



SWR-Fernsehen
Service Programm
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

Servicezeit: Essen & Trinken: Das große Osterfrühstück

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 26.03.2018
(Erstsendung beim WDR am 27.03.2009)

Rappeleier

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Damit beim Auspusten die Eierschale ganz bleibt, piekst man mit einer stabilen Nadel zunächst ein winziges Loch in die Eierspitze. Dann sticht man – am besten mit einem kleinen, spitzen Messer – an der stumpfen Seite ein etwa daumnagelgroßes Loch heraus. Bei beiden Löchern muss man darauf achten, dass das innere Häutchen durchstoßen wird. Jetzt kann man das Ei durch das kleine Loch in der Spitze auspusten. Es schlüpft so der gesamte Inhalt durch das größere Loch. Das Ei wird nun behutsam und gründlich mit heißem Wasser ausgewaschen und schließlich mit der großen Öffnung nach oben zum Trocknen aufgestellt.

Dann werden die Eier bunt bemalt. Man kann dafür ganz normale Wasserfarben verwenden, aber natürlich auch Wachsschreiber oder andere Buntstifte nehmen. In jedem Fall sollte man seiner künstlerischen Laune freien Lauf lassen. Am besten zusammen mit Freunden und Kindern, dann ist der Wettstreit besonders lustig.

Vorsicht: Verzichten Sie auf wasserfeste Filzer oder ähnliche Stifte. Deren Lösungsmittel könnten den Inhalt der Rappeleier beeinträchtigen.

Schließlich werden die Eier gefüllt, und zwar mit einer kunterbunten Mischung aus Hasel-, Wal- und Erdnüssen, Mandeln oder Pinienkernen, Rosinen, Schokolinsen, Zuckerostereiern, Liebesperlen, Schokoladenstückchen und auch Gummibärchen – kurz, lauter Sachen, die klein genug sind, um im Ei Platz zu finden. Die Öffnung wird jetzt noch mit selbst klebendem, passend zugeschnittenem Buntpapier zugeklebt – fertig ist das Rappelei.

Tipp: Natürlich darf man die geleerten Eier nicht einfach wegwerfen, es handelt sich schließlich um kleine Kunstwerke. Man kann sie dann an einem Faden aufhängen und damit die Osterzweige schmücken.

Osterguglhupf

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die ausgeblasene Eiermasse, die bei der Herstellung der „Rappeleier“ anfällt, lässt sich gut weiterverarbeiten. Zum Beispiel entsteht daraus ein duftiges, köstliches Gebäck, das prima auf den Frühstückstisch passt. Ideal sind kleinere Guglhupfformen – so kann man gleich mehrere Kuchen unterschiedlicher Größe backen. Natürlich verkürzt sich mit kleinerer Größe auch die Backzeit.

Zutaten für eine normale Guglhupfform (Inhalt 1 Liter) und zwei kleinere (je circa 200 Milliliter):

50 g Rosinen
2 EL Rum
4 Eier
100 g Zucker
1 Prise Salz
abgeriebene Schale einer Zitrone
1 Tütchen Vanillezucker
100 g gemahlene Mandeln
60 g geriebene Möhren
100 g Mehl
1 gute Messerspitze Backpulver
150 g Butter
je circa 30 g Mandeln, Wal- und Haselnüsse sowie Pistazien
Puderzucker für den Guss, eventuell Speisefarben und bunte Zuckerostereier

Die Rosinen bereits am Vortag mit Rum beträufeln und einweichen. Dann die Eier mit dem Handmixer in einer Metallschüssel im heißen Wasserbad schaumig schlagen, dabei den Zucker und die Salzprise hinzufügen. Die Schüssel aus dem warmen Wasserbad nehmen, in eine mit kaltem Wasser gefüllte Schüssel stellen und die Masse darin so lange schlagen, bis sie wieder kalt ist. Nun Zitronenschale und den Vanillezucker hinzufügen, ebenso gemahlene Mandeln sowie die geriebenen Möhren, und alles miteinander verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver durch ein Sieb zur Masse schütten, dabei behutsam unterheben.

Inzwischen die Butter zerlassen und wieder abkühlen lassen. Sie sollte aber noch dickflüssig sein. Mit einem Teil davon die Formen sorgsam auspinseln.

Die restliche Butter langsam unter den Teig rühren. Am Ende die abgetropften Rosinen und die grob gehackten Nüsse untermischen. Nicht wundern: Der Teig ist ziemlich flüssig. In die Förmchen verteilen – sie nur zu zwei Dritteln füllen, denn der Teig steigt sonst beim Backen zu hoch über den Rand.

Bei 160 Grad Celsius Heißluft (175 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) so lange backen, bis sie goldbraun und hochgegangen sind – das kann je nach Größe circa 30 bis 35 Minuten dauern.

Tipp: Die Kuchen nicht vollständig auskühlen lassen, sie lösen sich besser aus den noch warmen Formen.

Zum Servieren mit Puderzucker oder buntem Zuckerguss überziehen. Dafür Puderzucker mit sehr wenig Zitronensaft oder Wasser zu einem dickflüssigen Guss verrühren und mit unterschiedlichen Speisefarben einfärben. Nach Belieben mit kleinen, bunten Zuckerostereiern dekorieren.

Gefüllte Omelettrolle

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sehr pfiffig und köstlich ist auch eine Omelettrolle, die sich sehr vielseitig füllen lässt – süß und salzig, ganz so, wie man mag. Zuerst allerdings müssen wir die Hülle zubereiten.

Zutaten für ein Blech von 30 mal 40 Zentimetern:

4-6 Eier
Salz
Pfeffer
Muskat
1 Prise milder Delikatesspaprika
Olivenöl oder Butter für das Blech

Zutaten für die salzige Füllung:

1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1-2 Chilischoten
Petersilie
250 g gemischtes Hackfleisch (man kann auch Gehacktes vom Huhn oder vom Lamm nehmen)
Salz
Pfeffer
2 Tomaten (oder ½ Päckchen gewürfelte Tomaten oder 1-2 TL Tomatenpüree)
150 g blanchierter Spinat (kann ruhig tiefgekühlt sein)
Muskat
abgeriebene Zitronenschale
je nach Belieben 100-200 g Schafskäse
Delikatesspaprika

Die Eier mit einem Schneebesen verrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprikapulver würzen. Ein flaches Blech mit Backpapier auslegen, dieses mit Öl oder flüssiger Butter einpinseln. Die Eimasse darauf gießen, sie soll sich jetzt gleichmäßig verteilen. Bei 120 Grad Celsius im Backofen circa 20 Minuten eher stocken lassen als backen.

Inzwischen stellen wir die Füllung – ein würziges Hackfleischragout – her: Dafür werden Zwiebelwürfel in einer Pfanne im heißen Öl angedünstet, dann gibt man fein gehackten Knoblauch, Chili und Petersilie dazu. Das Hackfleisch hinzufügen und so lange braten, bis es krümelig geworden ist und seine rohe Farbe verloren hat. Dabei salzen, pfeffern und die Tomaten beziehungsweise das Tomatenpüree hinzufügen. Am Ende den Spinat fein hacken und unter das Fleisch rühren.

Nochmals alles gut abschmecken, auch mit Muskat und abgeriebener Zitronenschale würzen. Wer mag, mischt jetzt noch Schafskäse darunter und würzt zusätzlich mit Paprika. Die etwas abgekühlte Masse wird gleichmäßig auf die Omeletthülle verteilt und dann aufgerollt.

Die gefüllte Omelettrolle kann man sofort essen. Man kann sie aber auch in Klarsichtfolie verpacken und kalt stellen. Dann lässt sie sich am anderen Tag wunderbar in Scheiben aufschneiden und dekorativ anrichten – mit großer Wirkung auf dem Frühstückstisch.

Süße Omelettrolle mit Früchtequark

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Für Süßmäuler wird die Omeletthülle (vergleiche Rezept „Gefüllte Omelettrolle“) nur mit einer Prise Salz und Zucker gewürzt und dann süß gefüllt.

Zutaten für vier Personen:

250 g Quark (20 Prozent Fett)
1-2 EL Zucker oder Honig
Zitronensaft und -schale
1 Apfel
3-4 Physalis (Kapstachelbeeren)
1 Banane
1 Sharonfrucht
1 Handvoll Trauben
1/8 l Sahne
1 Maracuja (Passionsfrucht)
Puderzucker zum Bestäuben

Den Quark mit Zucker, Zitronensaft und -schale würzen. Das Obst (außer der Maracuja) schälen und in Scheibchen oder Würfel schneiden und unter den Quark rühren. Die Sahne steif geschlagen unterziehen.

Auf der Omelettplatte verstreichen und aufrollen. Dann in Portionen schneiden und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Die Kerne und das Fruchtfleisch der Maracuja erst über die fertig angerichtete Portion verteilen.

Tipp: Noch schneller geht es, wenn man den Quark einfach mit einer guten Konfitüre verrührt, ihm dadurch Geschmack, Farbe und Süße verleiht, und auf der Omelettplatte verstreicht.

Chinesische Tee-Eier

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die chinesische Variante unseres guten alten Soleis – die Eier sehen sehr hübsch aus, wie Porzellan mit einem zarten Craquelée (einer von Rissen durchzogenen Glasur), und sie schmecken interessant! Man kann dafür auch einfach Ostereier nehmen, aber besser schmecken sie, wenn man sie frisch kocht.

Zutaten für vier Personen:

6 Eier
2 gehäufte EL Teeblätter
1 Stück getrocknete Mandarinenschale (aus dem Asienladen, ersatzweise die frische Schale einer Mandarine oder Orange)
2 Sternanis
1 Zimtstange
5-6 EL Sojasoße
2-3 getrocknete Chilischoten
Kresse

Die Eier zunächst ganz normal wie ein Frühstücksei anpieksen und fünf bis sechs Minuten kochen. Dann kurz abschrecken, damit man sie anfassen kann, und sehr vorsichtig auf der Arbeitsplatte rollen. Dabei behutsam die Schale anknacksen, und zwar möglichst gleichmäßig und rundum, sie aber nicht entfernen. Oder die Schale rundum mit einem Löffel vorsichtig in kleine Stücke klopfen.

Einen Sud aus einem Viertelliter Wasser, den Teeblättern, der Mandarinenschale, Sternanis, Zimt, Sojasoße und Chilis kochen. Die Eier darin weitere fünf Minuten unterhalb des Siedepunkts ziehen und schließlich darin abkühlen lassen. Ruhig über Nacht in diesem Sud marinieren, erst dann pellen und auf einem Kressebett anrichten.

Osternest aus Engelshaar

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sie sehen toll aus, sind Schälchen für Eiersalat und natürlich zum Mitessen geeignet. Und das Schöne daran: Man kann sie prima schon am Vortag produzieren. Das Engelshaar, haarfeine Nudeln, lässt sich meist unter dem Begriff „Teigfäden“ beim türkischen Gemüsehändler in der Kühltruhe finden.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

½ Paket Engelshaar/Teigfäden
Öl zum Einpinseln

Zutaten für den Eiersalat:

6 Ostereier
1 Frühlingszwiebel (oder 1 kleine rote Zwiebel und ½ Bund Schnittlauch)
1 TL Chilisoße oder 2 frische Chilis
1 TL süßer Senf
1 EL scharfer Senf
1 EL kleine Kapern
2-3 Cornichons
1 EL Essig (Obst- oder Weinessig)
1 TL Balsamessig
1 EL Olivenöl
1 TL Agrumato (Olivenöl mit Zitronenduft)

Salz
Pfeffer

Außerdem:

Chicorée- und Radicchioblätter zum Auslegen der Nester
Kresse

Für die Nester vom Engelshaar Portionen abschneiden, mit Öl beträufeln, mischen und schließlich in geölte Tassen oder Schälchen legen. Eine zweite, außen eingölte Tasse beziehungsweise Schale jeweils obenauf setzen – circa 15 bis 20 Minuten auf einem Blech in den 180 Grad Celsius heißen Ofen (bei Heißluft, 200 Grad Celsius bei Ober- und Unterhitze) stellen, bis das Engelshaar goldbraun gebacken ist. Die Tassen vorsichtig voneinander lösen. Dabei behutsam vorgehen – die Nester brechen leicht.

Für den Eiersalat die Eier würfeln und mit fein geschnittener Frühlingszwiebel (oder Zwiebel und Schnittlauch) in eine Schüssel geben. Chilisoße, beide Senfsorten, Kapern, fein gewürfelte Cornichons, beide Essigsorten und Olivenöl hinzufügen. Alles vorsichtig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Damit die Nudelnester nicht gleich durchweichen, werden sie zunächst mit Streifen von Chicorée und Radicchio ausgelegt. Erst dann den Eiersalat einfüllen, mit Kresse bestreuen und rasch servieren.

Getränke

Zum Frühstück gibt es natürlich Kaffee und Tee – je nach Geschmack – zum Aufwachen. Oder Kakao und/oder heiße Milch für alle, die das lieber mögen. Dann gehört auf den Frühstückstisch möglichst auch Orangensaft, frisch gepresst, versteht sich. Natürlich kann man das Osterfrühstück zu fortgeschrittener Stunde auch mit einem Gläschen Sekt oder Champagner ausklingen lassen.

Arabischer Kaffee

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Hierfür braucht man erst einmal den richtigen Kaffee: Er sollte möglichst zu 100 Prozent aus Arabicasorten bestehen und puderfein gemahlen sein.

Pro 200 Milliliter Wasser vier gehäufte Teelöffel davon auf mittlerem Feuer miteinander aufkochen, dabei mit einem Löffel ständig rühren, damit der Kaffee nicht überkocht und sich innig mit dem Wasser vermischt. Nach Geschmack drei bis vier Teelöffel Zucker hinzufügen. Fünf Minuten leise kochen, ständig rühren und vor dem Überkochen bewahren, indem der Topf immer wieder vom Feuer genommen wird. Schließlich neben dem Herd einige Minuten stehen und sich setzen lassen und dann behutsam in kleine Espresso- oder Mokkatässchen abgießen.