

Blitzmenü zum Osterfest



Vorspeise: Kerbelrahmsuppe

ZUTATEN:

- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Stück Knollensellerie
- 1/2 Stange Lauch
- 1 Petersilienwurzel
- 3 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 3/4 l Fleischbrühe
- 2 Bund Kerbel
- 125 g Crème fraîche
- 3 EL Wein
- 1 Prise Muskat
- Pfeffer
- Salz

Zwiebel schälen und fein würfeln, das Gemüse putzen, waschen, grob hacken und in dem heißen Raps-Kernöl andünsten. Die Kartoffeln schälen und würfeln, zu dem Gemüse geben und mit Brühe aufgießen, aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen. Kerbel kalt abrausen, abtropfen lassen und fein hacken, eine Hälfte an die Suppe geben. Die Suppe mit einem Rührstab fein pürieren, Crème fraîche unterrühren und 5 Minuten weiterkochen. Den restlichen Kerbel unterrühren und die Suppe mit Wein, Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken und mit einigen Kerbelblättchen bestreuen.

Hauptspeise: Zitronenlamm

ZUTATEN:

- 1 kg magerer Lamnbraten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zitronen
- 150 ml Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- 0,3 l konzentrierte Gemüsebrühe
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Salz
- 2 große Zweige Rosmarin
- 800 g mittelgroße Kartoffeln
- 4 Möhren
- 6 Frühlingszwiebeln

Das Lammfleisch von Haut und Sehnen befreien, kalt abbrausen, trockentupfen, in 8 gleichgroße Stücke schneiden und in einen Bräter legen. Die Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. 2 Zitronen entsaften. Den Saft mit Raps-Kernöl und der Gemüsebrühe verrühren, mit Knoblauch, Pfeffer, Salz und Rosmarin würzen und darüber gießen. Die Kartoffeln schälen und waschen. Das Gemüse putzen und waschen. Möhren und Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden und mit den Kartoffeln zu den Fleischstücken in den Bräter legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 40 Minuten schmoren, dabei das Fleisch mehrmals wenden. Die dritte Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Schöpflöffel das Fleisch, Gemüse und Kartoffeln aus dem Bräter nehmen, auf Tellern anrichten und mit Zitronenscheiben garnieren. Die Sauce etwas reduzieren und dazu servieren.

GENIESSERTIPP: Verwenden Sie statt Butter doch mal Teutoburger Raps-Kernöl „Buttergeschmack“. Durch sein natürliches Aroma schmeckt es wie echte Butter. Es ist jedoch rein pflanzlich, cholesterin- und lactosefrei und hat einen hohen Gehalt an wertvollen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Ein weiterer Vorteil: Das flüssige Öl ist ergiebiger und lässt sich besser verarbeiten, so dass viele Rezepte mit weniger Fett zubereitet werden können. Ob zu Kartoffeln, Spargel, Fisch oder Soßen, Raps-Kernöl Buttergeschmack verleiht Gerichten das gewisse Etwas - eine moderne Art, die feine Butternote unbeschwert zu genießen.



Beilage: Bunter Frühlingsalat

ZUTATEN:

- 1/2 Kopf Endiviensalat
- 1/2 Bund Radieschen
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 hartgekochte Eier
- 1/2 Beet Kresse
- 2 EL Weinessig
- Pfeffer
- Salz
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl

Das Gemüse putzen und waschen, die Zwiebel abziehen, die Eier schälen. Endiviensalat in mundgerechte Stücke rupfen, Radieschen in Scheiben, Tomaten in Achtel, Zwiebel in Ringe, Eier in Scheiben schneiden. Alles auf Tellern anrichten und der Kresse bestreuen. Weinessig in eine Schüssel geben, mit Pfeffer und Salz verrühren, das Raps-Kernöl darunter schlagen und die Sauce über den Salat träufeln.

Gesamt pro Person:

1203 kcal (5036 kJ), 68,3 g Eiweiß, 78,5 g Fett, 53,7 g Kohlenhydrate (4,5 BE)