

bofrost*

**In der Küche wissen,
wie der Hase läuft.**

Ostern wird Tiefcool.



In der Küche wissen, wie der Hase läuft

Freuen Sie sich in diesem exklusiven Whitepaper auf eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl an köstlichen Rezepten, die die Osterzeit auch zu einem Fest für die Sinne machen.

Traditionelle Osterklassiker treffen auf moderne Interpretationen. Verwöhnen Sie sich und Ihre Gäste mit raffinierte Gerichten - ganz stressfrei und wie ein Profi.

Dieses Jahr wissen Sie genau, wie in der Küche der Hase läuft, denn unsere Expertentipps und detaillierten Anleitungen führen Sie Schritt für Schritt durch die Zubereitung der einzelnen Rezepte. So meistern Sie Ihr Ostermenü vom festlichen Brunch bis zum verlockenden Dessert mit Leichtigkeit und Freude am Kochen, damit Ihnen am Ende des Tages niemand hungrig die Löffel lang zieht.

Wir laden Sie dazu ein, die Osterzeit kulinarisch-kreativ zu entdecken und die ganz besonderen Genussmomente mit Ihren Liebsten zu teilen.

bofrost* wünscht Ihnen frohe Ostern!



Wussten Sie, dass...?

- Die Farbe der Eier wird durch die Rasse des Huhns bestimmt, nicht durch seine Farbe.
- Eier besitzen eine natürliche Schutzschicht, welche sie nach dem Legen 18 Tage ohne Kühlung haltbar macht.
- Einmal gekühlt, darf die Kühlkette des Eis vor dem Verzehr nicht mehr unterbrochen werden. Der Grund: Auf der Schale bildet sich Kondenswasser, über das Keime ins Ei-Innere dringen können.
- Je älter Eier sind, desto einfacher lassen sie sich schälen.
- Die Frische eines rohen Eis lässt sich überprüfen, in dem man das Ei in ein Glas Wasser legt. Während ein frisches Ei untergeht, schwimmt ein älteres an der Oberfläche.
- Viele Menschen wünschen sich einen strahlend gelben Dotter. Deshalb enthält Hühnerfutter oft verschiedene Carotinoide – Farbstoffe, die natürlicherweise in Pflanzen vorkommen und den Eidotter gelb färben.
- Bio-Eier haben oft einen helleren Dotter, weil Bio-Futter keine künstlichen Farbstoffe enthalten darf.

Osterbrunch Hefezöpfchen

Zutaten:

4 Stück	bofrost*Hefezöpfchen (10460)
200 g	bofrost*Echter Norwegischer Räucherlachs (0544)
300 g	Grüner Spargel
3 EL	Butter
1 Prise	Zucker
4 Stück	Eier
40 ml	Schlagsahne
4 EL	Frischkäse
3 EL	bofrost*Kräutergarten Schnittlauch (11013)
1 Prise	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Die Hefezöpfchen bei Raumtemperatur aus der Verpackung nehmen und ca. 1,5 Stunden abgedeckt auftauen. Norwegischer Räucherlachs bei Raumtemperatur aus der Verpackung nehmen und 1,5 Stunden abgedeckt auftauen lassen. Spargel aus der Verpackung nehmen und ca. 1,5 Stunden abgedeckt auftauen lassen.
- 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Eier und Sahne verrühren und in 1 EL Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Hefezöpfchen halbieren, die unteren Hälften mit Frischkäse bestreichen, mit Räucherlachs und Rührei belegen. Mit Schnittlauch bestreuen und mit der oberen Hefezöpfchen-Hälfte servieren.



Croissants gefüllt mit Avocado und Eiersalat

Zutaten:

4 Stück	bofrost*Original französische Buttercroissants-zum Selberbacken
4 Stück	Eier
2 EL	Mayonnaise
1 TL	Currypulver
1 Prise	Salz und Pfeffer
2 Stück	Gewürzgurken
2 Stück	Frühlingszwiebeln
1 Kästchen	Kresse
4 Scheiben	Frühstücksspek
2 Stück	Avocados
1 Prise	Chiliflocken

Zubereitung:

- Die gefrorenen Buttercroissants auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und bei Zimmertemperatur 15 Minuten antauen lassen.
- Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die angetauten Buttercroissants 22 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- Die Eier anpieksen und in kochendem Wasser ca. 8 Minuten hart kochen. Dann abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Anschließend würfeln.
- Die Mayonnaise in einer Schale mit Currypulver, Salz und Pfeffer verrühren. Die Gewürzgurken fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Beides, zusammen mit den Eiern, unter die Curry-Mayonnaise heben.
- Die Kresse abschneiden, in ein Sieb geben, abspülen und anschließend trocken tupfen.
- Den Frühstücksspek in einer beschichteten Pfanne ohne Fett von beiden Seiten knusprig rösten.
- Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Anschließend in Scheiben schneiden.
- Die Croissants waagrecht aufschneiden und die unteren Hälften mit den Avocadoscheiben belegen. Darauf den Eiersalat verteilen und diesen mit Kresse und Chiliflocken bestreuen. Zum Schluss je eine Scheibe Frühstücksspek auflegen und die Oberseiten der Buttercroissants aufsetzen.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT.

Original französische Buttercroissants
– zum Selberbacken

8 Stück

Art.-Nr. 10462



Wolfsbarschilet auf Oster-Gnocchi

Zutaten:

4 Stück	bofrost*Wolfsbarschfilets,mit Haut (11567)
1 Prise	Salz,Pfeffer,Muskat,Zucker
2 EL	Rapsöl
40 g	Butter
600 g	bofrost*Österliches Gnocchi-Duo (20603)
800 g	bofrost*Leipziger Allerlei (0736)
400 g	bofrost*Zitronen-Dill-Rahmsauce (10740)
1 Stück	Zitrone,unbehandelt

Zubereitung:

- Die Wolfsbarschfilets über Nacht, mit der Möglichkeit zum Abtropfen im Kühlschrank auftauen.
- 1 Std. vor Zubereitung die Hautseite vom Wolfsbarsch salzen und im Kühlschrank ruhen lassen.
- Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen. Die gefrorenen Gnocchi bei hoher Hitze für ca.8-10 Min. mit etwas Farbe anbraten. Etwas Butter am Ende der Zubereitung zu den Gnocchi geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In der Zwischenzeit ausreichend Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Wolfsbarschfilets aus dem Kühlschrank nehmen und mit einem Küchentuch abtrocknen. Mit der Hautseite vorsichtig in die Pfanne legen und je nach Dicke ca. 3-4 Min. knusprig anbraten. Dann die Filets wenden, den Herd ausschalten und ca. 1-2 Min. in der Pfanne mit der Restwärme fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Ausreichend Salzwasser in einem Topf aufkochen. Das Leipziger Allerlei ca. 7-8 Min. fertig garen. Auf einem Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit Butter, Salz, Zucker, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Die Soße in einem Topf mit 1 El Wasser bei mittlerer Hitze aufkochen. Wer möchte kann die Soße noch mit frisch geriebener Zitronenschale und Saft verfeinern und abschmecken.



Pizza-Osterhasen

Zutaten:

300 g	bofrost*Feine Obstmischung (10851)
100 g	bofrost*Mangowürfel (03093)
2 Stück	bofrost*free Pizzaböden (10059)
60 g	weiße Kuvertüre
150 g	Nuss-Nougat-Creme
	Dekor Konfetti zum Garnieren

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- Die Obstmischung und Mangowürfel aus der Verpackung nehmen und bei Raumtemperatur abgedeckt ca. 3 Stunden auftauen lassen.
- Die free Pizzaböden im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 6 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und mit einem Ausstecher Hasengesichter ausstechen.
- Die Kuvertüre im warmen Wasserbad schmelzen. Die Hasengesichter mit der Nuss-Nougat-Creme bestreichen und mit der bunten Früchteauslese belegen.
- Alles mit weißer Kuvertüre und Dekor Konfetti garniert servieren.

MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT.

free Pizzaböden

2 Stück

Art.-Nr. 10059



Oster-Rübli-Muffins

Zutaten:

250 g	bofrost*Babymöhren (738)
200 g	brauner Zucker
200 g	weiche Butter
4 Stück	Eier
1 Päckchen	Vanillezucker
2 TL	Zimt
4 EL	Joghurt
250 g	Mehl
2 TL	Backpulver
150 g	Mandeln, fein gehackt
200 g	Puderzucker
300 g	Frischkäse
12 Stück	Marzipanmöhren zum Dekorieren

Zubereitung:

- Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum kochen bringen. Die tiefgefrorenen Möhren dazu geben und 8 Minuten bei mittlerer Hitze fertig garen.
- Die Möhren abtropfen, abkühlen und verstampfen.
- Den Zucker und die Butter verrühren. Die Eier, Vanillezucker, Zimt und Joghurt nach und nach dazu geben.
- Mehl und Backpulver vermischen und unter die Masse geben. Mandeln und Karottenmus hinzugeben und alles zu einem Teig verrühren.
- Den Teig in 12 Muffinformen füllen und im vorgeheizten Backofen (180°C Ober-/Unterhitze) 30 Minuten backen.
- Die Muffins aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- Für das Frosting den Puderzucker sieben.
- Den Frischkäse mit der Butter cremig rühren und den Puderzucker langsam dazu geben.
- Das Frosting in eine Spritzbeutel füllen und auf den Karotten-Muffins verteilen. Eine Marzipankarotte oben auf die Muffins geben und genießen.



Schokokuchen Zabaione mit Kokos-Mango Ragout

Zutaten:

30 g	Zucker
250 g	bofrost*Mangowürfel (3093)
100 ml	Kokosmilch
100 ml	Mangosaft
1 Stück	Vanilleschote
1 Portion	Speisestärke
15 g	Kokosflocken
1 Schote	Rote Chili
100 g	Erdnüsse, ungesalzen
50 g	Zucker
50 ml	Wasser
4 Stück	bofrost*Mini-Schokokuchen mit Zabaione (10467)

Zubereitung:

- Den Zucker in einem passenden Topf leicht karamellisieren. Die Mangowürfel hinzugeben mit der Kokosmilch und dem Mangosaft ablöschen und ca. 5 Min einkochen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren, auskratzen und zu den Mangos geben. Etwas Speisestärke mit kaltem Wasser verrühren in das Mangoragout gießen und bis zur gewünschten Konsistenz aufkochen und abkühlen lassen.
- Die Kokosflocken in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht anrösten und zum Ragout geben. Die Chilischote in feine Würfel schneiden und je nach Geschmack den Mangos beimischen.
- Erdnüsse, Zucker und Wasser in einem Topf aufkochen und mit einem Holzlöffel unter ständigem Rühren gold-gelb karamellisieren und zum Auskühlen auf Backpapier geben. Vorsicht sehr heiß.
- Den Schokokuchen laut Verpackung in der Mikrowelle zubereiten.



Probiere auch



Hefezopf mit Kirschen



Beeren-Blätterteig-Törtchen



Kaiserschmarrn-Auflauf
mit Mango



Spargelcremesuppe mit
Garnelenspieß



Frühlingshafte
Pfannkuchenröllchen



Ananas-Kokos-Tarte



Plunderschnecken Käse-
Röstzwiebel mit
gebratenem Spargel



Croissant-Auflauf mit Beeren

Herausgeber:

bofrost*Ernährungsberatung

bofrost* Dienstleistungs GmbH & Co. KG
An der Oelmühle 6
D-47638 Straelen