

ein Ebook von



FRÄNKISCHE *Rezepte*



Ostern in Franken: Traditionen, Rezepte & Tipps



Servus zusammen!

Wie schön, dass du unser digitales Buch zum Thema "Ostern in Franken: Traditionen, Rezepte & Tipps" heruntergeladen hast. Hier kannst du dich auf jede Menge tolle Inhalte freuen: Wir zeigen, welche Bedeutung die Fastenzeit in Franken hat, welche regionaltypischen Gerichte es zu den Osterfeiertagen gibt und wie ihr den perfekten Oster-Brunch vorbereitetet.

Wir von Fränkische-Rezepte.de sind immer auf der Suche nach regionalen und saisonalen Rezepten. Unser Team sammelt hilfreiche Tipps & Tricks und macht vor keinem Genuss-Trend Halt!

Wir wünschen viel Freude beim lesen, kochen & schmecken lassen!
Das Team von Fränkische-Rezepte.de

Charlotte, Fabio & Nina



OSTERN AUF FRÄNKISCH

INHALTSVERZEICHNIS



1 Vorbereitung auf Ostern:

Die Fastenzeit

Warum Fasten?

Unsere Tipps

Leckere Fasten-Rezepte



2 Die Osterfeiertage für eine Auszeit nutzen



3 Die kirchlichen Osterfeiertage

Aschermittwoch

Gründonnerstag

Karfreitag



4 Die leckersten Oster- Rezepte

Fürs Osterkörbchen

Zum Kaffee

Der perfekte Oster-Brunch

1

VORBEREITUNG AUF OSTERN: FASTENZEIT

ALL ABOUT FASTEN

Die Fastenzeit ist eine bedeutende Periode in vielen Kulturen und Religionen weltweit. Sie markiert eine Zeit der Enthaltsamkeit, Besinnung und spirituellen Erneuerung. Ursprünglich ein religiöses Ritual, hat die Fastenzeit auch außerhalb des religiösen Kontextes an Bedeutung gewonnen, da Menschen zunehmend die Vorteile des Fastens für Körper, Geist und Seele erkennen.

Die Tradition der Fastenzeit

Schon seit dem Mittelalter wurde zumeist aus religiöser Überzeugung gefastet. Verzichtet wurde auf Fleisch, Alkohol, Eier und Milchprodukte. Die Fastenzeit, die in den meisten christlichen Traditionen von Aschermittwoch bis Ostern dauert, erinnert an die 40 Tage, die Jesus in der Wüste verbrachte und sich dort der Versuchung durch den Teufel widersetzte. Es ist eine Zeit des Verzichts, der Buße und des Gebets, die Gläubige dazu ermutigt, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und ihre Beziehung zu Gott zu vertiefen. In anderen Kulturen gibt es ähnliche Traditionen des Fastens, sei es während des Ramadan im Islam, dem Yom Kippur im Judentum oder während der buddhistischen Fastenzeit. Diese Zeiten der Enthaltsamkeit dienen dazu, die spirituelle Disziplin zu stärken und eine tiefere Verbindung zu höheren Werten zu finden.



Die Bedeutung des Verzichts

Der Verzicht während der Fastenzeit kann vielfältig sein, von der Einschränkung bestimmter Nahrungsmittel über das Zurückhalten von negativen Gedanken bis hin zur Reduzierung des Konsums von Medien oder sozialen Netzwerken. Durch bewussten Verzicht können wir uns von den Dingen lösen, die uns ablenken oder belasten, und Raum schaffen für Selbstreflexion und spirituelles Wachstum.

Die Vorteile des Fastens

Abgesehen von den spirituellen Aspekten hat das Fasten auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Studien zeigen, dass intermittierendes Fasten, bei dem Perioden des Essens mit Perioden des Fastens abwechseln, den Stoffwechsel verbessern, die Zellregeneration fördern und Entzündungen im Körper reduzieren kann. Darüber hinaus kann das Fasten dazu beitragen, eine gesündere Beziehung zum Essen zu entwickeln und das Bewusstsein für die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu schärfen.



WIE SINNVOLL IST FASTEN?

Das Fasten ist eine uralte Praxis, die seit Generationen in verschiedenen Kulturen und Religionen weltweit praktiziert wird. Es gibt zahlreiche Formen des Fastens, von religiösen Zeremonien bis hin zu modernen Trends wie dem Intervall-Fasten. Doch wie sinnvoll ist diese Tradition wirklich? Ist es lohnenswert, zeitweise auf Nahrung zu verzichten?

Fasten hat eine Vielzahl von positiven Auswirkungen auf den Körper. Zu den wichtigsten Vorteilen gehören:

Gewichtsverlust und verbesserte Stoffwechselgesundheit

Durch das Fasten wird der Körper gezwungen, seine Energiereserven aus Fett zu mobilisieren, was zu einem Gewichtsverlust führt. Darüber hinaus kann es den Stoffwechsel verbessern, indem es die Insulinsensitivität erhöht und Entzündungen reduziert.

Entgiftung und Reinigung

Fasten kann dem Körper helfen, sich von Toxinen und Schadstoffen zu befreien, indem es den Entgiftungsprozess in Leber und Nieren unterstützt. Dies kann dazu beitragen, die allgemeine Gesundheit zu verbessern und das Risiko für chronische Krankheiten zu verringern.

Verbesserung der Herzgesundheit

Studien haben gezeigt, dass regelmäßiges Fasten das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken kann, indem es den Blutdruck und den Cholesterinspiegel reguliert.

Neben den physischen Vorteilen kann Fasten auch tiefe spirituelle und mentale Erfahrungen ermöglichen.

Klarheit und geistige Schärfe

Das Fasten kann den Geist klären und die Konzentration verbessern. Viele Menschen fühlen sich während des Fastens geistig wacher und fokussierter.

Selbstreflexion und spirituelles Wachstum

Indem man auf Nahrung verzichtet, hat man mehr Zeit für Selbstreflexion und spirituelle Praktiken wie Meditation und Gebet. Dies kann zu einem tieferen Verständnis des Selbst und spirituellem Wachstum führen.

Ein Gefühl der Verbundenheit

Das Fasten wird oft in Gemeinschaft praktiziert, sei es innerhalb einer religiösen Gemeinschaft oder als Teil einer Gruppe von Gleichgesinnten. Dies kann ein Gefühl der Verbundenheit und des Zusammenhalts schaffen.





FASTEN-TRACKER

Das Fasten ist eine alte Praxis, die viele gesundheitliche und spirituelle Vorteile bieten kann. Obwohl es heute eine Fülle von Fasten-Trackern und Apps gibt, die uns dabei helfen können, unsere Fastenpraxis zu verfolgen, ist es auch möglich, ohne spezielle Werkzeuge oder Tools den Überblick zu behalten. Hier sind einige bewährte Methoden, um deine Fastenpraxis ohne Tracker zu tracken:

Führe ein Fastentagebuch

Ein einfaches Notizbuch oder Tagebuch kann ein effektives Werkzeug sein, um deine Fastenzeiten, Mahlzeiten und deine allgemeinen Erfahrungen während des Fastens festzuhalten. Notiere den Beginn und das Ende jeder Fastenperiode sowie alle relevanten Details wie deine Stimmung, Energielevel und eventuelle körperliche Symptome.

Nutze eine Kalender-App

Eine Kalender-App auf deinem Smartphone oder Computer kann eine praktische Möglichkeit sein, um deine Fastenzeiten zu verfolgen. Verwende verschiedene Farben oder Symbole, um deine Fastentage und -zeiten deutlich zu kennzeichnen. Du kannst auch Erinnerungen einstellen, um sicherzustellen, dass du deine Fastenperiode rechtzeitig beginnst und beendest.

Verwende eine traditionelle Fastenmethode

Einige traditionelle Fastenmethoden beinhalten bereits eingebaute Tracking-Mechanismen. Zum Beispiel könnte das intermittierende Fasten (z.B. die 16/8-Methode) oder das 5:2-Fasten (5 Tage normale Ernährung, 2 Tage Fasten) von Natur aus einfach zu verfolgen sein, da sie klare Zeitpläne haben.

Setze dir klare Ziele und überwache deine Fortschritte

Bevor du mit dem Fasten beginnst, solltest du dir klare Ziele setzen, sei es Gewichtsverlust, verbesserte Stoffwechselgesundheit oder spirituelles Wachstum. Halte deine Ziele schriftlich fest und überwache regelmäßig deine Fortschritte. Dies kann dir helfen, motiviert zu bleiben und den Überblick über deine Fastenpraxis zu behalten.

Auch ohne spezielle Fasten-Tracker oder Apps ist es möglich, deine Fastenpraxis effektiv zu verfolgen und deine Ziele zu erreichen. Indem du ein Fastentagebuch führst, eine Kalender-App nutzt, traditionelle Fastenmethoden anwendest, klare Ziele setzt und regelmäßige Selbstreflexion praktizierst, kannst du den Überblick über deine Fastenpraxis behalten und die vielen Vorteile des Fastens voll ausschöpfen.

FASTEN-REZEPTE

In der Fastenzeit verzichten viele Menschen in Franken auf Süßigkeiten, Alkohol, Kohlenhydrate oder auch Fleisch. Wir bringen dich mit unseren leckeren Rezepten durch die Fastenzeit!



FASTEN-GULASCH

2 **Pastinaken**, **500 g Kartoffeln**, **2 Karotten** und **1 rote Paprika** in mundgerechte Stücke schneiden. **1 große Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** klein würfeln. In einem großen Topf etwas Pflanzenöl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Anschließend das restliche Gemüse hinzugeben und für wenige Minuten bei mittlerer Hitze mit braten. Nun **750 ml Gemüsebrühe** hinzugießen, bis alles ausreichend mit Brühe bedeckt ist. **2 EL Tomatenmark** einrühren und mit **Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel, Paprikapulver** und **Thymian** würzen. Das Ganze etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Zuletzt **100 g Creme fraîche** in die Suppe rühren oder alternativ einen Klecks in seinen Suppenteller geben.

BASISCHE FASTENSUPPE

150 g Kartoffeln, **150 g Karotten**, **100 g Sellerie**, **100 g Pastinaken**, **100 g Fenchel** und **100 g Zwiebeln** putzen, waschen, schälen und würfeln. **2 Knoblauchzehen** schälen und pressen. Zusammen mit **2 Stängeln Thymian**, **2 Stängeln Rosmarin**, **3 Salbeiblättern**, **2 Lorbeerblättern**, $\frac{1}{2}$ **Bund frischen Koriander**, $\frac{1}{2}$ **TL Nelken** und $\frac{1}{2}$ **TL Wacholderbeeren** in **3 Liter Wasser** geben und zum Kochen bringen. Dann für rund 30 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse abseihen und nur die Brühe genießen. Wer sich in den Aufbautagen des Fastens befindet, kann das Gemüse jedoch auch in der Suppe lassen.



BLUMENKOHL-SCHNITZEL

Einen Blumenkohl waschen und die Blätter entfernen. Anschließend den Kopf ca. 20 Minuten in Salzwasser gar kochen. Er sollte jedoch nicht zu weich werden. Den Blumenkohl abtropfen und erkalten lassen, dann in Scheiben schneiden. Zum Panieren drei flache Teller bereitstellen. Auf dem einen etwas **Mehl** mit **Salz** und **Pfeffer** mischen. **Zwei Eier** verquirlen und auf den zweiten Teller geben und auf den letzten Teller das **Paniermehl** geben. Die Blumenkohlscheiben nun nacheinander in den drei Zutaten wälzen und anschließend von beiden Seiten in einer Pfanne mit **Butter** goldbraun ausbacken.



ALKOHOL FASTEN

In unserer Gesellschaft ist der Konsum von Alkohol oft tief in soziale Interaktionen und kulturelle Traditionen verwurzelt. Doch was passiert, wenn wir uns entscheiden, eine Pause von Alkohol einzulegen? Wie wirkt sich das auf unseren Körper, unsere Stimmung und unser allgemeines Wohlbefinden aus?

Diese Vorteile wirst du spüren, wenn du auf Alkohol verzichtest:

Verbesserte Gesundheit:

Alkohol kann eine Vielzahl negativer Auswirkungen auf die Gesundheit haben, von Leberschäden bis hin zu einem erhöhten Risiko für bestimmte Krebsarten. Durch das Alkohol-Fasten ermöglichen wir unserem Körper, sich zu regenerieren und seine natürlichen Entgiftungsmechanismen zu stärken.

Bessere Schlafqualität:

Alkohol kann den Schlaf-Wach-Rhythmus stören und zu unruhigem Schlaf führen. Menschen, die Alkohol fasten, berichten oft von einer verbesserten Schlafqualität und erhöhter Energie während des Tages.

Gesteigertes Wohlbefinden:

Viele Menschen fühlen sich nach einer Zeit ohne Alkohol insgesamt ausgeglichener und klarer im Kopf. Alkohol kann die Stimmung beeinflussen und zu Angstzuständen oder Depressionen beitragen. Das Alkohol Fasten kann dazu beitragen, diese negativen Auswirkungen zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Geldersparnis:

Alkoholische Getränke können teuer sein. Indem man auf Alkohol verzichtet, spart man nicht nur Geld, sondern kann auch Alternativen entdecken, die genauso befriedigend sind, aber weniger kosten.

Tipps für ein erfolgreiches Alkohol Fasten:

- Setze klare Ziele: Überlege dir im Voraus, wie lange du auf Alkohol verzichten möchtest und warum. Klare Ziele helfen dir dabei, motiviert zu bleiben.
- Suche nach Alternativen: Entdecke alternative Getränke wie alkoholfreie Cocktails, Mocktails oder erfrischende Tees, um das Verlangen nach Alkohol zu reduzieren.
- Umgebe dich mit Unterstützung: Suche dir Freunde oder Familienmitglieder, die dich in deinem Vorhaben unterstützen und motivieren können.
- Bleibe aktiv: Lenke dich ab, indem du dich körperlich betätigst oder neue Hobbys ausprobierst. Eine aktive Lebensweise kann helfen, das Verlangen nach Alkohol zu verringern.

Das Fasten von Alkohol kann eine wertvolle Erfahrung sein, um Klarheit zu gewinnen, die Gesundheit zu verbessern und neue Perspektiven zu gewinnen. Indem wir eine Pause von Alkohol einlegen, geben wir unserem Körper die Möglichkeit, sich zu regenerieren, und ermöglichen es uns, bewusster über unseren Konsum nachzudenken.



INFUSED WATER

In einer Welt, die von zuckerhaltigen Getränken und künstlichen Aromen dominiert wird, ist es erfrischend, eine gesündere Alternative zu entdecken, die nicht nur den Durst löscht, sondern auch eine Explosion von Geschmack und Vitalität bietet. Die Rede ist von "Infused Water" - einem Trend, der sich rasch verbreitet und die Art und Weise, wie wir Wasser trinken, revolutioniert.

Was ist Infused Water?

Infused Water, auch bekannt als aromatisiertes Wasser oder Frucht-Infusionen, ist im Wesentlichen Wasser, das mit verschiedenen Früchten, Gemüse, Kräutern oder Gewürzen infundiert wird, um einen subtilen Geschmack zu erhalten. Es ist eine einfache Möglichkeit, die Aufnahme von Wasser zu erhöhen und gleichzeitig den Genuss zu steigern, ohne auf zusätzlichen Zucker oder künstliche Aromen zurückzugreifen.

Die Vorteile von Infused Water:

1. Hydratation:

Wasser ist lebenswichtig für unseren Körper, und viele Menschen kämpfen damit, genug davon zu trinken. Infused Water macht es einfacher, ausreichend hydratisiert zu bleiben, indem es einen Hauch von Geschmack hinzufügt und das Trinken angenehmer macht.

2. Gesundheitliche Vorteile:

Die Zugabe von Früchten, Gemüse und Kräutern zu Wasser kann zusätzliche Nährstoffe und Antioxidantien liefern, die zur allgemeinen Gesundheit beitragen können. Zum Beispiel können Zitrusfrüchte Vitamin C liefern, während Gurken für eine erfrischende Note sorgen und gleichzeitig wichtige Elektrolyte bereitstellen.

3. Gewichtsmanagement:

Infused Water kann eine großartige Alternative zu zuckerhaltigen Getränken sein und somit dazu beitragen, den Kalorienverbrauch zu reduzieren und das Gewichtsmanagement zu unterstützen.

4. Verbesserte Verdauung:

Viele Früchte und Kräuter in Infused Water haben verdauungsfördernde Eigenschaften, die dazu beitragen können, die Verdauung zu verbessern und Blähungen zu reduzieren.





So bereitest du Infused Water zu:

Die Zubereitung von Infused Water ist denkbar einfach und erfordert nur wenige Schritte:

1. **Wähle deine Zutaten:** Entscheide dich für eine Kombination aus Früchten, Gemüse, Kräutern oder Gewürzen, die dir gefällt. Beliebte Optionen sind Zitronen, Beeren, Gurken, Minze, Ingwer und Basilikum.
2. **Bereite deine Zutaten vor:** Schneide die Früchte oder Gemüse in dünne Scheiben oder würfel sie, um die Aromen freizusetzen.
3. **Infundiere das Wasser:** Gib die vorbereiteten Zutaten in eine Karaffe oder ein Glas und fülle es mit kaltem Wasser auf. Lass das Wasser für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen, damit sich die Aromen entfalten können.
4. **Genieße dein Infused Water:** Sobald das Wasser ausreichend infundiert ist, kannst du es genießen! Füge bei Bedarf Eis hinzu, um es noch erfrischender zu machen.



Unsere kreativen Rezept-Ideen für Infused Water:

- **Erdbeer-Basilikum:** Kombiniere frische Erdbeeren mit einigen Basilikumblättern für ein erfrischendes und aromatisches Getränk.
- **Zitronen-Ingwer:** Schneide dünne Scheiben Zitrone und Ingwerwurzel, um ein belebendes Getränk mit einer angenehmen Schärfe zu erhalten.
- **Wassermelonen-Minze:** Wassermelone ist von Natur aus hydratisierend und süß. Fügen Sie ein paar Minzblätter hinzu, um einen erfrischenden Twist zu erhalten.
- **Gurken-Zitrone-Minze:** Diese Kombination ist besonders erfrischend und hilft dabei, den Körper zu entgiften und die Verdauung zu fördern.

Infused Water ist nicht nur eine einfache Möglichkeit, mehr Wasser zu trinken, sondern auch eine köstliche Art, sich mit natürlichen Aromen zu verwöhnen. Mit einer Vielzahl von Kombinationsmöglichkeiten sind die Geschmacksmöglichkeiten endlos! Du kannst aber auch problemlos experimentieren, um deine eigenen Lieblingskreationen zu finden. Am besten machst du Infused Water zu einem festen Bestandteil deiner täglichen Routine und genießt die vielen gesundheitlichen Vorteile, die es bietet. Cheers – auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden!

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

Auch auf Alkohol wird in der Fastenzeit gerne verzichtet. Das heißt aber nicht, dass du ausschließlich zu Wasser greifen musst. Diese Rezepte können auch ohne Alkohol geschmacklich und optisch mit jedem Cocktail mithalten!



FRÜHLINGSBRISE

Als Erstes **6 frische Erdbeeren** waschen und zusammen mit **4 cl Erdbeer-Sirup** und **4 cl Limettensaft** in den Shaker füllen und mit dem Cocktailstößel zerdrücken. Jetzt den Shaker zu $\frac{3}{4}$ mit Eiswürfeln füllen, ihn schließen und alles für 15-20 Sekunden schütteln. Den Inhalt durch ein Feinsieb in das Highball-Glas abseihen, welches du vorher komplett mit Crushed Ice gefüllt hast. Dann das Glas mit **Sodawasser** aufgießen, mit dem Barlöffel vorsichtig von unten nach oben umrühren. Mit **2 Rosmarin-Stängeln** und **2 Erdbeer-Vierteln** garnieren.

EIERLIKÖR OHNE ALKOHOL

6 Eier mit **4 EL Zucker** und **1 TL Vanillezucker** schaumig schlagen. Die Eier-Zucker-Mischung anschließend mit **1 L Milch** verquirlen und in eine große Flasche füllen. Den Eierlikör kühl lagern und wegen den rohen Eiern am besten schnell aufbrauchen.



APFEL-HOLUNDER-LIMONADE

Die Gläser als erstes mit **Eiswürfeln** befüllen. **200 ml Holunderblütensirup** mit **1 L klaren Apfelsaft** vermischen. Außerdem **eine frische Orange** auspressen und deren Orangensaft ebenfalls hinzugeben. Gleichmäßig auf die Gläser verteilen. Den Rest der Gläser mit dem spritzigen Mineralwasser auffüllen und nach Belieben garnieren, servieren und schmecken lassen!



TIPPS FÜR EINE VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

Selbst in einer Welt, in der Fleisch und Fisch oft als Hauptbestandteile der Ernährung angesehen werden, gewinnt die vegetarische Lebensweise zunehmend an Bedeutung. Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst dafür, auf Fleisch zu verzichten und sich stattdessen auf pflanzliche Nahrungsmittel zu konzentrieren. In diesem Artikel wollen wir uns damit beschäftigen, wie man eine vegetarische Ernährung nicht nur gesund und ausgewogen gestaltet, sondern auch kulinarisch ansprechend und genussvoll.

Vielfalt ist der Schlüssel

Eine der wichtigsten Grundregeln für eine vegetarische Ernährung ist die Vielfalt. Stelle sicher, dass du eine breite Palette an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen in deinen Speiseplan integrierst. Durch die Vielfalt an Lebensmitteln stellst du sicher, dass du eine ausreichende Aufnahme aller benötigten Nährstoffe erhältst.

Achte auf Proteinquellen

Protein ist ein essentieller Nährstoff, der für den Aufbau und die Reparatur von Gewebe im Körper benötigt wird. Wenn du auf Fleisch und Fisch verzichtest, ist es wichtig, andere Proteinquellen zu finden. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen, Tofu, Tempeh, Quinoa, Nüsse und Samen sind allesamt ausgezeichnete pflanzliche Proteinquellen, die du in deine Mahlzeiten integrieren kannst.

Achte auf Eisen und Vitamin B12

Eisen und Vitamin B12 sind Nährstoffe, die häufig in tierischen Lebensmitteln vorkommen. Wenn du dich vegetarisch ernährst, ist es wichtig, sicherzustellen, dass du ausreichend Eisen und Vitamin B12 aus pflanzlichen Quellen erhältst. Eisenreiche Lebensmittel sind beispielsweise grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Nüsse. Vitamin B12 ist vor allem in angereicherten Lebensmitteln wie Frühstücksflocken, Sojamilch oder in Form von Nahrungsergänzungsmitteln erhältlich.



Experimentiere mit neuen Rezepten

Eine vegetarische Ernährung bietet eine Fülle von kulinarischen Möglichkeiten. Nutzen Sie die Gelegenheit, um neue Lebensmittel und Rezepte auszuprobieren. Es gibt unzählige vegetarische Kochbücher, Blogs und Websites, die inspirierende Rezeptideen bieten, von einfachen Gerichten bis hin zu aufwändigen Mahlzeiten.

VEGETARISCHE GERICHTE

Am typischsten in der Fastenzeit ist wohl der Verzicht auf Fleisch. Doch keine Sorge, auch ohne Sonntagsbraten oder Wurst könnt ihr während der Fastenzeit leckere Gerichte auf euren Teller zaubern.



PILZ-GESCHNETZELTES

30 g getrocknete Tomaten in kochendem Wasser 4 Min. vorkochen, dann gut abtropfen lassen. Anschließend die Tomaten in Streifen schneiden. In der Zwischenzeit **eine Zwiebel** würfeln und **eine Knoblauchzehe** fein hacken. **250 g Pilze** putzen und halbieren oder vierteln. Die Blättchen von 6 Stielen **Thymian** abzupfen, 1 TL beiseitelegen und den Rest hacken. Die Pilze in heißem Öl in einer Pfanne braun anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und den gehackten Thymian kurz mitbraten und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 1 TL Mehl zu den Pilzen geben und kurz anschwitzen. **150 ml Gemüsebrühe** und **100 g Crème fraîche** hinzufügen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten kochen lassen. Dann mit **Muskatnuss** und **Pilzgewürz** würzen und mit Thymianblättchen bestreut servieren.

SPARGEL-ZITRONEN-PASTA

Zuerst **500 g grünen Spargel** in 2-3cm große Stücke schneiden und **2 Zehen Knoblauch** und **30 g Basilikum** hacken. Salzwasser zum Kochen bringen und **400 g Nudeln** darin kochen. In den letzten 5 Minuten den Spargel dazugeben. In einer Pfanne **Butter** zum Schmelzen bringen und Knoblauch darin andünsten. Anschließend Nudeln und Spargel mit in die Pfanne geben und mit andünsten. Basilikum und etwas **Zitronensaft** hinzugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Zuletzt die Pasta und den Spargel verteilen, mit **Parmesan** garnieren und schmecken lassen.



GEMÜSE-BRATLINGE

3 Karotten, **1 Zwiebel**, **1 Zucchini** und **500 g Kartoffeln** schälen und danach waschen. Den Strunk bzw. die Enden abschneiden und in einer Küchenmaschine fein raspeln. Wer keine Maschine besitzt, kann auch eine feine Reibe verwenden. Die Gemüseraspel anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. **1 Ei**, **3 EL Paniermehl**, Petersilie, Salz und Pfeffer mit dem Gemüse vermischen. Aus der Masse Bratlinge in der gewünschten Größe formen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun anbraten. Nach dem Braten auf ein Küchenkrepp legen, damit das überschüssige Fett aufgesaugt wird.

2

OSTER-AUSZEIT IN DER THERMENATUR BAD RODACH

[Anzeige]

FRÄNKISCHE THERME MIT BESONDEREN FRÜHLINGS-SPECIALS: DAS SIND DIE HIGHLIGHTS ZUR LEBHAFTEN JAHRESZEIT

Neben schönen Ostertraditionen und köstlichen, fränkischen Oster-Rezepten, bietet auch die ThermeNatur in Bad Rodach eine tolle Möglichkeit, um die Osterfeiertage auf besondere Weise zu verbringen.

Mitten in Franken gelegen, lädt die ThermeNatur dazu ein, die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen und sich in einer Atmosphäre der Entspannung und Erholung zu verlieren. Ob man sich nach einem ausgiebigen Osterspaziergang in den großzügigen Becken der Therme erfrischen möchte oder lieber die wohltuende Wärme der Saunalandschaft genießt – hier findet jeder sein persönliches Wohlfühlerlebnis.

Für diejenigen, die noch auf der Suche nach dem perfekten Ostergeschenk sind, bietet die ThermeNatur eine Vielzahl an Wertgutscheinen an. Ob für einen entspannten Tag in der Therme oder für eine verwöhnende Wellnessbehandlung – mit einem Geschenkgutschein der ThermeNatur verschenkt man pure Erholung und Entspannung. Und das Beste daran: Die Gutscheine können bequem online erworben und direkt zuhause ausgedruckt werden, sodass sie sich ideal als liebevolle Überraschung für das Osternest eignen.



Erholung und Entspannung pur in der ThermeNatur in Bad Rodach: Bei frühlingshaften Temperaturen tut dem Körper ein Thermen- und Saunabesuch besonders gut. Mit speziellen Oster-Aktionen sorgt die ThermeNatur für besondere Erlebnisse in der Badelandschaft. Auch auf die "XXL-PanoramaSauna" und "KaMaLiCa" kannst du dich freuen – hier lässt sich die Frühlingszeit in vollen Zügen genießen.

Mit ihrem breiten Angebot an Erholungsmöglichkeiten und Wertgutscheinen ist die ThermeNatur der ideale Ort, um sich während der Feiertage zu entspannen und das Frühlingswetter zu genießen. Taucht ein in eine Welt der Entspannung und Wohlbefinden inmitten der fränkischen Landschaft!



[Anzeige]

DIE BESONDERHEITEN DER THERMENATUR BAD RODACH

Die **5-SternePremium**

Saunalandschaft: Die ThermeNatur Bad Rodach bietet eine der herausragendsten Saunalandschaften in ganz Deutschland. Dies wird auch durch die höchste Auszeichnung des Deutschen Saunabunds mit fünf Sternen für die Saunawelt „Erdfeuer“ bestätigt. Die Saunalandschaft der ThermeNatur hat sechs verschiedene Saunen zu bieten: eine finnische Sauna, eine BioOase, die "Kelo"-Blockhaus-Sauna, die "Kelo"-Erdsauna, die Erdhügelsauna und die XXL-PanoramaSauna.



KaMaLiCa – echte Bad Rodacher Sole mit Heilkräften und einzigartig in Deutschland: Seit letztem Jahr wird im Solebecken der ThermeNatur das echte Bad Rodacher Solewasser verwendet. Dieses wurde zusammen mit Kalium, Magnesium, Lithium und Calcium in tieferen Schichten der Quelle 2 entdeckt und künstlich nachgebaut.

Kalium ist für den Körper ein enorm wichtiger Mineralstoff und hilft den Flüssigkeitshaushalt zu regulieren. **Magnesium** ist ein Mineral, was die Haut besonders pflegt und gerade bei trockener und juckender Haut sehr hilfreich ist. **Lithium** wird auch als Gute-Laune-Spurenelement beschrieben, da es eine positive Wirkung auf die Psyche hat. **Calcium** ist für einen gesunden Knochenbau wichtig.

Die **neue SalzLounge** bietet tiefe Entspannung durch die positive Wirkung der ionisierten Luft und sanfte Licht- und Musikeffekte. Die Vernebelung von Kristallsalz schafft ein Meeresklima im Raum, das die Atemwege reinigt und eine ganzheitliche Entspannung des Körpers ermöglicht, vergleichbar mit einem 3-tägigen Aufenthalt am Meer.



[Anzeige]

AUF DER SUCHE NACH DEM GOLDENEN OSTEREI

Da fühlt sich selbst der Osterhase mehr als wohl!



Gerade jetzt im Frühling ist ein Besuch der ThermeNatur ein besonders anregendes Wohlfühl-Erlebnis, denn die erwachende Natur ringsum, der herrliche Blick auf die sanften Gleichberge und die Sonnenstrahlen, die im Freigelände schon auf der Nase kitzeln, wecken endgültig die nun lang ersehnten Frühlingsgefühle. Was empfiehlt sich da mehr als ein Besuch im urgesunden 32°–35°C warmen Heilwasser direkt vor der eigenen Haustür.

Der ThermeNatur-Ostertipp für euch:

3 x täglich versteckt der Osterhase vom 29. März bis 1. April 2024 in der Badelandschaft oder der Saunawelt das Goldene Ei gefüllt mit tollen Wohlfühlgeschenken. Und wer weiß, vielleicht läuft der Osterhase auch Dir in der ThermeNatur über den Weg.

Öffnungszeiten

Therme

Sonntag bis Donnerstag

9.00 – 21.00 Uhr

Freitag bis Samstag

9.00 – 23.00 Uhr

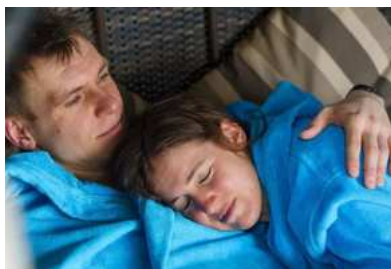
Sauna

Sonntag bis Donnerstag

10.00 – 21.00 Uhr

Freitag bis Samstag

10.00 – 23.00 Uhr





Oster-
geschenk
2024

Unser OsterGeschenk

vom 23. März bis zum 07. April 2024 für Sie

erhöhte Geldwertkartenrabatte

100 € - 12 % Nachlass beim Ticketkauf (anstelle regulär 10 %)

200 € - 14 % Nachlass beim Ticketkauf (anstelle regulär 12,5 %)

300 € - 17 % Nachlass beim Ticketkauf (anstelle regulär 15 %)

Nähere Infos erhalten Sie vor Ort oder telefonisch unter 09564 92320

Unsere Geldwertkarte ist nicht personengebunden und zeitlich unbegrenzt einlösbar. Eine Kombination mit weiteren Rabatten und Aktionen der ThermeNatur ist grundsätzlich nicht möglich. Der Rabatt unserer Geldwertkarte ist nur in Verbindung mit den Eintrittskartierungen geltend zu machen. Für Leistungen in unserer Gastronomie sowie unserer Wellness- & Physioabteilung ist kein Nachlass möglich.



3

DIE OSTERFEIERTAGE

KIRCHLICHE OSTERFEIERTAGE

Die Osterzeit im christlichen Glauben ist eine Zeit der Besinnung, des Gedenkens und des Feierns, die am Palmsonntag beginnt und am Ostermontag endet. Diese heilige Woche, auch Karwoche genannt, ist geprägt von tief verwurzelten kulinarischen Traditionen und Ritualen.

Palmsonntag: leitet diese bedeutende Woche ein und erinnert an Jesus Ankunft in Jerusalem, wo er von einer begeisterten Menge mit Palmzweigen begrüßt wurde.

Gründonnerstag: gedenkt des Letzten Abendmahls, das Jesus mit seinen Jüngern teilte. An diesem Tag ist es zur Tradition geworden, besonders **grüne Speisen** zu reichen, beispielsweise Spinat, Kräutersuppen oder Salate.

Karfreitag: ist ein zentraler Tag der Karwoche, an dem Christen weltweit der Kreuzigung und des Todes Jesu gedenken. Der Karfreitag ist traditionell ein Fastentag, an dem viele Gläubige auf Fleisch verzichten. In Franken und anderen Regionen ist es üblich, **Fisch** oder **vegetarische** Gerichte zu essen.

Karsamstag: auch Stiller Samstag genannt, ist ein Tag des Wartens und der Besinnung auf das Grab Jesu. In Franken und anderen Regionen wird an diesem Tag das Osterfeuer entzündet.



Der **Ostersonntag** ist der Höhepunkt der Osterfeiertage und feiert die Auferstehung Jesu Christi von den Toten. Er ist ein zentrales Ereignis im christlichen Glauben. An diesem Tag finden traditionell Familientreffen statt, die von traditionellen Gerichten aller Art begleitet werden.

Ostermontag rundet die Feierlichkeiten ab und gibt den Gläubigen die Gelegenheit, die Freude der Auferstehung im Kreise der Familie und der Gemeinde zu teilen.

Die kirchlichen Osterfeiertage sind eine bedeutungsvolle Zeit. Sie erinnern nicht nur an die historischen Ereignisse der letzten Tage Jesu, sondern rücken auch die spirituellen Werte von Erneuerung, Hoffnung und Erlösung in den Vordergrund. In der Osterzeit gibt es viele kulinarische Traditionen. Im Folgenden zeigen wir euch die wichtigsten Traditionen und Rezepte, die am fränkischen Osterfest nicht fehlen dürfen!



ASCHERMITTWOCH

Der Aschermittwoch ist ein wichtiger Tag im christlichen Kalender. Er leitet die 40-tägige Fastenzeit bis Ostern ein, auch bekannt als die Passionszeit. Diese Zeit dient der Vorbereitung auf das Osterfest, das die Auferstehung Jesu Christi feiert. Der Aschermittwoch folgt auf den Faschingsdienstag und markiert den Übergang von der ausgelassenen Faschingszeit zur besinnlichen Fastenzeit.

Eine lange Tradition

Die Tradition des Aschermittwochs geht bis ins frühe Christentum zurück. An diesem Tag tragen Geistliche Asche auf die Stirn der Gläubigen auf, um Vergänglichkeit und Buße zu symbolisieren. Die Asche wird aus den verbrannten Palmzweigen des vorherigen Palmsonntags gewonnen.



Sie erinnert die Christen daran, dass das irdische Leben vergänglich ist und zur Umkehr und Besinnung aufruft.

Bräuche am Aschermittwoch

In Franken und vielen anderen Regionen wird der Aschermittwoch traditionell mit bestimmten Bräuchen und kulinarischen Gepflogenheiten begangen. Während der Fastenzeit wird traditionell auf Fleisch verzichtet und stattdessen rücken **Fisch** und **vegetarische Speisen** in den Vordergrund. Typische Gerichte zum Aschermittwoch in Franken umfassen daher oft Fisch, wie **Forelle** oder **Karpfen**, der auf vielfältige Weise zubereitet wird. Während der Fastenzeit sind **einfache, fleischlose Mahlzeiten** weit verbreitet. Dies entspricht nicht nur der Tradition, sondern auch dem Gedanken der Reinigung und Besinnung.

Der Aschermittwoch und die Fastenzeit bieten eine Gelegenheit, über persönliche Ziele und Werte nachzudenken und sich auf die **wesentlichen Aspekte** des Lebens zu besinnen. Die damit verbundenen kulinarischen Traditionen spiegeln diesen Geist des Verzehrs und der Einfachheit wider. Gleichzeitig erlauben sie die Wertschätzung regionaler Spezialitäten und das Zusammenkommen in der Gemeinschaft.

GERICHTE FÜR DEN ASCHERMITTWOCH

In der Fastenzeit, insbesondere am Aschermittwoch, verzichten viele Menschen üblicherweise auf Fleischspeisen. Das Ziel ist es, sich in dieser Zeit von Dingen zu lösen, von denen man abhängig geworden ist. Deshalb kommt am Aschermittwoch oft Fisch auf den Tisch.



KARPFENSUPPE

Ein kg Karpfenfilet in Stücke schneiden und anschließend mit kaltem Wasser abspülen. Den Fisch trocken tupfen und mit etwas **Salz** bestreuen. Anschließend kühl stellen. **Drei Stangen Lauch** putzen und klein schneiden. **Zwei Knoblauchzehen** schälen und die Zehen mit einem Messer zerdrücken. **Eine Karotte** und **300 g Kartoffeln** schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. **Öl** in einem weiten Topf erhitzen und den Lauch darin für etwa 5 Minuten anschwitzen. Die Knoblauchzehen hinzugeben. Mit **einem Liter Fischfond** ablöschen und die Kartoffel- und Karottenwürfel mit hineingeben. Die Suppe ca. 10 Minuten aufkochen und dann den Fisch hinzugeben. Die Hitze reduzieren und weitere 10 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffeln weich und der Fisch gar ist. Die Suppe abschmecken, auf Tellern verteilen und die Petersilie darüber streuen.

FISCHEINTOPF

600 g Seefischfilets abspülen und anschließend trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit **drei EL Zitronensaft** beträufeln und einziehen lassen. In der Zwischenzeit **zwei Zwiebeln** klein schneiden und in **drei EL Öl** goldgelb rösten. **Zwei TL Paprikapulver** und **zwei EL Tomatenmark** hinzugeben und schließlich auch den Fisch darin andünsten. Mit **200 ml Brühe** aufgießen. Den Fisch im geschlossenen Topf bei geringer Hitze leise gar ziehen lassen. Immer wieder Brühe nachgießen. Die Garzeit beträgt etwa 15 bis 20 Minuten. Ca. 5 Minuten vor Ende etwas **Zitronenschale** hinzugeben sowie **einen EL Mehl** mit **drei EL Sahne** glatt rühren und die Soße damit binden.



FISCH MIT ROSENKOHL AUS DEM OFEN

800 g Rosenkohl und **einen Kopf Brokkoli** waschen und halbieren bzw. in kleine Röschen teilen. Mit **drei EL flüssiger Butter** mischen und mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten garen. **Kräuter** (z.B. **Petersilie, Schnittlauch, Dill**) waschen, trocken tupfen und fein schneiden. **Vier Fischfilets** (z.B. **Lachs oder Kabeljau**) waschen, trocken tupfen und mit **drei EL flüssiger Butter** bestreichen. **100 g Kirschtomaten** in eine Schale geben und mit einer Gabel andrücken. Fisch auf das Blech zwischen das Gemüse setzen, Tomaten und Kräuter darüber geben. Das Ganze bei gleicher Temperatur nochmal 15 Minuten garen.



GRÜNDONNERSTAG

Der Tag vor Karfreitag

Der Gründonnerstag ist ein wichtiger Tag im christlichen Kalender. Er erinnert an das letzte Abendmahl Jesu mit seinen Jüngern. Der Name 'Gründonnerstag' leitet sich wahrscheinlich vom mittelhochdeutschen Wort 'grunen' oder 'greinen' ab. Dies bedeutet 'weinen' oder 'klagen' und bezieht sich auf die Trauer über den Verrat an Jesus. In einigen Regionen, wie auch bei uns in Franken, wird der Tag mit der Farbe Grün in Verbindung gebracht. Dies geht auf die traditionell **grünen Speisen** zurück, die an diesem Tag verzehrt werden.

Kulturelle Bedeutung

Der Gründonnerstag ist tief in der christlichen Tradition verwurzelt und wird mit verschiedenen Bräuchen und Ritualen begangen. In Franken, wie in vielen anderen Teilen der Welt, besuchen Gläubige die Messe, bei der die Fußwaschung eine zentrale Rolle spielt. Dieses Ritual erinnert an die Demut Jesu, der die Füße seiner Jünger wusch, und symbolisiert Dienstbarkeit und Reinigung.

Grüne Speisen

In Franken und anderen Teilen Deutschlands ist es Brauch, am Gründonnerstag "grüne" Gerichte zu essen.

Dieser Brauch könnte teilweise von der Farbe Grün abgeleitet sein, die oft mit Frühling und Erneuerung assoziiert wird. Beliebte Speisen umfassen **Spinat**, **Kräutersuppen** und **Salate**. Eine spezielle Spezialität ist die "Gründonnerstagsuppe", eine Kräutersuppe aus neun verschiedenen Kräutern, die traditionell am Gründonnerstag serviert wird.

Nachhaltigkeit und Fasten

Der Gründonnerstag fällt in die Fastenzeit. Es ist eine Zeit der Besinnung und des Verzehrs. Viele Menschen nutzen diese Zeit, um über ihren Lebensstil und ihre Konsumgewohnheiten nachzudenken. Die Wahl einfacher, oft vegetarischer oder 'grüner' Mahlzeiten spiegelt nicht nur die Tradition wider, sondern kann auch als bewusste Entscheidung für einen nachhaltigeren Lebensstil gesehen werden.

In Franken, wie in vielen anderen Kulturen, ist der Gründonnerstag ein Tag mit reichen Traditionen und tiefgründiger Bedeutung. Historische Bräuche und vor allem **kulinarische Traditionen** machen ihn zu einem wesentlichen Bestandteil der Osterfeierlichkeiten. Die Vergangenheit wird geehrt, die Gegenwart gewürdigt und die Hoffnung auf die Zukunft erneuert.

GERICHTE FÜR DEN GRÜNDONNERSTAG

Trotz der ursprünglich anderen Herkunft des Wortes hat sich bei vielen Christen mit der Zeit der Brauch etabliert, an diesem Tag vor allem grüne Gerichte zu essen.



GRÜNDONNERSTAGSSUPPE

Schäle und schneide als erstes eine **Zwiebel** und dünste diese in einem Topf mit Öl kurz an. Gib jetzt **1 EL Mehl** hinzu und gieße es mit **1 L Gemüsebrühe** an. Rühre gut um und füge dann jeweils eine Handvoll **Gänseblümchen, Giersch, Löwenzahn, Brennnessel, Bärlauch, Kresse, Sauerampfer, Schafgarbe, Beifuß** hinzu. Koche das Ganze unter Rühren auf und lasse es für 5 weitere Minuten kochen. Püriere die Suppe mit einem Pürierstab für eine glatte und cremige Konsistenz. Würze mit **Salz** und **Pfeffer** und schmecke mit etwas **Sahne** ab.

SPINATSPÄTZLE

Als erstes **500 g tiefgefrorenen Spinat** in einen Topf geben und bei niedriger Hitze langsam auftauen lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. **1 Zehe Knoblauch** klein hacken und zum Spinat geben. Außerdem **4 Eier** und **400 g Mehl** hinzugeben und alles gut miteinander verkneten. Zuletzt noch **4 EL Milch** hinzugeben und alles mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken. Nun den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen. In einem großen Topf Wasser salzen und zum Kochen bringen. Mithilfe einer Spätzlepresse den Spinat-Spätzle-Teig portionsweise ins kochende Wasser geben. Sobald die Spätzle oben schwimmen können sie aus dem Wasser genommen werden.



ZUCCHINI-SOSSE

Als Erstes **2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen** und **500 g Zucchini** klein schneiden. Anschließend erhitzen wir in einem Topf oder einer hohen Pfanne etwas Öl und schwitzen die Zwiebeln und den Knoblauch darin an. Anschließend geben wir die Zucchini mit in die Pfanne und dünsten sie mehrere Minuten mit an, sodass sie schön weich werden. Nun wird das Gemüse püriert und ggf. mit einem Schuss Brühe ergänzt. Nun **1 Becher Sahne** und Gewürze hinzugegeben und alles circa 10 Minuten köcheln lassen. Umrühren nicht vergessen! Tipp: Ihr könnt ruhig gut würzen, die Zucchini haben ja relativ wenig Eigengeschmack. Neben Pfeffer und Muskatnuss, passen auch Chiliflocken gut dazu.





KARFREITAG

Der Karfreitag ist einer der **wichtigsten Tage** im christlichen Kirchenjahr. An diesem Tag wird der Kreuzigung Jesu Christi und seines Todes am Kreuz gedacht. Er fällt auf den Freitag vor Ostersonntag und ist ein zentraler Bestandteil der Karwoche, die mit dem Palmsonntag beginnt und mit der Osternacht endet. In Franken und vielen anderen christlich geprägten Regionen ist dieser Tag von tiefer Andacht, Stille und Besinnung geprägt.

Bedeutung und Tradition

Karfreitag steht im Zeichen der Trauer und des Gedenkens an das Leiden und Sterben Jesu. In den Gottesdiensten an diesem Tag wird oft aus der Passionsgeschichte gelesen, gebetet und besinnliche Musik gespielt. Das Kreuz als zentrales Symbol der Erlösung und des Opfers Jesu wird in vielen Kirchen in den Mittelpunkt gestellt.

Kulinarische Bräuche

Der Karfreitag ist traditionell ein Fastentag, an dem viele Gläubige auf Fleisch verzichten. In Franken und anderen Regionen ist es üblich, **Fisch** oder **vegetarische** Gerichte zu essen. Beliebt sind Gerichte wie **Karpfen**, **Forelle** oder **Zander**, die oft einfach zubereitet werden.

Einfachheit und Besinnlichkeit in der Küche

Die kulinarische Zurückhaltung am Karfreitag erinnert an das Leiden und die Opferbereitschaft Jesu. Einfache Speisen und pflanzliche Zutaten oder Fisch spiegeln den Geist der Besinnung und des Innehaltens wider. Viele fränkische Haushalte bereiten traditionelle Rezepte zu.

Regionale Spezialitäten und ihre Bedeutung

Neben den klassischen Fischgerichten gibt es auch spezielle vegetarische Speisen am Karfreitag in Franken. Die fränkische Küche bietet eine Vielfalt an Optionen für den fleischfreien Tag, von herzhaften Gemüseaufläufen bis hin zu feinen Suppen, die aus saisonalen Zutaten zubereitet werden.

Gemeinschaft und Teilen am Tisch

Der Karfreitag ist eine Zeit des **Beisammenseins** und **Teilens**. Die gemeinsamen Mahlzeiten bieten eine Gelegenheit, in einem Kreis von Familie und Freunden innezuhalten und die spirituelle Bedeutung des Tages zu reflektieren.

GERICHTE FÜR DEN KARFREITAG

Die Zubereitung von Fleisch war nur den Freudenfesten vorbehalten, zu denen der Karfreitag nicht gehört. Aus diesem Grund verzichten die meisten Christen am Karfreitag auf Fleisch. An diesem Tag werden oft Fischgerichte serviert oder es wird vegetarisch gegessen, ohne tierische Produkte zu verwenden.



LACHS AUF FENCHELGEMÜSE

Zunächst den Fenchel vorbereiten. Dafür Kraut und die Wurzelansätze von **350 g Fenchel** entfernen, dann die Knollen waschen und anschließend der Länge nach in Scheiben schneiden. **Eine Zwiebel** schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Fenchel in einem Topf mit **zwei EL Butter** anschwitzen, dann mit **250 ml Brühe** ablöschen. Alles einmal aufkochen lassen und anschließend bei reduzierter Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Das Fenchelgemüse würzen und zuletzt **sechs EL Sahne** hinzufügen. **Vier Lachsfilets** (à ca. 150 g) waschen, trocken tupfen und mit dem Saft einer **halben Zitrone** beträufeln. Anschließend in **drei EL Öl** von beiden Seiten anbraten.

ZANDERFILET IN SILVANERSOSSE

Vier Zanderfilets gut waschen und trocken tupfen. Nun bemehlen und würzen. **Zwei Zwiebeln** würfeln. **Zwei Bund frischen Dill** waschen, trocken schütteln und abzupfen. Die Zwiebeln in einer Pfanne andünsten, die Filets kurz auf beiden Seiten anbraten. Alles mit **300 ml Weißwein** ablöschen, **400 g Sahne** hinzu geben und einkochen lassen. Nun noch den Dill hinzu geben, mit **Salz und Pfeffer** würzen und mit **etwas Zitronensaft** abschmecken. Auf selbstgemachtem Kartoffelstampf servieren.



GEBACKENER KARPEN

Als Erstes **drei EL Öl** und **75 g Butter** in den Bräter geben, zerlaufen lassen und mit Salz und dem **Saft einer halben Zitrone** abschmecken. Außerdem den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. **Zwei Karpfen** in den Bräter geben, von beiden Seiten leicht braun anbraten und mit einem **viertel Liter Weißwein** ablöschen. Den Bräter inklusive Inhalt in den Backofen geben und bei 160 Grad circa 45 Minuten backen lassen. Regelmäßig etwas **Weißwein (insgesamt ca. ein Liter)** nachgießen und darauf achten, dass der Karpfen gut im Fond liegt, regelmäßig übergossen wird und somit nicht zu trocken wird.

4

DIE BESTEN OSTER-REZEPTE

FRÄNKISCHE TRADITIONEN

In Franken werden die Osterfeierlichkeiten neben typischen Leckereien auch mit vielen Traditionen und Bräuchen gefeiert.

In vielen fränkischen Dörfern werden **Osterbrunnen** geschmückt, eine Tradition, bei der die Dorfbrunnen kunstvoll mit bunten Ostereiern, Frühlingsblumen und grünen Zweigen dekoriert werden. Diese liebevoll gestalteten Brunnen sind ein echter Blickfang und ziehen jedes Jahr Besucher aus nah und fern an.

Eine der bekanntesten Traditionen ist das **Osterfeuer**, das in vielen fränkischen Gemeinden entzündet wird. Diese Feuer symbolisieren das Licht und die Wärme der auferstehenden Sonne und werden oft am Karsamstagabend entfacht, um die Dunkelheit der Karfreitagsnacht zu vertreiben.



Das Bemalen von **Ostereiern** ist eine alte Tradition. Sie wird auch in Franken lebendig gepflegt. Das Bemalen der Eier ist nicht nur eine unterhaltsame Aktivität. Es symbolisiert auch die Farbenpracht und das Erwachen der Natur im Frühling.

In Franken sind deftige Gerichte oft Teil des Ostermenüs. Beliebte Gerichte sind häufig mit Karpfen und anderem Fisch. Dazu werden frische Gemüsebeilagen, Salzkartoffeln und Salate serviert. Auch das traditionelle **Osterbrot** mit Rosinen und Mandeln darf auf keinem fränkischen Ostertisch fehlen. Neben den festlichen Mahlzeiten werden auch **süße Leckereien** genossen. Dazu gehören Eierlikör, Ostergebäck und natürlich Schokoladenosterhasen.

Ostern in Franken ist eine Zeit des Zusammenkommens, der Tradition und der Freude. Die Menschen feiern ihre kulturellen Wurzeln und freuen sich auf die Hoffnung und Erneuerung des Frühlings.

TRADITIONELLES OSTERGEBÄCK

Auf der festlichen Tafel darf klassisches Ostergebäck nicht fehlen. Es verbreitet nicht nur einen herrlichen Duft, sondern bringt auch die ganze Familie zusammen, um die Traditionen zu genießen.



OSTERBROT

In einer Schüssel 500 g Mehl, 80 g Zucker, 1 TL Zitronenabrieb und ein Prise Salz vermengen. Währenddessen 250 ml Milch in einem Topf erwärmen, 80 g Butter in Stücken zugeben und schmelzen lassen. 1/2 Würfel Hefe ebenfalls in die Milch geben und den lauwarmen Milch-Mix in die Teigschüssel geben. 50 g gehackte Mandeln und 100 g Rosinen mit dem Knehtaken zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig 45 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Anschließend den Teig zu einem runden Fladen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und erneut 30 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Oberfläche des Teiges kreuz-artig einschneiden. Ein Ei mit Milch verquirlen und das Brot bestreichen. Nach Belieben mit Hagelzucker bestreuen. Im unteren Drittel des Backofens für ca. 30 Minuten backen.

OSTERLAMM

Die Backform einfetten und mit etwas Mehl oder Semmelbröseln ausstreuen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. **125 g Butter** und **75 g Zucker** schaumig schlagen. **2 Eier** nacheinander unter Rühren hinzufügen und diese für mindestens 30 Sekunden aufschlagen, damit der Teig schön locker wird. In einer zweiten Schüssel **250 g Mehl** und **2 TL Backpulver** vermischen. Anschließend sieben und unter die Butter-Ei-Masse heben. Zum Schluss noch **75 ml Milch** hinzufügen. Nach Geschmack kann man auch gerne noch Rosinen oder einen Schuss Eierlikör hinzugeben. Die Lamm-Form etwa zur Hälfte mit dem Teig befüllen. Das Osterlamm bei 180 °C auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten backen.



OSTERHASENKEKSE

Zuerst den Backofen auf 175° Grad Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier auslegen. 200 g Magerquark, 300 g Weizenmehl Type 405, 50 g Zucker, 1 großes Ei, 1 Päckchen Vanillezucker, 50 g Öl, 40 g Milch, 4 TL Backpulver, 2 TL abgeriebene Zitronenschale, 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und miteinander verkneten. Den Teig portionsweise auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen. Mit Ausstechformen Figuren ausstechen und auf die Backbleche verteilen. Mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Die Kekse für ca. 10-15 Minuten im Backofen backen. Anschließend herausnehmen und die noch heißen Hasen mit etwas flüssiger Butter bestreichen und in Zucker wälzen.



DAS OSTERKÖRBCHEN

Ostern steht vor der Tür und damit auch das traditionelle Verstecken von Osterkörbchen mit Süßigkeiten und kleinen Geschenken. Wir haben herausgesucht, was man für ein perfekt gefülltes Körbchen braucht: Den richtigen Korb, selbstgemachte Leckereien und Geschenke für Klein und Groß!

Das darf in keinem Osternest fehlen

- Bunt gefärbte Eier aus natürlichen Zutaten
- Ein Osterhase aus der Lieblingsschokolade des Beschenkten
- Kleine Eier aus Schokolade, Marzipan oder Gelee
- Ostergras für den Boden
- Ein fränkischer Eierring aus Hefeteig



Das richtige Osterkörbchen

Um die richtige Ausstattung zu finden ist es erstmal wichtig, ein passendes Körbchen zu haben. Am nachhaltigsten sind stabile Weidenkörbchen, die man wiederverwenden kann. Besonders hübsch sind kleine Tüten, die im Schrank Platz sparen und hübsch verziert werden können. Wer die Kinder schon vor der Eiersuche auf Ostern vorbereiten will, kann mit ihnen zusammen eigene Körbe flechten.

Rezepte für das Osterkörbchen

Selbstgebackene Kekse, Hasenbrötchen und Löffleier sind ein echter Hingucker im Osterkörbchen! Unsere leckeren Osterhasen-Kekse kann man auch super zusammen mit Kindern backen, die sicher viel Spaß beim Ausstechen haben und die Osterhasenbrötchen sind ein willkommener Snack für zwischendurch, wenn die Eiersuche etwas länger dauert.

Geschenkideen für Kinder

Wie wäre es zum Beispiel mit einem Gewächshaus für Kinder, mit dem man die Kleinen schon früh näher an die Gartenarbeit bringen kann? Mit etwas Glück entwickelt sich da ein grüner Daumen! Oder bunte wasserfeste Stifte, mit denen man im Frühling Steine bemalen kann? Vielleicht ein Osterlamm zum selbst Zusammenbauen? Das ist genau das Richtige für flinke Hände und macht sich super als Deko.



OSTEREIER SELBST FÄRBen

Wer hätte gedacht, dass Ostereierfärben so einfach ist und man dabei getrost auf Lebensmittelfarbe verzichten kann? Die **natürlichen Farbstoffe** von Kurkuma, Spinat und Co sorgen für farbliche Hingucker im Osternest ohne jegliche Nebenwirkungen. Rot, gelb, grün oder braun – wir haben eine Anleitung für jede Farbe!

So stellst du die verschiedenen Farbsude her:

Rot:

Drei Rote Beete Knollen schälen und 40 Minuten in einem abgedeckten Topf köcheln lassen.

Orange:

300 g Karotten klein schneiden oder raspeln. In einem Liter Wasser für etwa 40 Minuten köcheln lassen.

Goldgelb:

10 g Kurkumapulver in einem halben Liter Wasser zum Kochen bringen.

Grün:

300 g frischen Spinat mit Wasser bedecken und etwa 40 Minuten kochen.

Braun:

40 g Kaffeepulver in zwei Litern Wasser auflösen und 30 Minuten köcheln lassen.

So werden die Eier gefärbt:

Die Eier einfach in den gewählten Sud geben und etwa 10 Minuten hart kochen. Die Eier danach vorsichtig abtrocknen. Am besten mit einem alten Tuch, das auch dreckig werden darf!

Unsere Tipps:

- Zum Färben eignen sich am besten weiße Eier, dunklere Farben kann man allerdings auch mit braunen Eiern versuchen.
- Einen Esslöffel Essig mit in den Farbsud geben, damit die Farbe besser auf den Eiern hält.
- Je länger die Eier nach der Kochzeit im Sud liegen, desto intensiver wird die Farbe.
- Die Eier nach dem Färben mit ein wenig Speiseöl einreiben, damit die Farbe schön glänzt.





DIY MARMORIERTE OSTEREIER MIT NAGELLACK GANZ EINFACH SELBER MACHEN

Eine originelle Art, Ostereier zu färben: Neben dem Osterhasen sind bunte Ostereier ein unverzichtbarer Bestandteil der Feiertage. Wenn dir die klassische Ostereierfarbe fehlt, kannst du stattdessen ganz einfach marmorierte Eier mit Nagellack gestalten. Dieses DIY-Projekt ist perfekt für die Verwendung von übrig gebliebenem Nagellack und verleiht deinen Ostereiern eine besondere Note – einfach einzigartig und stilvoll!

Du brauchst dafür:

- Plastikeier
- Nagellack
- eine Schale
- einen Zahnstocher



Schritt 1:

Als Erstes brauchst du eine Schale mit lauwarmen Wasser. Nun tröpfelst du etwas Nagellack rein. Am besten nimmst du zwei verschiedene Farben, um einen hübschen Marmoreffekt zu erhalten.

Schritt 2:

Verteile nun den Nagellack etwas mit einem Zahnstocher.

Schritt 3:

Tunke nun das Ei komplett ein. Wenn dir die Färbung noch nicht ausreicht, tunke es gleich ein 2. Mal ein. Du musst dich ein wenig beeilen, weil der Nagellack schnell eine Kruste auf dem Wasser bildet. Am besten setzt du nach jedem Durchgang eine neue Mischung an.

Schritt 4:

Hänge danach deine Eier zum Trocknen auf. Am besten wartest du circa 2 Stunden, bis sie vollständig durchgetrocknet sind.

Mit dieser einfachen und kreativen Technik kannst du im Handumdrehen wunderschöne marmorierte Ostereier herstellen, die garantiert alle Blicke auf sich ziehen werden. Probiere es aus und lass deiner Fantasie freien Lauf!

FÜRS OSTERKÖRBCHEN

Leckere Rezepte fürs Osterkörbchen sind eine Freude für Groß und Klein und bringen den Frühling direkt auf den Tisch.



OSTERHASENBRÖTCHEN

750 g Mehl, 100 g Zucker, 3 Eier, eine Prise Salz und 125 g weiche Butter in eine Schüssel geben. Die **Hefe** in **350 ml lauwarmen Milch** auflösen und in die Schüssel geben. Alles zu einem Knetteig vermengen und gehen lassen. Den Teig in kleine Portionen teilen. Danach die Portionen auf einer mehligten Fläche zu Strängen rollen, ein kleines Stück für den Schwanz abschneiden. Die Enden der Stränge noch mal verdrehen. Aus dem abgeschnittenen Teig eine kleine Kugel formen. Den Strang zu einer Kordel drehen, dabei muss aber in der Mitte ein kleines Loch bleiben. Hier kommt die geformte Kugel als Hasenschwanz hinein. **Ein Ei und 3 EL Milch** verquirlen und die Hasen damit bestreichen. Die Hasenschwänze mit Hagelzucker bestreuen. Jetzt müssen die Hasen noch für 10 Minuten zugedeckt stehen gelassen werden. Die Brötchen müssen bei 150 Grad Umluft für etwa 20 Minuten gebacken werden.

LÖFFELEIER

Mit einem scharfen Messer vorsichtig die Spitze der **Schokoladeneier** abschneiden. Für die Füllung zunächst **150 ml kalte Schlagsahne** steif schlagen. Danach **200 g Frischkäse** mit **35 g Puderzucker**, einem **Päckchen Vanillezucker** und einem Spritzer **Zitronensaft** vermengen. Anschließend die Schlagsahne dazugeben und alles zu einer cremigen Masse verrühren. Die Creme in einen Spritzbeutel geben, um die Schokoladeneier zu befüllen. Die Frischkäse-Creme bis zum Rand in die Eier spritzen. Einen Spritzbeutel mit einem länglichen, dünnen Aufsatz verwenden, um das **Aprikosenkompott** ("Eigelb") in die Mitte der Füllung zu bekommen. Die Löffeleier vor dem Verzehr etwa eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Gekühlt hält sich das Dessert circa zwei Tage.



SELBSTGEBACKENE OSTERKÖRBCHEN

Verrühre zunächst **200 g Quark, 4 EL Milch, ein Ei, 125 ml Öl, 75 g Zucker, ein Päckchen Vanillezucker** und eine **Prise Salz** zu einem Teig. Mische als Nächstes ein **Päckchen Backpulver** und **400 g Mehl**. Siebe diese Mischung zum restlichen Teig und verknete alle Zutaten. Unterteile den Teig anschließend in 16 circa 20 cm lange Stränge. Drehe jeweils zwei Stränge zusammen und forme daraus einen Kranz. Bestreiche dann jedes Gebäckstück mit etwas **Eigelb**. Drücke vor dem Backen außerdem ein Ei in die Mitte jedes Kranzes, sodass du das Gebäck am Ende als Nest verwenden kannst. Lege die Nester anschließend auf ein Blech mit Backpapier und backe sie für 15 bis 20 Minuten bei 175 °C Grad im Ofen.



OSTERBRUNCH

Warum einen Osterbrunch veranstalten?

Der Begriff Brunch ist eine Kombination aus den englischen Wörtern „Breakfast“ und „Lunch“, also Frühstück und Mittagessen. Demnach stehen einem sämtliche Möglichkeiten offen, was auf dem Oster-Bruffet landet. Von süß über herzhaft, veganes Frühstück oder Eier mit Speck, Kaffee oder Sekt: da ist sicher für jeden das Richtige dabei! Schön ist es auch immer, etwas Typisches für den jeweiligen Feiertag vorzubereiten. Wie wäre es z.B. mit einem Osterbrot?

Tipps für einen gelungenen Brunch

Damit das Oster-Event ein voller Erfolg wird, gibt es einiges zu beachten. Wir haben 5 Tipps zusammengestellt:

1. Treffe eine Auswahl

Es ist natürlich von Vorteil das Frühstücksbuffet facettenreich aufzustellen. Gleichzeitig solltest du aber auch nicht zu viel Verschiedenes planen! Frage im Vorfeld nach Unverträglichkeiten oder bestimmten Ernährungsweisen deiner Gäste.

2. Rezepte aussuchen und Zutaten einkaufen

Suche dir eine Woche vor dem Brunch die perfekten Oster-Rezepte raus, drucke sie dir aus oder speichere sie am Smartphone und gehe einkaufen. Lediglich frische Zutaten kannst du 1-2 Tage vor dem Brunch besorgen.

3. Das richtige Zeit-Management

Auch bei der Zubereitung kannst du dir durch eine strukturierte Organisation einiges an Stress sparen. Viele Rezepte lassen sich zum Beispiel schon ein oder mehrere Tage vor dem großen Osterbrunch vorbereiten. So hast am Morgen selbst weniger Arbeit und mehr Zeit für andere Dinge.

4. Bereite den Raum vor

Oster-Deko, schönes Geschirr, Servietten und ein süßes Namensschild für jeden Gast – das sind Dinge, die deinen Gästen mit Sicherheit im Kopf hängen bleiben, für die du jedoch am Tag des Brunchs keine Zeit mehr haben wirst. Also: ran an die Ostereier und losdekoriieren!

5. Lass dir helfen

Jeder hat Freunde mit besonderen Hobbies. Die eine backt gerne, während der andere bekannt für seine selbstgemachte Marmelade ist und wiederum ein anderer stellt zu jedem Anlass die perfekte Musik-Playlist zusammen. Scheu dich nicht, deine Freund*innen um Hilfe zu bitten – meist freuen sie sich, etwas zum Osterbrunch beitragen zu dürfen.

Das Osterwochenende ist immer ein geeigneter Anlass, Freunde und Familie zu treffen und sich auszutauschen – und das bestenfalls bei einem leckeren Osterbrunch!

REZEPTE FÜR DEN OSTER-BRUNCH

Genussvolle Osterbrunch-Ideen: Von herzhaften Köstlichkeiten bis zu süßen Versuchungen



NUSS-GRANOLA

250 g getrocknete Pflaumen in Wasser einweichen, je länger die Pflaumen einweichen, desto leichter lassen sie sich pürieren. Datteln machen das Granola noch etwas süßer als die Pflaumen. Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. **50 g ganze Haselnüsse** grob hacken und mit **60 g gemahlene Haselnüsse**, **50 g Hirse-Pops**, **175 g Haferflocken**, **75 g Kürbiskernen**, **fünf EL geschrotete Leinsamen** und **drei EL Hanfsamen** vermischen. Die Pflaumen abgießen und dabei 100ml der Einweichflüssigkeit auffangen. Pflaumen mit der Flüssigkeit in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Pflaumenpüree zu den trockenen Zutaten geben und alles gut vermengen. Am besten funktioniert das mit den Händen. Das Granola auf einem gefetteten Backblech verteilen und für ca. 1,5 h im Ofen backen. Nach 45 Minuten das Blech kurz aus dem Ofen nehmen und alles einmal umrühren, sodass das Granola gleichmäßig bakt. Nach dem Backen ist das Granola zunächst einmal noch weich. Lasse es daher auf dem Blech ein paar Stunden abkühlen, bevor du es in ein Glas umfüllst. Wenn du magst kannst du vorher auch ein paar Trockenfrüchte untermischen.

KAROTTENMARMELADE

Zuerst **700 g Karotten** schälen und fein raspeln. Diese in einen Topf geben und so viel Wasser hinzugeben, bis die Karotten leicht bedeckt sind. Das Ganze für 15 Minuten kochen. In der Zwischenzeit **eineinhalb Zitronen** heiß abwaschen und trocknen, dann die Schale fein abreiben. Danach ihren Saft auspressen. Jetzt die gekochten Karotten in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und pürieren. Dann den **400 g Gelierzucker**, **80 g Honig** und den Zitronensaft zusammen mit dem Abrieb in den Topf geben und ebenfalls für 5 Minuten leicht köcheln lassen. Zum Schluss die Marmelade in ca. **5 saubere Gläser** füllen und luftdicht verschließen. Kühl und trocken gelagert ist sie ca. 1 Jahr lang haltbar.



O'GRÜHRTER

20 g Hefe in eine Schüssel zerbröseln und mit **100 g Zucker** vermengen. **50 ml lauwarme Milch** hinzugeben und alles gut verrühren. **500 g gesiebtes Mehl**, **2 Eier**, **200 g Butter**, **eine Prise Salz** und **zwei TL Zitronenzucker** hinzugeben und alles mit einer Küchenmaschine 10-15 Minuten gut verkneten, bis ein weicher Hefeteig entsteht. Währenddessen **250 ml Milch** hinzugeben. Gelegentlich den Teig vom Rand lösen. Nun den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmal mit den Händen kneten. Die Rosinen hineinkneten. Den Teig zurück in die Schüssel geben und etwa 15 Minuten aufgehen lassen. Inzwischen die Gugelhupfform mit Butter ausfetten und mit Mehl austäuben. Den Rest des Mehls wieder auf die Arbeitsfläche kippen. Den Teig nochmal gut durchkneten und wieder 10 Minuten aufgehen lassen. Nun aus dem Teig eine Rolle formen und diese in die vorbereitete Gugelhupfform eindrücken. Den Teig nochmals für 30 Minuten aufgehen lassen. Die oberen Rosinen entfernen, da sie nur verbrennen würden. Den O'Grührter bei 170 °C Umluft 35-40 Minuten backen. Mit Puderzucker bestreuen.

AUF DEN FRÄNKISCHEN GESCHMACK GEKOMMEN?

Du bist nun am Ende unseres Ebooks zum Thema
"Ostern in Franken" angekommen. Dir hat das E-Book
gefallen?

Auf unserer Seite findest du bereits unsere Ebook-Reihe
"So schmeckt Heimat", die sich mit Rezepten und
Feierlichkeiten der 4 Jahreszeiten in Franken
beschäftigt und je ein E-Book zum Thema Ernte, Party
und fränkische Klassiker.
Außerdem sind wir dran weitere E-Books zu kreieren.
Sei gespannt!

Wir können uns nur mit deiner Hilfe weiterentwickeln,
also gib uns gerne Feedback, wie dir das PDF gefallen
hat.

Du erreichst uns per Mail an [info@fraenkische-
rezepte.de](mailto:info@fraenkische-rezepte.de) oder auf folgenden Kanälen:



Du möchtest gleich loslegen und weitermachen?
Dann ab auf unser Portal

WWW.FRÄNKISCHE-REZEPTE.DE

Copyright

DIESES PDF WURDE VON
FRÄNKISCHE-REZEPTE.DE
ERSTELLT UND IST DEREN
GEISTIGES EIGENTUM.

ES IST NICHT GESTATTET, DAS
PDF AUF ANDEREN SEITEN ZUM
VERKAUF ODER DOWNLOAD
ANZUBIETEN.

Impressum

FRÄNKISCHE REZEPTE IST EIN ANGEBOT DER
MGO LOKALE MEDIEN GMBH & CO KG
GUTENBERGSTRASSE 1
96050 BAMBERG

GESCHÄFTSFÜHRER: EVA-MARIA BAUCH,
GERO SCHMITT-SAUSEN
AMTSGERICHT BAMBERG: HRA 12153

INFO@FRAENKISCHE-REZEPTE.DE