

Presseinformation

Ostern ohne Ei: Rezepte zum Osterbrunch

Von „Rührei“ bis Ostergebäck präsentieren die Bio-Spitzenköche leckere und originelle Osterbrunch-Rezepte ohne Eier.

Bonn, 11. April 2022 Ostern ohne Ei? Das geht doch überhaupt nicht! Und ob, sagt Mayoori Buchhalter. Sie ist Inhaberin einer veganen Bio-Kochschule und Akademie mit Restaurant in Köln und Mitglied der Initiative „Die BIOSpitzenköche“. Gemeinsam haben die Bio-Köchinnen und -köche in diesem Jahr leckere Osterbrunch-Rezepte für „Eierspeisen“, Gebäck und Aufstriche zusammengestellt, die komplett ohne Eier auskommen. Das Frühstücks-Rührei ohne Ei? Mit Seidentofu wird es luftig und leicht, mit Räuchertofu und Kala Namak, schwarzem Steinsalz, rauchig und würzig.

Blütenbrot und Cracker: bunte, gebackene Osterhasen ohne Eier

Statt bunter Ostereier gibt es knusprige bunte Osterbrötchen und Cracker in Hasenform. Gefärbt werden sie – ganz natürlich: lila mit rohem Rotkohl, grün mit frischem Spinat, gelb mit Kurkuma und tiefrot mit Rote Beete-Saft. Dazu gibt es für Kinder eine extra Portion Ostervorfreude beim gemeinsamen Backen in der hauseigenen Back- und Färbwerkstatt. Auch der „süße Osterhase“ braucht keine Eier im Rührteig, sondern Agavendicksaft, Rosinen, buttriges Rapskernöl und etwas Weinsteinbackpulver. Süß und weich sind auch Oster-Holunderblütenbrote in Hasenform. Hier haben sich statt Eiern wilde Veilchen- oder Schlehenblüten vom Osterspaziergang im Hefeteig versteckt.

Schön bunt hier: herzhaft und süße vegane Brotaufstriche in vielen Farben

Richtig bunt wird es beim Osterbrunch mit ausgefallenen Aufstrichen aus der veganen Bio-Küche. Tief gelb ist zum Beispiel der Curry-Bananen- und leuchtend orange der Paprika-Koriander-Aufstrich. Frisch und grün wird es mit Schnittlauch und Petersilie im Kräuter-Tofu-Aufstrich. Cremeweiß wird die Merrettichcreme mit Sonnenblumenkernen und Sprossen (z.B. Kresse oder Alfalfasprossen) und satt dunkel die Schwarze Bohnencreme mit Algen. Vanillesüß und samtig schmeckt ein Himbeer-Hummus aus weißen Bohnen, Mandelmus und tiefgefrorenen Himbeeren. Und auch schokobraun darf beim Osterfrühstück nicht fehlen: Dafür gibt es eine Schokocreme aus Mandelmus mit Reismalz und Kakaopulver. Noch ein spannendes Rezept fürs Osterbrunch-Kinderküchenlabor: Lupinen-Quark. Er wird aus der „Milch“ gequollener Lupinensamen selbst gepresst und mit frischen Wildkräutern der Saison wie Bärlauch oder Löwenzahn angerührt. Alle Zutaten findet man im gut sortierten Bio-Laden. Wildkräuter wie Bärlauch oder Löwenzahn können ab dem Frühjahr auch in der Natur gesammelt werden.

Alle Rezepte: <https://biospitzenkoeche-blog.de>. Copyright Rezepte: „Die Biospitzenköche“. Bitte bei Verwendung angeben:

Fotos: Markus Gloger, Copyright BLE/Biospitzenköche. Alle Fotos: <https://biospitzenkoeche-blog.de/presse>

Tipps: Süßer Osterhase & Co: Backen ohne Eier

Eier funktionieren beim Backen als Bindemittel. Sie sorgen für einen lockeren, saftigen und geschmeidigen Teig. In der veganen Küche gibt es dafür viele Alternativen. In vielen Rezepten, zum Beispiel bei Pfannkuchen, kann man sie einfach weglassen.

- Apfelmus oder Bananen
- gequollener Chia- oder Leinsamen
- Seidentofu püriert
- Mandelmus
- Weinsteinbackpulver
- Sojasahne,
- Abtropfflüssigkeit weißer Bohnen oder Kichererbsen für einen lockeren „Ei-Schnee“
- Süßlupinenmehl

Tipps von Biospitzenköchin Mayoori Buchhalter, bio-vegane Kochakademie „BioGourmetClub“, Köln

Mehr Informationen:

Blog der BIOSpitzenköche: www.biospitzenkoeche-blog.de

Instagram: @biospitzenkoeche & Facebook: @BIOSpitzenkoeche,

Website: www.bio-spitzenkoeche.de

Pressekontakt:

Sabine Jörg, Telefon: 02232 / 7699796

Bettina Stein Telefon: 0228 / 94375567

Presseteam der BIOSpitzenköche im Auftrag des BÖLN

info@biospitzenkoeche-blog.de

Zum Hintergrund:

„Die BIOSpitzenköche“ sind eine Initiative im Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN), initiiert und finanziert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). In ihren biozertifizierten, zum Teil mehrfach ausgezeichneten Restaurantküchen, in Großküchen von Kantinen und Spezialkliniken sowie im TV, Radio und auf Showbühnen setzen sie sich für eine faire und nachhaltige Gastronomie und Außer-Haus-Verpflegung ein. Das Bundesprogramm unterstützt im Rahmen der Zukunftsstrategie ökologischer Landbau (ZÖL) das Nachhaltigkeitsziel der Bundesregierung, den Anteil der ökologisch bewirtschafteten Fläche bis zum Jahr 2030 auf 30 Prozent zu erhöhen. Mehr Informationen: www.oekolandbau.de und www.bundesprogramm.de