

# Ostermenü

2. April 2026



**Kochgruppe A:**

Heini, Bruno, Björn, Thomas und Michael

## Dreierlei gefüllte Champignos

Zubereitung: 25 Minuten  
Portionen: 4 Personen  
Rezept: Swissmilk



### Zutaten

#### Frischkäse-Zwiebel-Füllung:

- 1 Bundzwiebel (inkl. Grün) oder Zwiebel, in Ringen
- 50 g Frischkäse (Feta-Art), zerbröseln, Salz, Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver
- 1 Prise Chiliflocken oder Chilipulver
- ½ EL Bratcrème

#### Federkohl-Füllung:

- 1 Bundzwiebel (ohne Grün) oder Zwiebel, in Streifen geschnitten, Bratbutter oder Bratcrème, zum Anbraten
- 50 g Federkohl (Kale), fein geschnitten, Salz, Pfeffer

#### Kürbis-Käse-Füllung:

- 50 g Kürbis, z.B. Hokkaido (Knirps), Butternuss oder Moschus, klein gewürfelt
- 50 g Gruyère AOP, gerieben, Salz, Pfeffer
- 500 g möglichst grosse Champignons

### Zubereitung

#### Frischkäse-Zwiebel-Füllung:

Bundzwiebel oder Zwiebel und Frischkäse mit Paprika, Chili, Salz, Pfeffer und Bratcrème vermengen.

#### Federkohl-Füllung:

Bundzwiebel in einer Pfanne mit etwas Bratbutter oder Bratcrème 1-2 Minuten dünsten. Anschliessend Federkohl hinzugeben und für ca. 1-2 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

#### Kürbis-Käsefüllung:

Kürbis mit dem Gruyère verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (160°C Heiss-/Umluft) vorheizen.

Stiele und das Innere der Champignons mit einem Löffel entfernen. Champignons mit den verschiedenen Füllungen füllen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Champignons in der Mitte des vorgeheizten Ofens 10-12 Minuten backen.

## Spargel–Brokkoli-Salat

Zubereitung: 45 Minuten Arbeitszeit  
60 Minuten Ruhezeit  
20 Minuten Koch/Backzeit

Portionen: 4 Personen

Rezept: Chefkoch



### Zutaten

500 g Spargeln, grün  
500 g Spargeln, weiß nicht zu dick  
500 g Brokkoli  
Salz  
1 TL Zucker  
30 g Butter  
50 g Haselnüsse, gehackt  
4 EL Essig, Sherryessig  
Pfeffer, schwarz aus der Mühle  
6 EL Pflanzenöl  
2 Eigelb, roh oder aber hartgekocht  
2 Bund Petersilie, glatt

### Zubereitung

1. Spargel sorgfältig vorbereiten und in 5 cm lange Stücke schneiden. Brokkoli ebenfalls waschen, in Röschen teilen und putzen. Spargel in Salzwasser mit Zucker und Butter bissfest garen. Spargel herausnehmen. Danach im gleichen Wasser den Brokkoli kochen. Gemüse gut abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit Nüsse in einer Pfanne rösten.
3. Sherryessig mit Salz, Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Öl in dünnem Strahl dazugeben. Zum Schluss das Eigelb untermischen. Ich nehme nur rohes Eigelb wenn ich ganz frische Eier vom Bauern habe. Ansonsten passiere ich gekochtes Eigelb und rühre Öl und Essig darunter.
4. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Spargel, Brokkoli, Nüsse und Petersilie in eine Form schichten und mit dem Dressing begießen. Kühl stellen und mind. 1 Std. ziehen lassen.

## Pastinaken-Birnensuppe

Zubereitung: 40 Minuten  
Portionen: 4 Personen  
Rezept: Fooby



### Zutaten

#### Suppe

1 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
400 g Pastinaken, in ca. 2 cm grossen  
Stücken  
150 g mehligkochende Kartoffeln,  
geschält, in Stücken  
1 Birne, geschält, in Stücken  
4 Zw. Thymian  
1 dl Weisswein  
8 dl Wasser  
2 TL Salz

#### Garnitur

Olivenöl zum Braten  
1 Birne, in dünnen Scheiben  
100 g Pastinaken, mit dem Sparschäler  
in feine Streifen geschält  
4 Zw. Thymian  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf  
50 g Bergkäse, in Würfeli  
2 EL Haselnüsse, grob  
gehackt, geröstet  
½ TL Pfeffer

### Zubereitung

#### Suppe

1. Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Min. andämpfen. Pastinaken, Kartoffeln, Birne und Thymian ca. 2 Min. mitdämpfen. Wein dazugiessen, fast vollständig einkochen. Wasser dazugiessen, aufkochen, salzen. Zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Thymian entfernen, Suppe fein pürieren.

#### Garnitur

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Birne, Pastinake und Thymian portionenweise unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen. Suppe anrichten. Birne, Pastinake, Käse und Nüsse darauf verteilen, würzen.

## Lammhüft mit Basilikum dazu Ofengemüse

Zubereitung: 60 Minuten  
Portionen: 4 Personen  
Rezept: Schweizer Fleisch



### Zutaten

- 4 Hüftli vom Schweizer Lamm, je 180 g
- 1 grosser Blumenkohl
- 800 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Paprikapulver
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Bd. Basilikum
- 1 dl Weisswein
- 200 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Eigelbe
- 1 EL Zitronensaft
- Cayennepfeffer

### Zubereitung

1. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Kartoffeln waschen, ungeschält in Schnitze schneiden. Beide Zutaten mit der Hälfte des Öls sowie mit dem Curry und dem Paprika in eine Gratinform geben, mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Blumenkohl und Kartoffeln im auf 180 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 200 °C) vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen.
3. Basilikumblätter vom Stiel zupfen und in feine Streifen schneiden, beiseitestellen. Die übrig gebliebenen Stiele grob hacken, mit Weisswein in eine Pfanne geben. Die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen lassen und durch ein Sieb in eine Metallschüssel giessen.
4. Fleisch mit Salz würzen. Eine Bratpfanne mit dem restlichen Öl erhitzen. Die Hüftli zuerst 2 - 3 Minuten bei starker Hitze, anschliessend bei mittlerer Hitze weitere 6 - 8 Minuten rundherum braten. Knoblauchzehen mit dem Messerrücken leicht zerdrücken und die letzten 2 Minuten mitbraten. Die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch mit Alufolie bedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

5. In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen lassen. Eigelbe zur Weinreduktion geben, verrühren und in der Schüssel über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Die flüssige Butter erst tropfenweise, dann nach und nach in feinem Strahl unter die Masse rühren, bis diese bindet. Mit Salz, Pfeffer, etwas Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. Zuletzt das Basilikum unterrühren.
6. Fleisch in feine Tranchen schneiden und mit Kartoffeln, Blumenkohl sowie der Basilikum-Hollandaise auf vorgewärmten Tellern anrichten.

## Osterdessert im Glas

Zubereitung: 30 Minuten  
Portionen: 6 Personen  
Rezept: Gaumenfreundin.de



### Zutaten

250 g Magerquark  
250 g Mascarpone  
1 Pck. Vanillezucker  
50 g Zucker  
200 g Schlagsahne  
400 g Mango, ca. 2 reife Mangos  
2 EL Puderzucker  
6 Löffelbiskuits, für die Hasenohren

### Zubereitung

1. Magerquark, Mascarpone, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben.
2. Mangofruchtfleisch würfeln mit dem Puderzucker pürieren.
3. Etwas Creme in die Gläser geben und Mangopüree darauf verteilen. Dann die restliche Creme einfüllen und mit einem Klecks Mangopüree abschließen.
4. Je zwei Löffelbiskuit-Hälften als Hasenohren in die Creme stecken.
5. Oster-Desser bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.