

Einfaches Ostermenü für Zuhause: Ein festliches 3-Gänge-Menü, das garantiert



Ostern ist eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam zu kochen, zu genießen und Zeit mit Familie oder Freunden zu verbringen. Ein Ostermenü muss dabei nicht kompliziert sein. Mit den richtigen Rezepten gelingt Euch ein festliches Menü, das sich gut vorbereiten lässt und auch für Hobbyköche leicht umzusetzen ist. Dieses Ostermenü kombiniert frische Zutaten, einfache Zubereitung und eine harmonische Abfolge der Aromen:

- **Karotten-Ingwer-Suppe**
- **Honig-Senf-Ofenhähnchen mit Frühlingsgemüse**
- **Schokoladenmousse mit Himbeeren**

Vorspeise: Karotten-Ingwer-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Karotten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 cm frischer Ingwer
1 EL Olivenöl oder neutrales Pflanzenöl
800 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne oder Kokosmilch
Salz und Pfeffer
optional: etwas Zitronensaft
frische Petersilie oder Kresse



Zubereitung Karotten-Ingwer-Suppe

1. Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel würfeln. Ingwer schälen und fein hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel glasig dünsten. Danach Knoblauch und Ingwer kurz mitbraten. Karottenstücke hinzufügen und etwa 2 Minuten mit anrösten.
3. Gemüsebrühe hinzufügen und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Alles mit einem Stabmixer cremig pürieren.
4. Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.



Tipps zur Vorspeise

- Schneidet die Karotten klein, damit sie schneller gar werden.
- Röstaromen durch leichtes Anbraten intensivieren den Geschmack der Suppe.
- Selbstgemachte Gemüsebrühe sorgt für besonders viel Aroma. Eine Anleitung findet Ihr hier: Gemüsebrühe selbst machen – Tipps von ASMO https://www.asmo.de/blog/gesundheits-tipp/gesunde-gemuesebruehe?utm_source=chatgpt.com
- Ihr könnt die Suppe bereits 1–2 Tage vorher kochen, im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Servieren nur noch erwärmen und pürieren.

Hauptgang: Honig-Senf-Ofenhähnchen mit Frühlingsgemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- | | |
|-------|---|
| 4 | Hähnchenschenkel oder 800 g Hähnchenbrust |
| 3 EL | Honig |
| 2 EL | mittelscharfer Senf |
| 2 EL | Olivenöl oder neutrales Pflanzenöl |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 TL | Paprikapulver |
| 500 g | kleine Kartoffeln |
| 3 | Karotten |
| 1 | Zucchini |
| 1 | rote Paprika |
| 1 | rote Zwiebel |

frischer Thymian oder Rosmarin

Salz und Pfeffer



Zubereitung: Honig-Senf-Ofenhähnchen mit Frühlingsgemüse

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Wenn Ihr Umluft verwendet, reichen 180 °C. Legt ein Backblech mit Backpapier aus oder verwendet eine große Ofenform.
2. Honig, Senf, Olivenöl, Knoblauch und Gewürze zu einer leicht cremigen Marinade verrühren.
Tip: Wenn Ihr möchtet, könnt Ihr zusätzlich 1 TL Zitronensaft oder etwas Zitronenschale hinzufügen. Das bringt Frische in das Gericht.
3. Legt das Hähnchenfleisch in eine Schüssel oder direkt auf das vorbereitete Backblech. Verteilt die Marinade gleichmäßig über das Fleisch und reibt sie mit den Händen oder einem Pinsel gut ein, sodass alle Seiten bedeckt sind. Wenn Ihr Hähnchenschenkel verwendet, achtet darauf, auch unter die Haut etwas Marinade zu streichen. Dadurch wird das Fleisch besonders aromatisch.
4. Kartoffeln halbieren. Karotten und Zucchini schneiden. Gebt das Gemüse in eine große Schüssel, fügt 1–2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer sowie nach Geschmack Rosmarin oder Thymian hinzu und mischt alles gut durch.
5. Verteilt das Gemüse gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech. Legt anschließend das marinierte Hähnchen zwischen das Gemüse. Achtet darauf, dass die Zutaten nicht übereinander liegen, damit alles gleichmäßig garen kann. Wenn noch etwas Marinade übrig ist, könnt Ihr sie über das Gemüse träufeln.
6. Schiebt das Blech auf die mittlere Schiene des Ofens. Die Garzeit beträgt etwa: 35–40 Minuten für Hähnchenbrust und 40–45 Minuten für Hähnchenschenkel. Nach etwa 20 Minuten könnt Ihr das Gemüse einmal vorsichtig wenden, damit es gleichmäßig bräunt.

Dessert: Schokoladenmousse mit Himbeeren

Zutaten für 4 Portionen Schokoladenmousse mit Himbeeren:

200 g dunkle Schokolade
3 Eier
200 ml Sahne
2 EL Zucker
150 g Himbeeren



Zubereitung Schokoladenmousse mit Himbeeren:

1. Hackt die dunkle Schokolade zunächst grob in kleine Stücke. Gebt die Schokolade in eine Schüssel und lasst sie langsam im Wasserbad schmelzen. Rührt dabei gelegentlich um. Sobald die Schokolade vollständig geschmolzen ist, nehmt die Schüssel vom Topf und lasst sie einige Minuten leicht abkühlen. Die Schokolade sollte noch flüssig sein, aber nicht mehr heiß.
2. Trennt die Eier vorsichtig und gebt das Eigelb in eine größere Rührschüssel und das Eiweiß in eine separate, fettfreie Schüssel. Achtet darauf, dass kein Eigelb in das Eiweiß gelangt, da sich das Eiweiß sonst später schlechter aufschlagen lässt.
3. Gebt nun den Zucker zum Eigelb und schlägt die Mischung mit einem Handrührgerät oder Schneebesen einige Minuten lang auf. Die Masse sollte dabei heller und leicht cremig werden.
4. Gebt nun die leicht abgekühlte, flüssige Schokolade langsam zur Eigelb-Zucker-Mischung und rührt dabei stetig, damit sich alles gleichmäßig verbindet.
5. Jetzt schlägt das Eiweiß mit einem Handrührgerät zu festem Eischnee. Danach schlägt nun die Sahne in einer separaten Schüssel steif.
6. Gebt zuerst den Eischnee zur Schokoladencreme. Hebt ihn mit einem Teigschaber oder großen Löffel vorsichtig unter, damit möglichst viel Luft in der Masse bleibt. Anschließend hebt Ihr die geschlagene Sahne ebenfalls behutsam unter.
7. Verteilt die fertige Schokoladenmousse auf kleine Dessertgläser oder Schälchen und stellt sie anschließend mindestens drei Stunden in den Kühlschrank.
8. Kurz vor dem Servieren verteilt Ihr die frischen Himbeeren auf der Mousse oder legt sie daneben auf den Teller. Wer möchte, kann das Dessert zusätzlich mit Schokoladenraspeln oder einem kleinen Minzblatt dekorieren.

Zubereitungstipp: Schmelzt die Schokolade langsam im Wasserbad. Während die Mousse im Null-Grad-Fach Eures Kühlschranks fest wird, bleibt genug Zeit, die Küche dank cleverer Stauraumlösungen im Handumdrehen wieder blitzblank zu wischen.

Lust auf eine Küche, in der Kochen zum Event wird?

Entdeckt bei ASMO KÜCHEN moderne Küchenkonzepte, praktische Stauraumlösungen und innovative Elektrogeräte, die Euer Kocherlebnis einfach perfekt machen.

Besucht uns einfach und lasst Euch die Neuheiten zeigen oder vereinbart einen unverbindlichen Termin in einem unserer Küchenstudios.

Wir freuen uns auf Euren Besuch
Euer ASMO KÜCHEN Team

FAQ – Häufig gestellte Fragen zum einfachen Ostermenü

1. Kann ich das komplette Menü vorbereiten?

Ja. Die Karotten-Ingwer-Suppe und das Dessert kannst du bereits einen Tag vorher zubereiten. Bewahre beides gut abgedeckt im Kühlschrank auf. Das Ofenhähnchen mit Frühlingsgemüse wird am besten frisch zubereitet und kurz vor dem Essen im Ofen gegart.

2. Kann ich die Suppe einfrieren?

Ja. Karotten-Ingwer-Suppe eignet sich sehr gut zum Einfrieren. Lass die Suppe vollständig abkühlen, fülle sie in geeignete Gefrierbehälter und friere sie ein. Im Gefrierschrank hält sie sich etwa 2 bis 3 Monate. Zum Servieren einfach langsam erwärmen und bei Bedarf nochmals kurz pürieren.

3. Welche Beilage passt zum Ofenhähnchen?

Zum Honig-Senf-Ofenhähnchen passen viele einfache Beilagen. Besonders gut harmonisieren frisches Baguette, ein leichter Frühlingsalat, Joghurt-Kräuter-Dip oder ein knackiger Gurkensalat. Da bereits Gemüse im Ofen mitgegart wird, reichen meist leichte Beilagen.

4. Kann ich das Dessert alkoholfrei machen?

Ja. Die Schokoladenmousse ist ohnehin alkoholfrei und eignet sich daher auch für Kinder oder Gäste, die keinen Alkohol trinken möchten.

5. Kann ich das Ostermenü auch für mehr Gäste zubereiten?

Ja. Die Rezepte lassen sich problemlos verdoppeln oder verdreifachen. Besonders praktisch ist das Ofengericht, da du mehrere Bleche gleichzeitig zubereiten kannst. Achte nur darauf, dass das Gemüse nicht zu dicht liegt, damit es gleichmäßig gar wird.

6. Wie plane ich das Menü am besten zeitlich?

Eine gute Vorbereitung erleichtert den Ostertag deutlich. Die Suppe und das Dessert kannst du bereits am Vortag zubereiten. Am Ostertag brauchst du nur noch das Hähnchen und das Gemüse vorbereiten und in den Ofen schieben. Während das Hauptgericht gart, kannst du entspannt den Tisch decken.

7. Welche vegetarische Alternative gibt es zum Ofenhähnchen?

Wenn du eine vegetarische Variante anbieten möchtest, kannst du statt Hähnchen zum Beispiel Ofengemüse mit Halloumi, gefüllte Paprika oder Kartoffeln mit Kräuterquark servieren. Die Honig-Senf-Marinade passt auch hervorragend zu Ofengemüse.

8. Kann ich die Karotten-Ingwer-Suppe vegan zubereiten?

Ja. Statt Sahne kannst du einfach Kokosmilch oder eine pflanzliche Kochcreme verwenden. Dadurch bekommt die Suppe sogar eine besonders feine, leicht exotische Note.

9. Wie lange hält sich das Dessert im Kühlschrank?

Die Schokoladenmousse hält sich im Kühlschrank gut 1 bis 2 Tage, wenn sie luftdicht abgedeckt ist. Am besten schmeckt sie jedoch frisch oder am Tag nach der Zubereitung.

10. Kann ich statt Himbeeren auch andere Früchte verwenden?

Ja. Sehr gut passen auch Erdbeeren, Heidelbeeren oder Kirschen. Sie bringen eine frische Fruchtnote in das Dessert und bilden einen angenehmen Kontrast zur Schokolade.

11. Wie verhindere ich, dass das Hähnchen trocken wird?

Wichtig ist die richtige Garzeit. Wenn du das Hähnchen nicht zu lange im Ofen lässt und es vorher gut marinierst, bleibt das Fleisch saftig. Ein weiterer Tipp: Lass das Fleisch nach dem Backen ein paar Minuten ruhen, bevor du es servierst.

12. Welche Getränke passen zu diesem Ostermenü?

Zu diesem Menü passen leichte Getränke besonders gut. Empfehlenswert sind trockener Weißwein, Rosé, Mineralwasser mit Zitrone oder eine frische Zitronen-Ingwer-Limonade. Sie ergänzen die frischen Frühlingsaromen des Menüs sehr gut.