

## Ei im Glas gegart

Auf dem Osterbrunch-Bufferet oder  
als Frühstücks-Idee.



Ei mit Lachs im Glas gegart ist schnell und einfach zubereitet. Ob zum Frühstück oder Brunch, als Zwischenmahlzeit, Vorspeise wie auch zum Abendessen.

### ZUTATEN

2 EL Crème fraîche / Schmand / Sauerrahm  
oder Kräuter-Quark

1 Frühlingszwiebel in Ringe geschnitten

30 g Räucherlachs in Streifen

1 Ei

**Spicy's Gewürzmischung Fette Henne**  
frischer Schnittlauch

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop  
[www.spicys.de](http://www.spicys.de)



### ZUBEREITUNGS-TIPP

Die gefüllten Gläser entweder im Wasserbad im Backofen bei 170°C etwa 10 Min. garen oder im Topf im kochenden Wasser kochen.

### VORBEREITUNG

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Lachs in Streifen schneiden. Schnittlauch waschen und ebenfalls schneiden.

### ZUBEREITUNG

1. Wahlweise Crème fraîche oder Schmand, Sauerrahm oder Kräuter-Quark als erstes in das Glas einfüllen.
2. Die Frühlingszwiebel-Ringe und Lachsstreifen als nächstes einschichten.
3. Das Ei aufschlagen (ohne das Eigelb zu verletzen) und vorsichtig ins Glas laufen lassen. Mit der Gewürzmischung Fette Henne würzen und den Deckel auflegen und garen. Das Eigelb sollte noch flüssig und das Eiweiß fest sein. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Quellen-Angabe:

**Kochschule Isabel Ockert**

[www.isabel-ockert.de](http://www.isabel-ockert.de)

**Weitere Rezepte für die jahreszeitliche  
Küche im virtuellen Kochbuch**

[www.jahreskreislauf.info](http://www.jahreskreislauf.info)

Immer donnerstags um 18 Uhr  
online-Cooking via Zoom unter:  
[www.bio-online-cooking.info](http://www.bio-online-cooking.info)

## Lachs-Wrap

Auf dem Osterbrunch-Bufferet oder als Fisch-Vorspeise in einem Menü.



### ZUTATEN

150 g Rahmspinat  
4 Eier

#### **Spicy's Gewürzmischung Fette Henne**

Pfeffer aus der Mühle  
etwas frisch geriebene Muskatnuss  
50g Parmesankäse fein gerieben

Für die Füllung der Wraps:

Saft einer Zitrone  
200 g Frischkäse  
1-2 Prisen Kurkuma

#### **Spicy's Gewürzmischung Petri Heil**

200g Räucherlachs

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop  
[www.spicys.de](http://www.spicys.de)



### VORBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

### ZUBEREITUNG

1. Den Spinat mit den Eiern, Gewürzen und Parmesan-Raspel verrühren. Diese Masse anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und glatt streichen. Im Backofen etwa 10-15 Min. stocken / backen lassen.
2. Den Wrap mit dem Backpapier längs zu einer Rolle einrollen und erkalten lassen.
3. Den Zitronensaft mit dem Frischkäse und den Gewürzen vermischen. Die Wrap-Rolle ausrollen und damit bestreichen. Dann mit Lachs belegen und wieder aufrollen. In Frischhalte-Folie wickeln und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.... am nächsten Tag die Rolle aufschneiden.

Quellen-Angabe:

**Kochschule Isabel Ockert**

[www.isabel-ockert.de](http://www.isabel-ockert.de)

**Weitere Rezepte für die jahreszeitliche Küche im virtuellen Kochbuch**

[www.jahreskreislauf.info](http://www.jahreskreislauf.info)

Immer donnerstags um 18 Uhr  
online-Cooking via Zoom unter:  
[www.bio-online-cooking.info](http://www.bio-online-cooking.info)

## Zucchini-Röllchen

Auf dem Osterbrunch-Bufferet oder als vegetarische Vorspeise in einem Menü.



### ZUTATEN

2 Zucchini

250 g Feta-Käse

1 EL **Spicy's Gewürzmischung Schafskäse spezial**

2 EL **Spicy's Gewürzmischung Rucola-Pesto** mit 2 EL Olivenöl vermischen

Zahnstocher

Als Deko: Crema di Balsamico

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop  
[www.spicys.de](http://www.spicys.de)



### VORBEREITUNG

Die Zucchini der Länge nach mit einem Sparschäler in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Feta – Schafskäse in ca. 2 cm große Würfel schneiden und die Käsewürfel mit der Gewürzmischung Schafskäse spezial würzen. Das Rucola-Pesto zubereiten.

### ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini-Streifen mit dem Pesto bestreichen. Darauf jeweils ein Schafskäsewürfel legen, aufrollen und in einen gelochten Garbehälter legen.

2. Im Dampfgarer bei 100°C etwa 5 Min. dämpfen.

3. Die Röllchen mit buntem Pfeffer bestreuen, mit Crema di balsamico verzieren und mit Zahnstochern auf einer Platte anrichten.

### VARIANTION bei der ZUBEREITUNG:

Auch lecker wenn die Röllchen einfach auf dem Grill erwärmt werden.

Quellen-Angabe:

**Kochschule Isabel Ockert**

[www.isabel-ockert.de](http://www.isabel-ockert.de)

**Weitere Rezepte für die jahreszeitliche Küche im virtuellen Kochbuch**

[www.jahreskreislauf.info](http://www.jahreskreislauf.info)

Immer donnerstags um 18 Uhr  
online-Cooking via Zoom unter:  
[www.bio-online-cooking.info](http://www.bio-online-cooking.info)

## Hähnchen-Involtini

Auf dem Osterbrunch-Buffet oder als Fleisch-Vorspeise sowie zu Salat.



### ZUTATEN

dünne Hähnchenbrust-Filets in Scheiben  
**Spicy's Gewürzmischung Magic Chicken**  
250 g Feta-Käse  
**1 EL Spicy's Gewürzmischung Schafskäse spezial**  
1-2 Karotten fein geraspelt  
**2 EL Spicy's Gewürzmischung Rucola-Pesto** mit 2 EL Olivenöl vermischen

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop  
[www.spicys.de](http://www.spicys.de)



### VORBEREITUNG

Feta in Würfel schneiden und mit der Gewürzmischung Schafskäse spezial würzen. Karotten schälen und in dünne Julienne-Streifen schneiden.

### ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchenschnitzel mit der Gewürzmischung Magic Chicken von beiden Seiten würzen.
2. Die Schnitzel mit dem Pesto bestreichen, einige Karotten-Streifen darauf verteilen, Schafskäse-Würfel dazu und zusammenrollen. Mit Holz-Spießen feststecken.
3. Die Rouladen im Dampfgarer kurz dämpfen und in der Pfanne knusprig anbraten.

Quellen-Angabe:  
**Kochschule Isabel Ockert**  
[www.isabel-ockert.de](http://www.isabel-ockert.de)

**Weitere Rezepte für die jahreszeitliche Küche im virtuellen Kochbuch**  
[www.jahreskreislauf.info](http://www.jahreskreislauf.info)

Immer donnerstags um 18 Uhr  
online-Cooking via Zoom unter:  
[www.bio-online-cooking.info](http://www.bio-online-cooking.info)



## WOK-Pfanne mit Lamm



### ZUTATEN

250 g Lammlachse / Lammfilet  
2 EL Sesam-, Raps- oder Kokosöl  
**1 EL Spicy's Gewürzmischung  
Lamm Tajine**

1 Stück frischer Ingwer ca. 2 cm  
und/oder 1 Knoblauchzehe  
2 EL Sojasauce oder Tamari  
50 ml Gemüsefond

Gemüsewürfel nach Lust...  
z.B. Paprikaschote, Zucchini, Karotten,  
Zuckerschoten oder auch Brokkoli-  
Röschen, Pilze, Lauch etc.

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop  
[www.spicys.de](http://www.spicys.de)



### VORBEREITUNG

Ingwer schälen und fein reiben.  
Knoblauch schälen und fein hacken.  
Das Gemüse putzen, waschen und in  
mundgerechte Stücke schneiden.

### ZUBEREITUNG

1. Das Lammfilet in Streifen schneiden.  
Mit Öl und der Gewürzmischung „Lamm  
Tajine“ vermischen und durchziehen  
lassen.
2. Das Fleisch in einer WOK-Pfanne  
zusammen mit Ingwer und Knoblauch  
anbraten. Mit der Sojasauce und dem  
Fond ablöschen. Die Gemüsewürfel  
zufügen und unter Rühren im WOK  
braten und bissfest garen.

Quellen-Angabe:  
**Kochschule Isabel Ockert**  
[www.isabel-ockert.de](http://www.isabel-ockert.de)

**Weitere Rezepte für die jahreszeitliche  
Küche im virtuellen Kochbuch**  
[www.jahreskreislauf.info](http://www.jahreskreislauf.info)

Immer donnerstags um 18 Uhr  
online-Cooking via Zoom unter:  
[www.bio-online-cooking.info](http://www.bio-online-cooking.info)

## Apfel-Blätterteig-Rosen



### ZUTATEN

- 1 Rolle Blätterteig
- 2 Äpfel
- 3 EL Frischkäse
- 1 TL Kokosblütenzucker
- ½ TL Spicy's Gewürzmischung  
Hot Tonka**

später zum Bestreuen eignet sich  
Vanille-Zucker oder eine Zucker-Zimt-  
Mischung bzw. Puderzucker

Empfehlung aus dem Spicy's Online-Shop  
[www.spicys.de](http://www.spicys.de)



### VORBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C vorheizen.  
Die Äpfel waschen, Kerngehäuse  
entfernen und mit einem Gemüsehobel  
in dünne Scheiben hobeln oder mit  
einem Messer in dünne Scheiben  
schneiden.

### ZUBEREITUNG

1. Die Apfelscheiben in einer Schüssel  
mit etwas Zitronensaft beträufeln.
2. Den Blätterteig aufrollen und in breite  
Streifen schneiden.
3. Den Frischkäse mit dem Kokos-  
blütenzucker und der Gewürzmischung  
vermischen. Die Teig-Streifen damit  
bestreichen.
4. Die Teigstreifen der Länge nach mit  
den Apfelscheiben dachziegelartig  
belegen, so dass diese auf einer Seite  
über den Teigrand hinausragen. Die  
Blätterteigstreifen aufrollen, den Teig  
unten gut zusammendrücken und in  
Muffins-Formen im Backofen etwa  
20-25 Min. goldbraun backen.

Quellen-Angabe:  
**Kochschule Isabel Ockert**  
[www.isabel-ockert.de](http://www.isabel-ockert.de)

**Weitere Rezepte für die jahreszeitliche  
Küche im virtuellen Kochbuch**  
[www.jahreskreislauf.info](http://www.jahreskreislauf.info)

Immer donnerstags um 18 Uhr  
online-Cooking via Zoom unter:  
[www.bio-online-cooking.info](http://www.bio-online-cooking.info)