



**BROT FÜR ALLE FASTENOPFER**  
In Zusammenarbeit mit «Partner sein»

## **Montag, 30. März 2015**

### **Brennessel-Chüechli**

*150 g Mehl*  
*½ TL Salz*  
*Muskat*  
*1½ dl Bier oder Most*  
*2 Eigelb*  
*1 TL Öl*  
*2 Eiweiss*  
*1 Messerspitze Backpulver*

*2 Tassen junge Brennesselblätter*  
*Erdnussöl*

Mehl, Salz, Muskat, Eigelb und Bier oder Most zu einem glatten Teig rühren, etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Geschlagenes Eiweiss und Backpulver darunterziehen.

Die gut abgetropften Brennesselblätter durch den Teig ziehen und im heissen Öl schwimmend backen.

Im Sommer kann man dasselbe mit Salbeiblättern machen.

## **Dienstag, 31. März 2015**

### **Eier- oder Fetzelschnitten**

*8 bis 10 Scheiben altes Brot*  
*3 Eier*  
*Butter*  
*2 dl Milch*  
*Zucker und Zimt*

In der Omelettenpfanne wird etwas Butter heiss gemacht.

Die Brotscheiben werden rasch durch kalte Milch gezogen, in den verklopften Eiern gekehrt und in der Pfanne auf beiden Seiten hellbraun gebacken.

Nach Belieben werden sie in Zucker oder Zimt gewendet.

**Mittwoch, 1. April 2015**

### **Härdöpfel-Chüechli**

*1,5 kg Kartoffeln*

*50 g Butter*

*2 – 3 Eier*

*Salz, Pfeffer, Muskatnuss*

Kartoffelwürfel in wenig Salzwasser etwa 20 Minuten weichkochen, Wasser abgiessen und Kartoffeln durchs Passevite treiben. Mit Butter, Eiern und Gewürz zu einer dicken Masse rühren, etwas auskühlen lassen. Mit feuchten Händen gleichmässige Chüechli formen und diese im heissen Öl in der Bratpfanne goldgelb backen.

Nach Belieben können vor dem Formen andere Zutaten beigemischt werden, zum Beispiel geriebener Käse, feingeschnittene Kräuter oder Gemüse.

**Hoher Donnerstag, 02. April 2015**

### **Gründonnerstag-Suppe**

*1 Tasse Saisongemüse, feingeschnitten*

*1 l Gemüsebouillon*

*2 EL Butter*

*1 EL Mehl*

*2 – 3 Handvoll Frühlingsgrün (Bärlauch, Spinat), in Streifen geschnitten*

*1 Zwiebel, fein gehackt*

*1 Knoblauchzehe, gepresst*

*Petersilie, Schnittlauch, feingeschnitten*

*Salz, Pfeffer, Muskat*

*1 Eigelb*

*1 EL Rahm*

*1 Tasse Brotwürfel, geröstet*

Gemüse in der Bouillon weich kochen, dann durch ein Sieb passieren.

Mehl in der Butter dünsten, mit der passierten Brühe ablöschen und aufkochen.

Frühlingsgrün, Knoblauch, Zwiebel, Petersilie und Schnittlauch begeben, würzen.

Eigelb und Rahm verklopfen, beifügen und unter Rühren knapp vors Kochen bringen.

Die Suppe über die gerösteten Brotwürfel anrichten.

## Karfreitag, 03. April 2015

### Forelle im Ofen pochiert

4 Forellen (à 500 g das Stück\*)  
2 EL Butter  
1 Zwiebel, feingehackt  
1 Messerspitze Salz  
4 dl Wasser  
2 dl Genfer Weisswein

Die Fische mit Salz bestreuen und in eine leicht gebutterte Gratinplatte legen.

Die feingehackte Zwiebel in der Butter hellgelb rösten und über die Fische verteilen. Wasser und Weisswein dazugießen und die Form zugedeckt in den vorgeheizten Ofen schieben.

Vom Siedepunkt an bei reduzierter Hitze rund 20 Minuten ziehen lassen.

Den Fischesud abgiessen und für die Zubereitung der Sauce verwenden.

Die mit den Zwiebeln überstreuten Fische warmhalten.

Für die Sauce die Butter zergehen lassen, das Mehl beigegeben, glattrühren und nun die Pfanne vom Herd nehmen.

Mit ½ l Fischesud aufgiessen und verrühren. Erst wenn alles gleichmässig vermischt ist, wieder auf den Herd zurückgeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Bei kleinem Feuer 20 Minuten leicht kochen lassen.

Unterdessen die Eigelb mit Weisswein, Zitronensaft und Rahm in einem Schüsselchen im heissen Wasserbad schaumig und luftig rühren.

Alles unter die fertige Sauce geben und diese heiss werden, auf keinen Fall jedoch nochmals kochen lassen. Gehackte Kräuter beigegeben und sofort servieren.

\*Sie können sich direkt an einen lokalen Fischer oder eine Fischzucht in Ihrer Region wenden. Auch grosse Einkaufszentren wie Coop verkaufen biozertifizierte Forellen aus Schweizer Zucht oder aus Schweizer Seen.

## Samstag, 04. April 2015

### Käseknöpfli

400 g Mehl  
½ TL Salz  
3 Eier  
1 dl Wasser, lauwarm  
Butter  
Käse (nach Belieben), gerieben  
2 Zwiebeln

Mehl und Salz in eine Schüssel mischen, Eier und Wasser verklopfen und dazugeben. Teig mit einer Lochkelle schlagen, bis er Blasen wirft und glänzt. Etwa 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Viel Salzwasser aufkochen und portionenweise Knöpfli durchs Knöpfli sieb direkt ins leicht siedende Wasser pressen. Knöpfli sind gar, sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Die leicht ausgekühlten Knöpfli in Butter goldbraun braten und in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Mit Käse bestreuen. Zwiebeln in Ringe schneiden, braun rösten und über die Knöpfli anrichten.

Dazu passen bunte Saisonsalate.

**Ostersonntag, 05. April 2015**

## **Osterfladen**

### **Teig:**

250 g Mehl

120 g Butter

wenig Salz

3 EL Zucker

1 Ei

1 – 2 EL Wasser

Das Mehl mit der weichen Butter zwischen den Fingern verreiben.

Salz, Zucker, das verquirlte Ei und das Wasser zufügen. Rasch zu einem Teig kneten und etwa 30 Minuten kühl stellen.

Den Teig auswallen. Kuchenblech damit auslegen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

### **Füllung:**

1 l Milch

120g Weizengriess

wenig Salz

4 Eigelb

100 g Zucker

80 g Mandeln, gemahlen

80 g Sultaninen

4 Eiweiss

Zum Bestreuen:

Puderzucker

Füllung: Die Milch aufkochen und den Griess einrühren. Salz zufügen, zu einem dicken Brei kochen und auskühlen lassen. Das Eigelb verquirlen. Mit dem Griessbrei und den restlichen Zutaten vermischen. Eiweiss steif schlagen und darunterziehen. Die Masse auf dem Teigboden verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad etwa 45 Minuten backen.

Den ausgekühlten Fladen mit Puderzucker bestreuen.