

Karotten-Brötchen in Hasenform

Angaben für 12 Stück (Backzeit ca. 30 min)

Rezept modifiziert nach Mahlzeitmagazin – Topfen, 1. Auflage, 2012.

Bild: © Diätologie Eberharter Petra

ZUTATEN

- ♥ 250 g Magertopfen
- ♥ 200 g Skyr (oder nochmals 250 g Topfen)
- ♥ 2 Ei
- ♥ 250 g Karotten (gerieben)
- ♥ 400 g Vollkornmehl (Weizen, Dinkel, ...)
- ♥ 50 g Roggenvollkornmehl
- ♥ 50 Sonnenblumenkerne
- ♥ 2 Pkg. Backpulver oder 1 Pkg. Weinstein-Backpulver
- ♥ 1 gestrichener TL Salz (jodiert)
- ♥ Brotgewürz nach Geschmack
- ♥ etwas Wasser oder Milch zum Bestreichen
- ♥ Körner und Samen nach Belieben zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

! Backofen NICHT vorheizen !

1. Topfen, Skyr, Eier, Sonnenblumenkerne und geriebene Karotten in einer Knetschüssel verrühren
2. Backpulver, Salz und Brotgewürz mit dem Mehl vermengen und zur Topfenmasse geben. Den Teig glattrühren.
3. Teig in 13 Stücke teilen. Aus 1 Stück 12 kleine Kugeln formen für die Hasenschwänze.
4. Die restlichen Stücke zu dünnen Rollen formen und Hasen daraus schlingen. Eine Kugel als Schwanz daraufsetzen und die Hasen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Die geformten Karotten Brötchen in Hasenform mit Wasser oder Milch bestreichen, nach Belieben mit Körnern bestreuen und ca. 30 min bei 180 °C backen.



Bärlauchtopfenaufstrich (vegetarisch)

Angaben für 16x 25 g (Dauer ca. 15 min)
Rezept Diaetologie Eberharter Petra
Bild: © Diaetologie Eberharter Petra

ZUTATEN

- ♥ 250 g Magertopfen
- ♥ 4 EL Naturjoghurt
- ♥ 2 EL Mineralwasser
- ♥ 50 g Bärlauch
- ♥ Salz, Pfeffer und Chili zum Würzen

ZUBEREITUNG

1. Magertopfen mit Joghurt und Mineralwasser verrühren.
2. Den Bärlauch gründlich waschen und fein hacken oder mit Hilfe einer Schere in feine Streifen schneiden.
3. Alle Zutaten gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
4. Mit den Karotten-Brötchen und natürlich gefärbten Eiern genießen.

TIPP: Der Bärlauchtopfen eignet sich auch wunderbar als Dip für Erdäpfel.



Ostereier natürlich färben

Angaben für 20 Stück (Dauer ca. 2 Stunden ohne Ziehzeit)

Rezept modifiziert nach Sonnentor.at und Ricola.com

Bild: © Diätologie Eberharter Petra

ZUTATEN

- ♥ 20 weiße Eier (5 pro Farbe)
- ♥ 40 g rote Zwiebelschalen oder 200 g Rote-Rüben (Farbsud: rot-braun bis rosa)
- ♥ 8 TL Kurkuma (Farbsud: gelb)
- ♥ ca. 250 g Spinat oder Brennesseln (Farbsud: hellgrün)
- ♥ ca. 250 g Rotkrautblätter (Farbsud: blau)
- ♥ je 2 l Wasser pro Farbsud (die frischen Lebensmittel sollen zumindest gut bedeckt sein)
- ♥ je 1 EL Essig pro Farbsud
- ♥ Optional: 20 Stk. verschiedene Blüten und Blätter z.B. Schlüsselblume, Petersilie, Minze, Salbei,...)
- ♥ etwas Speiseöl zum Einreiben für den Glanz

EQUIPMENT

- ♥ Sieb
- ♥ 4 Töpfe mit mind. 2 Liter Füllmenge (= 1 Topf pro Farbsud)
- ♥ Küchenrolle/Küchenpapier
- ♥ Optional: alte Feinstrumpfhosen, Garn/Bindfaden

ZUBEREITUNG

1. Die Pflanzenteile zerkleinern (z.B. Zwiebeln schälen, Rotkraut zerkleinern).
2. Für den Farbsud alle Pflanzenteile je Farbe auf die Töpfe aufteilen. Mit Wasser übergießen, und für mind. 30 Minuten köcheln lassen.
3. Parallel dazu die Eier ca. 10-12 Minuten hartkochen.
4. Optional: Eier mit Blüten und Blättern belegen. Anschließend den Strumpf vorsichtig drüberziehen und mit dem Garn zukonten.
5. Die verschiedenen Farbsude mit einem Sieb filtern und je 1 EL Essig dazu geben. Die Lebensmittelreste dürfen in die Biotonne.
6. Nun die Eier in die einzelnen noch warmen Farbsudtöpfe legen und darin ziehen lassen, bis die gewünschte Farbtintensität erreicht ist. Je länger die Ziehzeit, desto kräftiger das Farbergebnis.
7. Bei der Option mit den Kräutern: Die Eier von Strümpfen mit Kräutern befreien
8. Zum Schluss mit etwas Öl einreiben. So bekommen Sie den besonderen Glanz.

