

Oster Menu

Geröstete Dinkelgriessuppe mit frischen Kräutern
Lammkeule im Kräutermantel
Endiviensalat
Vanilleäpfel

Geröstete Dinkelgriessuppe mit frischen Kräutern

60 g Dinkelgrieß
1 Zwiebel
1 EL Butter
1 l Hühnerbrühe oder Wasser
Salz, Suppengrün, 1 EL frische Kräuter, gehackt

Den Grieß und die Zwiebel in der Butter goldgelb anrösten. Mit der Brühe (oder dem Wasser) ablöschen und die Gewürze hinzufügen. Nach dem Aufkochen, Topf vom Herd nehmen und die Suppe ausquellen lassen. Die Kräuter am Schluss unterheben.

Lammkeule im Kräutermantel

1 Lammkeule (600-800 g)
2 Knoblauchzehen
Salz
1 Zweig Liebstöckel
je 1 Stängel Beifuß und Quendel
1 TL Galgant
1 Bund frische Petersilie
Öl
1 Bund Suppengrün (ohne Lauch!)
250 ml Weißwein
1 EL Dinkelmehl

Die Lammkeule sorgfältig von ihren überflüssigen Fetteilen und Häuten befreien. Die gepellten Knoblauchzehen fein hacken und mit etwas Salz zerdrücken, den Knoblauch und die streichfähige Marinade herstellen. Mit der Hälfte davon die Lammkeule bestreichen, 1-2 Std. ziehen lassen. Dann die übrige Marinade aufstreichen. Die Keule in einer Bratreine von allen Seiten gut anbraten, das geschnittene Suppengrün zugeben und mit der Hälfte des Weißweins und etwas Wasser ablöschen. Nach 1-1½ Stunden den Fond mit dem restlichen Weißwein abschmecken und mit Dinkelmehl binden. Dazu passen hervorragend Dinkelgrieß-Klöße.

Endiviensalat

1 Kopf Endivien
Zitronenmarinade oder Joghurtsauce

Endiviensalat säubern, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit Zitronenmarinade oder Joghurtsauce vermengen und nach einer Einwirkzeit servieren.

Variation: Nach Belieben Zugabe von einem Apfel und einer Orange sowie gehackten süßen Mandeln oder Flohsamen.

Vanilleäpfel

4 große Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in 250 ml Wasser mit 100 g Zucker und einer aufgeschlitzten Vanilleschote dünsten. Auf Dessertteller setzen; die Höhlung mit Himbeerkonfitüre füllen und die Äpfel mit heißer Vanillesauce übergießen. Die Vanillestange zerschneiden und als Stängel in die Äpfel stecken.