



NestTipp 47

„Ideen für Ostern“

Religiös betrachtet ist Ostern das höchste Fest der Christenheit und feiert die Auferstehung Jesu Christi nach seiner Kreuzigung am Karfreitag.

Worüber kaum einer spricht: Zum Osterfest mussten bereits sehr viele Lämmer ihr Leben lassen, denn die süßen Lämmer werden das ganze Jahr, aber vor allem traditionell zu Ostern geschlachtet und gegessen.

Seit ich vegan lebe, meide ich auch Osterfeuer. Wenn die Feuer kurz vor dem Anzünden nicht umgeschichtet werden, kann es sein, dass in dem Gehölz Kaninchen oder Igel sich Unterschlupf gesucht haben. Es wäre nicht das erste Mal, dass ein brennendes Kaninchen aus dem Feuer herausrennt.



<https://presseportal.peta.de/todesfalle-osterfeuer-peta-appelliert-an-verantwortliche-wildtiere-vor-dem-qualvollen-verbrennen-zu-schuetzen/>

Viele Menschen und vor allem Kinder verbinden Ostern mit dem klassischen Osterhasen und der Suche nach Ostereiern und Süßigkeiten.

Wer wird bei Schokolade & Co. nicht schwach? Wenn man sich auf die Suche nach Süßigkeiten macht, wird man einige Entdeckungen machen. Tatsächlich weiß ich noch, dass mich ein Riegel Kinderschokolade irgendwann mal nachdenklich gemacht hat. Es waren die ersten Schritte zu hinterfragen, warum ich etwas esse, was ungesund ist und gleichzeitig Kälber und Mütter dafür leiden müssen, da dieses Produkt aus Milch besteht.

Anfangs ist es schwer, sich einen Überblick zu verschaffen. Doch weiß man einmal Bescheid, läuft es ganz von allein. Hilfreich für den Überblick ist der „PETA“ Einkaufsguide:



<https://www.peta.de/veganleben/einkaufsguide/>

Oft ist es abhängig vom Inhaber/ von der Inhaberin der Supermärkte, Discounter und Drogeriemärkte, ob es die Produkte gibt oder nicht. Doch inzwischen gibt es überall vegane Süßigkeiten im Sortiment (gelabelt oder auch nicht). Leider sind einige Produkte nur online erhältlich.



Beispiele für nicht vegan gelabelt Produkte:

Kokosflocken (Ersatz für Bounty) der Eigenmarke Edeka, Marzipan mit Zartbitterschokolade (z.B. „Ritter Sport“ oder Aldi Edelmarzipan Happen), „Mon Cherie“, „Oreo“ Kekse (nicht alle Sorten), Kekse von „Biscoff“ und vieles mehr.

Vegan gelabelte Produkte sind z.B.:

Manner Waffeln „Neapolitaner“ und von den Eigenmarken, einige Schokoladen von „Lindt“, „Moser Roth“ oder „Katjes“, Knabber Esspapier von „Küchle“, Pfefferminztaler Edeka (Ersatz für After Eight), diverse Sorten von „Rittersport“, Mini-Doppelkekse DM, „Mr. Tom“ und viele mehr.

Eine Auswahl meiner Lieblings- und speziell von Ostersüßigkeiten packe ich euch in die Bilddatei.

Gummibären:

Gummibären werden immer mehr vegan und auch gelabelt. Die Firmen „Katjes“, „Haribo“ und „Hitschler“ haben inzwischen sehr viele vegane Gummibären im Angebot.

Einen Hinweis habe ich jedoch insgesamt: Bei Gummibären bedeutet veggie nicht gleich vegan. Die Produkte sind zwar ohne Gelatine, aber in der Regel mit Bienenwachs. Carnaubawachs hingegen ist rein pflanzlich. Warum man darauf achten sollte, dass keine Gelatine in den Produkten ist, liegt daran, dass Gelatine aus Schlachtabfällen hergestellt wird. Bienenwachs ist ebenfalls nicht vegan. Auch hier wird das Augenmerk auf Produktivität und somit Ausbeutung der Tiere gelegt. Die Tiere werden am Ausschwärmen gehindert und mithilfe von künstlich in Wabenform gegossenem Wachs dazu gebracht, „produktiver“ zu sein.

Wem nach einem traditionellen Osternest ist, der kann es mit künstlichen Eiern optisch ausschmücken. Es gibt auch Kunsteier, die bemalt werden können. Fragt dazu am besten in einem Bastelgeschäft oder schaut online nach. Fertige Deko- Ostereier findet ihr ebenfalls ausreichend. Das meiste Deko-Ostergras ist aus Holzwolle. Es gibt aber auch welches aus Schafwolle. Auch bei gefilzten Ostereiern oder Deko-Artikeln achtet daher immer auf das Material.



<https://www.nanu-nana.de/osterdeko/ostereier/>

Karottenkuchen

„Osterhasen“ essen ja total gerne Möhren. Ich übrigens auch. Daher möchte ich euch heute ein geling-sicheres Rezept mit Karotten vorstellen. Alle Skeptiker:innen kann ich sehr gut verstehen. Wie können Karotten im Kuchen schmecken? Lange Zeit habe ich mich nicht mal getraut, ein Stück Karottenkuchen zu probieren. Im Nachhinein kann ich nur sagen, dass ich viel zu lange gewartet habe. Die Karotten machen den Kuchen einfach saftig. Probiert es einfach mal aus. Es lohnt sich.



Zutaten (26er Form)

- 400 g Karotten
- 150 g Zucker
- 300 g Mehl
- 200 g Haselnüsse oder Mandeln oder gemischt (Es ist egal, ob gehackte oder gemahlene Nüsse/Mandeln. Die Packung besteht jeweils aus 100 g Inhalt. Hebt euch am besten ein paar Haselnüsse für die Deko auf. Alternativ sind auch Pistazien möglich. Es gibt auch Karotten aus Marzipan, was natürlich optisch etwas her macht.)
- 2 TL Backpulver
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1/2 TL Salz
- 150 ml Rapsöl
- 4 EL Apfelmus

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze oder 160 °C Heißluft/Umluft vorheizen. Karotten schälen, Enden abschneiden und fein raspeln. Zucker, Mehl, Haselnüsse, Backpulver, Zimt und Salz in einer Schüssel vermengen. Öl und Apfelmus zugeben und rasch zu einem glatten Teig verrühren. Geraspelte Karotten unterheben. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und glattstreichen. Im vorgeheizten Ofen 30-40 Minuten backen. Per Stäbchenprobe testen, ob der Kuchen gar ist. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Für den Belag habe ich zwei Vorschläge:

Variation 1:

200 g Puderzucker mit zunächst 2 EL Zitronensaft vermengen, bis ein zähflüssiger Guss entsteht. Bei Bedarf noch etwas Zitronensaft dazugeben. Auf dem ausgekühlten Karottenkuchen verteilen und mit den zurückgelegten Haselnüssen belegen.

Variation 2:

300 g veganer Frischkäse, etwas Zitronensaft und 120 g Puderzucker aufschlagen, auf dem abgekühlten Karottenkuchen verteilen und mit den restlichen 20 g Haselnüssen belegen.



Struwen

Dank der NestTipps lerne auch ich dazu. Traditionell werden im Münsterland am Karfreitag Struwen gegessen. Struwen sind Hefepfannkuchen. Da ich gebürtig aus einem anderen Bundesland komme, habe ich Struwen vorher noch nie gegessen. Wie schade!!! Damit ihr auch dieses Jahr nicht darauf verzichten müsst, habe ich die Tradition gebrochen und bereits vorab Struwen zubereitet und natürlich von einer erfahrenen Münsteranerin mit den Worten: „Schmeckt wie bei Oma“ absegnen lassen. Dazu passen Zimt/Zucker und Apfelmus.

Zutaten

- 500 g Mehl
- 400 ml Sojamilch
- 1 Würfel frische Hefe
- 2 EL Zucker
- ½ TL Salz
- 125 g Rosinen
- Rapsöl zum Ausbacken

Zubereitung

Sojamilch leicht erwärmen und die Hefe darin aufgehen lassen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und alle Zutaten, einschließlich des Hefe-Milch-Gemisches, zu einem Teig verarbeiten und eine Stunde gehen lassen. Reichlich Rapsöl in die Pfanne geben und die Struwen bei mittlerer Hitze ausbacken. Ein Esslöffel Teig pro Struwen ist ausreichend. Ihr könnt ihn dann in der Pfanne etwas auseinanderziehen.







Quellenangaben (Stand März 2026)

Bild 1: https://www.veganleben.de/erdnuesse-treets-peanuts-250g/622921?gad_source=1&gad_campaignid=17176540266&gbraid=0AAAAADGOyihRLTd3dFdtctBz68dORp3HJ&gclid=EAlaIQobChMlr_fz7LqskwMVJ52DBx3s1Cc-EAQYBSABEgIoG_D_BwE

Bild 2: <https://www.amazon.de/Riegelein-Fondant-Dotter-Ei-10er-6er-Pack/dp/B0078L9QMM?source=ps-sl-shoppingads-lpcontext&ref=fplfs&psc=1&smid=A347M3IT3VUGH2>

Bild 3: https://www.worldofsweets.de/Zentis-Marzipan-Eier-gepudert-500g.805118.html?ex_s=google&ex_m=paid&ex_c=20957176052&ex_t=pla-1185782021491&ex_co=688288864078&ex_a=164743782624&ex_gid=EAlaIQobChMlgK7D-LuskwMVYZqDBx0FBgPJEAQYASABEgKR-vD_BwE&gad_source=1&gad_campaignid=20957176052&gbraid=0AAAAAD-nrCrQ4ZvuKRnPxvsG4hIMqvq9A&gclid=EAlaIQobChMlgK7D-LuskwMVYZqDBx0FBgPJEAQYASABEgKR-vD_BwE#&gid=1&pid=1

Bild 4: <https://www.aldi-nord.de/produkt/fondant-figuren-9466.html>

Bild 5: <https://www.cafemagnolia.de/>

Bild 6: <https://www.la-mara.de/Pistazie-Schoko-Osterhase/LM10206.5>

Bild 7: https://www.rossmann.de/de/lebensmittel-niederegger-vegan-eier-variationen/p/4000161010593?utm_id=21428621690&utm_source=google&utm_medium=paid&utm_campaign=&gad_source=1&gad_campaignid=21428621690&gbraid=0AAAAAD_XOityLqWNlzugB4P7ebHBHw6gG&gclid=EAlaIQobChMI9NXUjL6skwMVe6-DBx2RETADEAQYAYABEgJLp_D_BwE

Bild 8: <https://kuhbonbon.de/shop/veganes-karamell/kuhbonbon-vegan-caramel-165g?c=18>

Bild 9: <https://kuhbonbon.de/shop/veganes-karamell/kuhbonbon-vegan-double-choc-165g?c=18>

Bild 10: <https://www.lindt.de/lindt-oster-vegan-set-380g-1>

Bild 11: <https://www.lindt.de/lindor-kugel-beutel-vegan-108g>

Bild 12: <https://naughtynuts.de/products/bio-waffelriegel-mixed-box>

Bild 13: <https://vivani.de/chocolate/white-nougat-crisp-riegel/>

Bild 14: <https://shop.rapunzel.de/1430340/Nirwana-Vegan-Schokolade-mit-Praline-Fuellung/>

Bild 15: <https://www.veganleben.de/schokolade-ritter-sport-vegan-crunchy-mandel-100g/598233>

Bild 16: <https://djoon.de/products/dattelschokolade-ostereier-bio>

Bild 17: <https://www.zotter.at/online-shop/marken/handgeschoepft/osterschoki-1>