemüsebrühe (Bio-Instant oder Gemüsesud) ablöschen und 15 – 20 Minuten köcheln lassen bis alles gar ist.

Nun kommen ½ Bund frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Kerbel und Bärlauch zur Suppe. Kurz aufkochen lassen, Hitze reduzieren und alles pürieren.

250 ml Sahne unterrühren, mit Meersalz, Pfeffer und gemahlener Muskatblüte abschmecken.

Möchtest du ein pochiertes Ei zur Suppe? Dafür einen Liter Wasser mit 3 EL Essig und einer Prise Meersalz aufkochen. Hitze reduzieren und nach und nach die aufgeschlagenen Eier vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Nach 4-5 Minuten die Eier mit dem Schaumlöffel heraus nehmen und in den Suppenteller geben. Mit frischen Kräutern bestreuen.

### Karotten aus dem Ofen

für 4 Esser

1 kg bunte Karotten (orange, gelb, violett) waschen, putzen und das Grün bis auf 2 cm Ansatz entfernen.

Die Karotten in einer breiten Auflaufform mit etwas Olivenöl, Meersalz und Pfeffer gut einreiben.

Im Ofen bei ca. 200 Grad für 10 Minuten abgedeckt garen. Ab und zu mit dem Öl bestreichen. Etwas geriebenen Parmesan oder Grana Padano drüber streuen und weitere 10 Minuten ohne Abdeckung im Ofen überbacken.



## Pilzragout

für 4 Esser

500 g Champignons, Egerlinge, Kräutersaitlinge – deiner Wahl – trocken abbürsten, putzen und in Scheiben schneiden.

1 große Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in eine erhitzte Pfanne geben, die Zwiebel und die Pilze darin anbraten. 200 g Sauerrahm mit etwas Gemüsebrühe verrühren und zu den Pilzen geben, ganz kurz anköcheln lassen.

Abschmecken mit Meersalz, Pfeffer, Chili und etwas Thymian – nach deinem Gusto.

## Petersilienkartoffeln

Menge nach Esser (2-3 kleine Kartoffeln je Esser) – schälen, waschen und in Salzwasser oder Gemüsebrühe für 15 – 20 Minuten gar kochen.

Abschütten und vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

## ... und zum Nachtisch ein Jogurtdessert mit Obst

Je Esser 150 g griechischer Jogurt glatt rühren, mit verschiedenen Obstsorten belegen und gerösteten Pinienkernen oder Mandelstiften bestreuen.

Zu guter Letzt' ... eine Mischung aus wenig Zimt, etwas geriebene Tongabohne, Kokosblütenzucker und eine Messerspitze gemahlener Nelke vermischen und über das Obst rieseln lassen.

Ich wünsche dir ein schönes Osterfest mit deinen Lieben ♥

Herzliche Grüße  
Gerda

