

# Frühlingsleckereien

Nach dem langen Winter mit seiner deftigen Küche macht die frische Märzluft jetzt Lust auf herrlich leichte Gerichte. Passt perfekt! Schließlich geht die Fastenzeit noch bis zum 3. April.

## GELBE FRÜHLINGSSUPPE

**Zutaten für etwa zehn Portionen:** 1 Bund Suppengemüse, 1 gelbe Paprika, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Speiseöl, 240 g gelbe Linsen, gemahlener Kreuzkümmel, 1 EL Kurkuma, 2 l Gemüsebrühe, 150 g Crème légère, Salz, Pfeffer, 2 Pck. geriebene Zitronenschale. Außerdem: Kresse, 1/2 rote und 1/2 grüne Paprika, 200 g Frischkäse.

**Zubereitung:** Suppengemüse und Paprika putzen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Gemüsestücke unter Rühren etwas anrösten. Linsen, Kreuzkümmel nach Geschmack und Kurkuma hinzufügen und alles kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren etwa 25 Minuten bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit Kresse und Paprika putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Suppe pürieren.

Crème légère unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Die Paprikawürfel unter die Suppe rühren und portionieren. Die Suppe mit einer Frischkäsesocke und Kresse bestreut servieren.



## GEBRATENES GEMÜSE MIT ZITRONENLACHS

**Zutaten für 4 Portionen:** 4 tiefgekühlte Lachsfilets (je etwa 125 g), 1 unbehandelte Limette, Salz, Pfeffer, etwa 400 g gemischtes Gemüse (z. B. grüne Bohnen, Brokkoli, Paprika, Möhren), 150 g Crème fraîche, 1 Pck. geriebene Zitronenschale, 2 EL Olivenöl.

**Zubereitung:** Lachsfilets nach Packungsanleitung auftauen lassen. Limette waschen und dünn schälen. Schale in feine Streifen schneiden, Limette auspressen. Lachs mit Limettensaft bepinseln und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Crème fraîche mit Finesse verrühren. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse bei starker Hitze etwa 2 Min. anbraten und mit Salz, Pfeffer würzen. Lachsstücke daraufsetzen. Auf jedes Lachsfilet 2 TL Crème fraîche geben. Mit Deckel bei schwacher Hitze 10 Min. garen. Lachs mit den Limettenzesten bestreuen, evtl. übrige Crème fraîche auf dem Gemüse verteilen und servieren.



## KOKOS-PUDDING KÜSST MANGOPÜREE

**Zutaten für etwa sechs Portionen:** 1 Pck. Dr. Oetker Puddingpulver Vanilleschmack, 400 ml Kokosmilch, 200 ml Milch, 40 g Zucker, 1 TL Zucker zum Bestreuen, 1 Mango, 2 gehäufte EL Kokosraspel.

**Zubereitung:** Pudding nach Packungsanleitung, aber mit 400 ml Kokosmilch, 200 ml Milch und Zucker zubereiten. Pudding in Dessertgläser füllen. Sofort die Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken, damit keine Haut entsteht. Pudding erkalten lassen. Zucker und Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze bräunen und auf einem Teller erkalten lassen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in einem Rührbecher pürieren. Mangopüree auf dem Pudding verteilen. Mit Kokosraspeln bestreuen. Dessert bis zum Verzehr kalt stellen.



Rezepte und Fotos: Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

# Gebäck mit Geschichte

Des Öchers liebstes Osterbrot hat eine lange Tradition, die im Jahr 1846 sogar in einer Revolution mündete.

Es war eine köstliche Gepflogenheit: Seit dem späten Mittelalter pflegten die Bäcker in Aachen und den umliegenden Gemeinden zu Ostern den großzügigen Brauch, jedem Kunden einen süßen Poschweck zu schenken. „Van et fingste Meähl än met Krente dren“, so lautete das Rezept. Sie dachten marktwirtschaftlich: „Schenke ich meinem Kunden sein Lieblingsgebäck, so wird er sein tägliches Schwarzbrot auch bei mir kaufen.“ Oder ob es wohl eher das schlechte Gewissen war, das sie alljährlich zum höchsten Kirchenfest beruhigen wollten? Schließlich waren es die Öfen ihrer Zunft, die für die meisten Stadtbrände verantwortlich waren.

## Köstliches Geschenk

Viele Jahre lang gaben die Bäcker ihren Gratis-Poschweck bereitwillig ab. Weil aber das Brot immer teurer wurde, sorgte diese kostspielige Angelegenheit zusehends für Unmut. Im Jahr 1796 sahen die Meister ihre Gelegenheit: Eine Hungersnot hatte im Frühjahr 1795 die Bezirksverwaltung gezwungen, Weizenbrot gänzlich zu verbieten. Nachdem auch im folgenden Jahr das übliche Ostergeschenk der Bäcker an die Kundschaft verweigert wurde, stieß dies auf heftigen Protest der Bevölkerung, sodass der Rat der Stadt am 1. April 1796 die Anordnung zur Nachlieferung der Osterwecken innerhalb von zehn Tagen erließ.

Bei Weigerung sollte eine Strafe von 50 Reichsthalern drohen. Die Bäcker gaben klein bei. Bis 1846 hielten sie dem Brauch die Treue. Doch dann hatte die Ruhe ein Ende: Ein gewisser Meister Bettendorf verkündete im Namen von 113 Kollegen, dass man den Poschweck in diesem Jahr schuldig bleiben würde.



Stattdessen wolle man 800 Brote für Arme stiften. Am ersten Osterfeiertag kam es daraufhin zu Ausschreitungen. Per polizeilicher Anordnung wurden die Bäcker gezwungen, die Spezialität auszuliefern. Erst Ende des 19. Jahrhunderts konnten sie sich endgültig mit durchsetzen. Trotz eines Innungsbeschlusses von 1889, keine Poschwecken mehr zu verschenken, musste aber erst der Erste Weltkrieg kommen, um dem traditionellen Ostergeschenk den Garaus zu machen.



Fotos: Christoph Hartmann

THOMAS MANNEBACH EMPFIEHLT:

## Traditionell handgemachter Aachener Poschweck

### Zutaten für einen Poschweck:

750 g Mehl, 60 g Hefe, 375 ml lauwarme Milch, 125 g weiche Butter, 60 g Zucker, 3 Eier, je 50 g Zitronat, Rosinen, Mandeln. Mit warmer Butter bestreichen, Hagelzucker als Garnitur.

### Zubereitung:

Aus diesen Zutaten einen hellen, geschmeidigen Teig fertigen und anschließend in Ruhe aufgehen lassen. Mit so viel Mehl verkneten, dass ein luftiger Teig entsteht, der nicht klebt. Diesen zu einem ovalen Brot formen. Seitlich leicht einkerben und nochmals eine halbe Stunde aufgehen lassen.

Bei 200 Grad Umluft etwa eine Stunde lang backen. Danach mit der warmen Butter bestreichen und mit Hagelzucker verzieren. Guten Appetit an Ostern – vom Frühstück bis zum Nachmittagskaffee!

Alle BAD AACHEN-Topfgucker finden Sie auch als Download unter [www.bad-aachen.net/](http://www.bad-aachen.net/)




Foto: shutterstock.com/Tobik

**Mannebach**  
Konditorei-Natur-Bäckerei



*Handwerkskunst auf höchstem Niveau*  
**Jetzt wieder da: Poschweck**

*Täglich frisch und mit guter Butter gebacken schmeckt unser Poschweck nicht nur an Ostern köstlich!*



Hasselholzer Weg 2 · 52074 Aachen  
(Ecke Lütticher Straße)  
Telefon 02 41 - 7 81 79  
[www.baekerei-mannebach.de](http://www.baekerei-mannebach.de)