

---

## Rezept: Österliches 3-Gänge Menü (4 Portionen)

---

### Vorspeise Bunte Wiese

#### Zutaten Bunte Wiese

grüne Romana-Salatblätter  
Snackpaprika, die als Schiffchen dienen  
Kresse als Deko



Vegetarisch

#### Zutaten Kurkuma-Creme

50 g	Friskkäse
25 g	Joghurt 3,8% Fett
1 EL	Sesam
0,5 TL	Kurkuma
1 EL	Olivenöl
1-2	Knoblauchzehen
	Salz & schwarzer Pfeffer

#### Zutaten Brokkoli-Kresse-Creme

50 g	Brokkoli mit Strunk
20 g	Mandeln
7 g	Schalotten
15 ml	Olivenöl
15 g	Kresse
10 ml	ausgepresste Bio-Zitrone

## Zubereitung Kurkuma-Creme

1. Frischkäse und Joghurt mit ½ EL Sesam, Kurkuma und Olivenöl gut verrühren.
2. Knoblauch schälen und in die Kurkuma-Creme pressen.
3. Alles mit Salz sowie schwarzem Pfeffer würzen und die Creme abschmecken.

## Zubereitung Brokkoli-Kresse-Creme

1. Den Brokkoli waschen und den Strunk schälen.
2. Brokkoliröschen und Strunk grob in Stücke schneiden und, falls möglich, erst einmal etwa 30 Minuten beiseite stellen, um die darin enthaltenen gesunden Senföle zu aktivieren.
3. Die Mandeln in einer Schüssel mit heißem Wasser für 5-10 Minuten einweichen lassen und im Anschluss abgießen.
4. Die Schalotten schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit ca. 1/3 des Olivenöls bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten anbraten.
5. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, den Brokkoli darin für etwa 3 Minuten kochen lassen und dann abgießen.
6. Brokkoli, Mandeln, Schalotten, Kresse, Olivenöl, Zitronensaft, etwas Pfeffer und Salz in eine Standmixer oder Universalzerkleinerer geben und zu einer feinen Masse pürieren.
7. Am Ende pikant abschmecken.

Zum Abschluss Cremes auf die Salatblätter und Snackpaprikahälften füllen. Kresse für Deko vom Beet schneiden und zusammen mit restlichem Sesam über die Cremes streuen.

## Hauptspeise bunte Osterpizza

### Zutaten für den Teig

200 g	Dinkelmehl (Type 1050 oder Vollkorn)
6 g	Weinstein-Backpulver
3 g	Salz (ca. ½ TL)
2 TL	italienische Kräuter
150 g	Skyr
10 ml	Olivenöl
	Butter und Mehl für die Backformen



Vegetarisch

### Zutaten für den Belag (nach Geschmack z.B.)

Streukäse  
Tomatensauce  
Pizzagewürz  
Mais  
Fetakäse  
Knoblauch  
Zwiebeln

### Zubereitung

1. Dinkelmehl, Backpulver, Salz und italienische Kräuter gut vermischen.
2. Skyr und das Olivenöl hinzugeben und mit sauberen Händen alles zu einem glatten Teig verkneten.
3. Backformen (passend zu Ostern z.B. in „Lamm“ oder „Hasen“ Form) buttern und mit Mehl bestäuben.

4. Die Backformen werden für dieses Gericht nicht zusammengeklappt um den 3-D-Effekt zu erhalten, sie werden stattdessen als Einzelbackformen genutzt. Den Teig darin einfüllen und glattstreichen (*der Teig kann auch auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausgerollt werden, so dass er die „übliche“ Pizzaform hat*).
5. Im Ofen bei 180°C Umluft (200°C Ober- und Unterhitze) ca. 10 Minuten backen.
6. Wenn die Backformen verwendet werden, den Teig etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen und horizontal einmal durchschneiden. Dadurch entsteht die doppelte Anzahl an Pizzen.
7. Den Teig mit Tomatensauce bestreichen, nach Geschmack und Herzenslust belegen und würzen.
8. Die Pizzen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und nochmals etwa 10-15 Minuten überbacken.

## Nachspeise: Obstsalat mit Kokos-Limetten-Dressing

### Zutaten

½	kleine Dose Kokosmilch
20 ml	Limettensaft (oder ausgepresste Bio-Zitrone)
25 g	Honig
1	Prise Salz
3	saisonale Obstsorten nach Geschmack (pro Portion etwa 200g Obst nutzen)



Vegan

### Zubereitung

1. Kokosmilch, Honig, Limettensaft und Salz zu einem cremigen Dressing verrühren.
2. Das Obst je nach Sorte waschen oder schälen.
3. Anschließend das Obst in mundgerechte Stücke schneiden und in der Schüssel mit dem Dressing vorsichtig vermischen.
4. Wer sich wegen des Geschmacks des Kokosdressings unsicher ist, reicht das Dressing einfach getrennt zum Obstsalat.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)