



OSTER- BRUNCH

leckere Rezepte
für die
Osterfeiertage aus der
BFS für Diätassistenten
am Universitätsklinikum
Würzburg

Bild 1

Die Bedeutung von Ostern kurz erklärt:

☉ Was feiern die Christen an Ostern?

An Ostern feiern die Christen die Auferstehung Jesus Christus – es ist somit das wichtigste Fest im Christentum.

☉ Was hat der Hase mit Ostern zu tun?

Der Osterhase hat seinen Ursprung aus der heidnischen Zeit. Dort galt er als Bote des Frühlings.

Erst im 17. Jahrhundert war erstmals die Rede vom Osterhasen, der die Eier bringt, was später vor allem durch die Süßwarenindustrie weiterbefördert wurde.

☉ Welche Bedeutung haben die Osterfeiertage?

Der Gründonnerstag erinnert an das letzte Abendmahl, das Jesus mit seinen Jüngern gefeiert hat.

Der Karfreitag erinnert an die Kreuzigung Jesu.

Der Ostersonntag erinnert an die Auferstehung Jesus Christus von den Toten.

Der Ostermontag dient als „Erweiterung der Osterfreude“.

☉ Welche Bedeutung hat das Osterlamm?

Das Osterlamm ist das Symbol der Auferstehung Jesu Christi.

☉ Wie lange dauert die Osterzeit?

Insgesamt dauert die Osterzeit 50 Tage und endet mit dem Pfingstfest.



Osterhasen

Zutaten:

400 g Weizenmehl Type 405

100 g Zucker weiß

10 g Vanillezucker

1 Pr. Salz

2 Ei

200 g Butter

Eigelb, Milch und Zuckerstreusel zum Verziern



Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem Mürbteig verarbeiten.
2. die Zutaten mit den Händen kurz durchkneten, sodass glatter Teig entsteht
3. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und 30 mind. in den Kühlschrank zum Kühlen legen
4. Ein Blech mit Backpapier auslegen
5. Etwas Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen und den Teig gleichmäßig dick ausrollen
6. Die Plätzchen platzsparend ausstechen und auf das Backpapier legen
7. 1 EL Eigelb und 1 EL Milch miteinander verquirlen und die Plätzchen damit bepinseln und mit Zuckerstreusel dekorieren
8. Bei 200°C Ober- unterhitze ca. 10-12 Minuten backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
→ Ergibt ca. 3 Bleche

Gesunde Osterhasen

Zutaten:

- 200 g Dinkelmehl Type 1050
- 50 g gemahlene Mandeln
- 4 g Trockenhefe
- 80 ml Apfelsaft
- 50 g Margarine
- 1 Pr. Salz
- 100 g Möhre
- 1 Eigelb

Pinienkerne für die Schnurhaare und Rosinen für Augen und Nase



Zubereitung:

1. Das Mehl mit den Mandeln und der Trockenhefe in einer Schüssel vermischen. Den Saft erwärmen und die Margarine darin schmelzen lassen. Das Salz hinzufügen.
2. Die Möhre schälen und fein reiben. Die Möhrenraspel unter die Saft-Butter-Mischung rühren. Den Mix zum Mehl gießen und so lange miteinander verkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Den Teig mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
Aus dem Teig 4 Osterhasen formen: Je eine flach gedrückte Teigkugel als Körper, aus kleineren Teigkugeln Beine, Arme und Kopf mit Ohren.
4. Das Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen, die Hasen damit einpinseln.
Mit Rosinen die Augen und das Schnäuzchen dekorieren, aus Pinienkernen die Schurhaare legen.
5. Das Blech mit den Häschen in den kalten Backofen schieben, 200 Grad Ober-/ Unterhitze einstellen und darin in 20 Minuten goldbraun backen.

Osterlamm mit Popcornfell

Zutaten (für die braune Silikon-Backform):

- 390 g Weizenmehl Type 405
- 60 g Maisstärke
- 24 g Backpulver
- 1 Pr. Salz
- 6 Eier
- 360 g Margarine
- 210 g Zucker weiß
- 150 g weiße Kuvertüre
- 200 g Popcorn süß (entweder selbsthergestellt oder Fertigprodukt)



Zubereitung:

1. Zuerst einen Rührteig zubereiten, dazu das Mehl mit dem Backpulver, der Stärke und dem Salz vermischen.
2. Als nächstes die Eier trennen und das Eiklar zu steifem Schnee schlagen.
3. In einer weiteren Schüssel die Margarine cremig rühren, die Eidotter einzeln einrühren, Zucker hinzufügen alles schön cremig rühren. Die Mehl-Stärke-Mischung unterrühren. Bei Bedarf noch etwas Vanilleextrakt und eine Prise abgeriebene Zitronenschale einrieseln lassen. Den Eischnee vorsichtig unterheben.
4. Die Lammform (auch die Silikonform!) mit Margarine ausstreichen und den Teig einfüllen.
Im vorgeheizten Ofen auf dem Rost mittlere Schiene bei 180°C, Ober-/ unterhitze für ca. 45 Minuten backen. (Stäbchenprobe).
5. Dann aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen, stürzen und vorsichtig aus der Form lösen. Danach gut auskühlen lassen.
6. Währenddessen die weiße Kuvertüre über einem Wasserbad schmelzen.
7. Das ausgekühlte Lamm auf einer Servierplatte oder ähnlichem aufstellen, dann gut mit der weißen Schokolade bepinseln und schnell das fertige Popcorn als Fell darauf kleben.

Veganes Osterlamm ohne Zucker

Zutaten:

- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 80 g Dinkelmehl Type 1050
- 74 g Vanillepuddingpulver
- 60 ml Rapsöl
- 300 g Apfelmark
- 8 g Backpulver



Zubereitung:

1. Die Nüsse, das Mehl, das Puddingpulver und das Backpulver miteinander vermischen.
2. Apfelmark und Rapsöl mischen und zu den trockenen Zutaten geben.
3. Kurz alles mit einem Löffel vermengen.
4. Die Form (Zenker Backform) mit etwas Öl einfetten, mit Mehl bestäuben und den Teig einfüllen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-unterhitze ca. 35 Minuten backen.
6. Kurz abkühlen lassen, dann aus der Form lösen.
(ggf. mit etwas Puderzucker bestreuen 😊)

Carrot Cake Bites

Zutaten:

55 g	Reiswaffeln
75 g	Walnüsse
160 g	Datteln entsteint
20 g	Kokosraspeln
80 g	Möhre
1 TL	Zimt
½ TL	Ingwer
½ TL	Kardamom
60 g	weiße Kuvertüre



Zubereitung:

1. Möhre schälen und mit den restlichen Zutaten (außer Kuvertüre) in einen Hochleistungsmixer geben.
2. Alles zu einer krümeligen Masse zerkleinern. Sollte die Masse zu trocken sein, ggf. Wasser oder Ahornsirup zugeben.
3. Aus der Masse 20 gleichgroße Bällchen formen und zum Kühlen in den Kühlschrank geben
4. Kuvertüre schmelzen und die Kugeln damit verzieren.
5. Die Bällchen können noch mit Kokosraspeln, Pistazienstücke oder Haselnüsse verziert werden.

Gemüse Pakoras mit Minzsobe

Zutaten für die Gemüse Pakoras:

250 g Blumenkohl
250 g Paprika
100 g Zwiebeln
400 g Kichererbsenmehl
450 ml Wasser (ca.-Angabe)
1 TL Garam Masala
2 TL Koriander
Salz, Chili nach Bedarf
Rapsöl zum Ausbacken



Bild 8

Zubereitung:

1. Blumenkohl, Paprika und Zwiebeln fein hacken.
2. Restliche Zutaten zu einem cremigen Teig verarbeiten, dabei das Wasser nach und nach reingeben, nicht dass der Teig zu flüssig wird.
3. Das Gemüse untermischen, sodass alles mit der Masse bedeckt ist.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Pakoras-Gemüseteig esslöffelweise in das heiße Öl geben und ausbacken.
5. Fertige Pakoras auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Zutaten für die Minzsobe:

10 g Minze, frisch
200 g Naturjoghurt 1,5% Fett
1/2 TL Salz
1 TL Kumin
Chili nach Bedarf

Zubereitung:

Minze waschen und klein hacken. Mit den restlichen Zutaten verrühren, ggf. kurz durchpürieren – aber Vorsicht wird schnell flüssig.

Mini-Party-Quiches

Zutaten:

Für 12 Muffinförmchen:

100 g Weizenmehl Type 405
1 TL Backpulver
50 g Magerquark
35 ml Milch 1,5% Fett
20 g Rapsöl
½ TL Salz
Fett für die Silikon-Muffinförmchen



Für den Belag:

100 g Paprikaschote rot
100 g Paprikaschote, gelb
100 g Lauch
30 g Zwiebel
5 g Rapsöl zum Braten
50 g getrocknete Tomaten
(in Öl)

Für den Guss:

150 g Schmand
25 g Ei
50 g Edamer 30% Fett i. Tr.
gerieben
½ TL Paprikapulver rosenscharf
1 TL Paprikapulver, edelsüß
n. B. Salz, Pfeffer und Oregano

1. Die Teigzutaten verkneten und einen geschmeidigen, nicht mehr klebenden Quark-Öl-Teig herstellen. Muffin-Silikonförmchen einfetten und den Teig gleichmäßig in die Förmchen verteilen (abwiegen!), dabei jeweils auch einen kleinen Rand andrücken.
2. Paprika und Lauch putzen und waschen, Zwiebel schälen, alles fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl ca. 5 Minuten andünsten.
3. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden und zum Gemüse geben.
4. Die Gusszutaten miteinander verquirlen und ebenfalls mit dem Gemüse vermischen. Die Füllung dann in die Muffinmulden geben.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 - 25 Minuten backen.

Frühlingssalat mit grünem Spargel

Zutaten:

Für 4 Portionen:

- 500 g grüner Spargel
- 250 g Mini-Mozzarella
- 250 g Cherrytomaten
- 40 g Pinienkerne
- 20 g Frühlingszwiebeln
- 20 g Olivenöl
- 15 g Balsamico bianco
- Salz, Pfeffer, Zucker



Zubereitung:

1. Zuerst den Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen. Im Anschluss in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Danach die Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur rösten.
3. Die Pinienkerne aus der Pfanne nehmen, etwas Öl in die Pfanne geben und den Spargel anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und bei regelmäßigem Umrühren 10 Minuten braten.
4. In der Zwischenzeit die Cherrytomaten halbieren, den Mozzarella und die Frühlingszwiebeln klein schneiden und alles zusammen in eine Schüssel gegeben.
5. Für das Dressing Öl und Balsamico gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
6. Den fertigen Spargel, sowie das Dressing mit in die Schüssel geben und im Kühlschrank gut durchziehen lassen.
7. Salat in kleine Gläschen abfüllen.

Erdbeer-Kokos-Dessert

Zutaten:

Für 8 Portionen:

600 g Naturjoghurt 1,5% Fett
200 g Kokosmilch
8 g Vanillezucker
20 g Zucker
6 Blatt Gelatine
5 g Zitronensaft
600 g Erdbeeren
12 g Zucker
10 g Kokosraspeln
Minze als Deko



Zubereitung:

1. Die Gelatine zunächst in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen.
2. In der Zwischenzeit den Joghurt mit der Kokosmilch und dem Zucker glattrühren.
3. Gelatine im Wasserbad auflösen und etwas von der Joghurt-Kokoscreme hineinrühren für den Temperatenausgleich.
4. Dann die Gelatinemasse in die restliche Joghurt-Kokoscreme geben und gut verrühren.
5. Die Creme in Schälchen oder Gläsern abfüllen und kaltstellen.
6. Erdbeeren waschen, den Stiel entfernen und 4 Stück als Deko zur Seite legen.
7. Die restlichen Erdbeeren mit Zucker und Zitronensaft pürieren.
8. Sobald die Kokoscreme fest geworden ist, die Erdbeersöbe darauf verteilen und mit Minze, Kokosraspeln und Erdbeerhälften dekorieren.

Schoko-Crossie-Nester

Zutaten für 14 Stück:

- 50 g Vollmilchschokolade
- 50 g Zartbitterschokolade
- 80 g Cornflakes
- 20 g Mandelstifte



Zubereitung:

1. Schokolade hacken und in einer Schüssel auf dem Wasserbad schmelzen.
2. Die geschmolzene Schokolade mit den Cornflakes und den Mandelstiften vermengen.
3. Mit zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein Backpapier setzen und in die Mitte jeweils eine Mulde drücken.
4. Die „Nester“ in den Kühlschrank geben und am Ende mit bunten Schokoeiern dekorieren.

Quellen:

Bild 1:

<https://www.canva.com/design/DAF-qGfh6js/dH1ZFQBYSyBn3ros77HTKA/edit>
aufgerufen am 13.03.2026

Alle weiteren Fotos wurden von Lisa Wehner aufgenommen.