



# Oster Menü 2024

betriebliches  
Gesundheitsmanagement  
der Universität Ulm



## Was wäre Ostern ohne das Ei?

Das Ei steht in vielen Kulturen für die Fruchtbarkeit und symbolisiert neues Leben. Aus religiöser Sicht gehört das Ei für Christen zum Osterfest, weil es die Auferstehung von Jesus versinnbildlicht. Außerdem wurden früher während der Fastenzeit keine Eier gegessen, und deshalb sammelten sich viele Eier.

Eier sind eine hervorragende Nährstoffquelle. Eier sind wertvoll für unseren Körper, anders als jahrelang angenommen wurde. Zu viel Cholesterin hätte das Ei und wurde somit aus vielen Speiseplänen gestrichen.

Mittlerweile zeigt sich jedoch, dass der Körper eines gesunden Menschen das Cholesterin nicht vorwiegend aus den Lebensmitteln bezieht, sondern in der Lage ist, es selbst zu produzieren.

Hinzu kommt, dass Eier viele wichtige Nährstoffe haben, die positiv für unseren Körper sind.



Eier besitzen eine hohe biologische Wertigkeit, dies bedeutet, der Organismus kann das Eiweiß im Ei nahezu zu 100 % verwerten.

Zudem haben Eier fettlösliche Vitamine A, D, E und K. Vor allem Vitamin A fördert die Fähigkeit des Auges, hell und dunkel zu sehen. Durch Vitamin A bleibt zudem das Auge elastisch.

Weitere lebensnotwendige Nährstoffe sind B-Vitamine, Calcium, Phosphor, aber auch Eisen, die uns Eier liefern. Ein weiterer positiver Aspekt ist, dass Eier regional bezogen werden können und wer mag, auch zusätzlich noch in Bioqualität.

Es ist also völlig sinnvoll, wenn Sie zu Ostern auch mal ein Ei mehr essen.



# pikante Buchweizenroulade mit Feldsalat

## Zutaten für 10 Stücke:

### Roulade:

- 4 Eier
- 1 TL Zitronensaft
- 75 Schmand
- 80 Buchweizenmehl
- 1 TL Salz, Paprikapulver

### Füllung:

- 1/2 Glas Paprika gegrillt
- 200 g Frischkäse Natur
- 200 g Quark 20% Fett
- 1 TL Balsamicoessig, hell
- Salz, Pfeffer



## Zubereitung:

- 1) Eier mit Zitronensaft mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Vorsichtig den Schmand und das Buchweizenmehl unterheben. Salz und Paprika einstreuen.
- 2) Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei 180°C, 12. Minuten bei Ober,-Unterhitze backen. Herausholen und vorsichtig aufrollen. Aufgerollt abkühlen lassen.
- 3) Frischkäse und Quark verrühren mit Balsamicoessig, Salz, Pfeffer abschmecken. Die Paprika in kleine Würfel schneiden und unter die Quarkmasse ziehen.
- 4) Die Roulade vorsichtig öffnen und befüllen. Schließen und kühlen.

# Feldsalat mit Apfeldressing als Garnitur



## Zutaten für 10 Portionen:

### Dressing:

- 2 Äpfel, säuerlich
- 2 EL Apfelessig
- 6 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- nachbelieben  
Zitronensaft und  
Schale
- 1 EL Honig

### Salat:

- 400g Feldsalat oder  
mit anderen  
Blattsalaten gemischt
- Walnüsse



## Zubereitung:

1) Äpfel reiben mit Apfelessig, Öl, Zitronenschale und Saft und Honig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Dressing kann auch püriert und mit Gemüsebrühe verdünnt werden.

2) Salate waschen und auf Teller vorbereiten.  
Ein Stück Bisquitroulade auf den Teller geben und das Dressing über dem Salat verteilen.

Mit Walnüssen garnieren.

# schnelle Orangen-Kartoffelsuppe mit Nuss

## Zutaten für 4-6 Personen:

- 350g gekochte Kartoffeln  
o. rohe Kartoffeln
- 150g Selleriewürfel
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Schale 1/2 Orange
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 750 ml Gemüsebrühe
- 150ml Orangensaft
- 4 EL Petersilie, gehackt
- 3 EL Kokosmilch
  
- 4 El Haselnüsse, gehackt
- Orangenfilets



## Zubereitung:

- 1) Öl in einem Topf erhitzen und darin den Knoblauch mit den Selleriewürfeln und den Kartoffeln anschwitzen.
- 2) Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten garen.
- 3) Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen, die Orangenschalen zufügen. Die Suppe nun fein pürieren.
- 4) Mit Petersilie und Kokosmilch verfeinern.
- 5) Die gehackten Haselnüsse ohne Fett in der Pfanne rösten.
- 6) Die Suppe in kleine Tassen füllen und mit Nüssen und einem Orangenfilet garnieren.

# Ofengemüse mit Kartoffel- Leberkäseknödel und Senfdip

## Zutaten für 4-6 Personen:

### Ofengemüse

- 100g Champignons
- 100g Möhren
- 100g Pastinake
- 50g getrocknete Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Lauchzwiebel
- 1 rote Beete
- Rosmarin, Zitronenscheiben
- 2-3 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Thymian
- 100ml Gemüsebrühe

### Senfdip

- 250g griechischer Joghurt
- 2 EL flüssiger Honig
- 3 EL Senf, mittelscharf
- Salz, Pfeffer,
- frische Kräuter

## Zubereitung:

- 1)Auflaufform bereit stellen und das gesamte Gemüse, in grobe Stücke schneiden und in die Form geben. Mit Salz, Pfeffer, Öl, Rosmarin und der Brühe vermengen.
- 2)Bei 200°C, Ober-, Unterhitze, ca. 20 Minuten garen. Gelegentlich das Gemüse wenden.
- 3)Die Zutaten für den Senfdip in einer Schüssel verrühren, gut abschmecken.



# Ofengemüse mit Kartoffel- Leberkäseknödel und Senfdip

## Zutaten für 4-6 Personen:

### Kartoffel- Leberkäseknödel

- 600g Leberkäsebrät, fein
- 2 Eier
- 100g Semmelbrösel
- 100g Mehl
- 3-4 Pellkartoffeln
- Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer, Muskat
  
- 80g Parmesan

### vegetarische Variante:

Leberkäse wird ersetzt durch Pellkartoffeln. Je nach Feuchtigkeitsgehalt benötigt man mehr Mehl. Parmesan kann bereits in den Teig eingearbeitet werden.

## Zubereitung:

- 1) Leberkäsebrät in eine Schüssel geben.
- 2) Kartoffeln zerdrücken und mit den restlichen Zutaten rasch zu einem Fleischteig verkneten.
- 3) Knödel portionieren und auf eine bemehlte Unterlage geben.
- 4) Einen hohen Topf mit Gemüsebrühe aufstellen und die Knödel, ca. 20 Minuten garziehen lassen. Herausheben und auf das halbfertige Ofengemüse setzen. Mit Parmesanspäne bestreuen und mit dem Gemüse fertig garen.

# Rübli - Zimt Küchle mit Vanillesauce

## Zutaten für 8 Stück:

### Küchle:

- 80g Butter/ Margarine
- 4 Eier
- 70g gemahlene Mandeln
- 80g weiße Schokolade mit Crisp
- 50g geriebene Möhre
- 1/2 TL Zimt
- (1 EL Vanillezucker)

### Vanillesauce:

- 200ml Milch
- 100ml Aprikosennektar
- 9g Maisstärke
- 1 Prise Salz, Kurkuma
- 1/2 Vanilleschote oder Vanillepaste
- (1 EL Vanillezucker)

## Zubereitung:

Backofen auf 160°C vorheizen

- 1) Butter mit Eigelb, Zimt und (Vanillezucker) schaumig schlagen.
- 2) Eiweiß steif schlagen.
- 3) Schokolade raspeln und mit den Möhren und den Mandeln zur schaumigen Masse geben.
- 4) Eiweiß unter heben und die Masse, auf 8 gefettete Muffin Förmchen verteilen. Ein tiefes Backblech mit etwas Wasser befüllen und das Muffin Blech darauf stellen.
- 5) Bei 160°C, ca. 20 Minuten garen.
- 6) Milch mit den restlichen Zutaten in einen kleinen Topf geben. Unter ständigem rühren, aufkochen und 1 Min. quellen lassen.



Das betriebliches  
Gesundheitsmanagement  
der Universität Ulm  
wünscht schöne Ostertage!

Julia Hertenberger  
Diätassistentin &  
Referentin  
für bewusste  
Kinderernährung