

Weihnachtliches 3-Gänge-Menü

Vorspeise: Randen-Carpaccio mit Spinat

1. Randen in feine Scheiben schneiden und abwechslungsweise mit dem Spinat in einem Halbkreis auf den Tellern anrichten.
2. Rapsöl, Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren und beiseite stellen.
3. Ei in einen tiefen Teller geben und verquirlen
4. In einem zweiten Teller Paniermehl, Petersilie und die Haselnüsse mischen
5. Weichkäse zuerst im Ei, dann in der Panade wenden, Vorgang wiederholen sodass sie in 2 Schichten paniert sind
6. Baguettes im Ofen hellbraun rösten
7. Die Specktranchen ohne Fett knusprig braten, aus der Pfanne nehmen und beiseite legen
8. In der gleichen Pfanne mit dem Specköl die panierten Weichkäse beidseitig kurz anbraten
9. Weichkäse in die Mitte des Tellers geben und mit dem Speck und den Baguettescheiben anrichten
10. Vinaigrette über Randen-Spinat Carpaccio geben
11. Mit Frisée Salat und evtl. schwarzen Nüssen garnieren

Nährwerte pro Portion

kcal: 261 | Protein: 7,4 g | Kohlenhydrate: 12 g | Fett: 20,3 g

Hauptgang: Geschmorter Schinken mit Weihnachtsrelish

1. Schinken im Beutel gemäss Packungsbeilage zubereiten
2. Zwiebel, Feigen und Apfel in 1/2 cm grosse Würfel schneiden
3. Weissweinessig, Wasser, Zucker, Salz und Sojasauce aufkochen
4. Zwiebeln, Feigen, Senfkörner, Kurkuma Apfel und Lorbeer begeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten weich kochen. Bei Bedarf Wasser nachgiessen
5. Schinken aus dem Wasser nehmen, Beutel entfernen und in Tranchen schneiden, mit dem Relish anrichten

Nährwerte pro Portion

kcal: 467 | Protein: 48,6 g | Kohlenhydrate: 15,5 g | Fett: 23,2 g

Zutaten für vier Personen

2	Randen, gekocht
2	Handvoll Blattspinat
1/2 TL	Salz, Pfeffer
4 EL	Rapsöl
2 EL	Aceto Balsamico
4	kleine Weichkäse (z.B. Mini-Tommes)
1	Ei
2 EL	Paniermehl
2 EL	gemahlene Haselnüsse
1/2 Bund	Petersilie, fein gehackt
12	Specktranchen, halbiert
4	grosse Blätter Frisée Salat
4	dünne Scheiben Baguette
Optional:	schwarze Nüsse (in Spezialitätentläden erhältlich)

Zutaten für vier Personen

Ca. 800 g	geräucherter Nuss-Schinken
1	rote Zwiebel geschält
2	getrocknete Feigen
1	Apfel, geschält
4 EL	Weissweinessig
2 dl	Wasser
1/2 EL	Sojasauce
1 EL	Zucker
1 Prise	Salz
1	Lorbeerblatt
1/2 TL	Senfkörner
1/2 TL	Kurkuma

Beilage zum Hauptgang: Wurzelgemüse mit Kartoffeln

1. Gemüse waschen, evtl. schälen
2. Wurzelgemüse längs vierteln, Kartoffeln je nach Grösse vierteln oder achteln
3. Gemüse und Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Öl in einer Schüssel mischen
4. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, die Kräuter darauf verteilen
5. Im Ofen bei 170° 25 bis 30 Minuten rösten

Nährwerte pro Portion

kcal: 179 | Protein: 2,6 g | Kohlenhydrate: 20,6 g | Fett: 9,6 g

Zutaten für vier Personen

600 g	Wurzelgemüse (Pfälzer Rüebli, Pastinaken, lila Rüebli, Karotten)
400 g	Kartoffeln oder Süsskartoffeln
4 EL	HOLL-Rapsöl
1/2 TL	Salz
	Pfeffer
2 Zweige	frischer Thymian
2 Zweige	frischer Rosmarin
6	Salbeiblätter

Dessert: Gewürzmousse mit Zwetschgensauce

1. Wasser, Traubensaft, Zucker, Orangenschale und -saft, Zimtstange und Sternanis in eine Pfanne geben und das Gemisch aufkochen, dann Pfanne vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen
2. Gewürze herausnehmen, nochmals aufkochen
3. Gewürzmischung etwas abkühlen lassen
4. Gelatine ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einlegen, danach abtropfen und unter die Gewürzmischung rühren. Dann kühlstellen bis die Masse am Rand leicht fest ist, anschliessend glattrühren
5. Rahm steif schlagen und mit dem Joghurt vermischen, vorsichtig unter die abgekühlte Gewürzmischung darunterziehen
6. Mousse zugedeckt 3 bis 4 Stunden kühl stellen
7. Für die Zwetschgensauce gefrorene Zwetschgen mit Wasser und Zucker aufkochen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, anschliessend fein pürieren und abkühlen
8. Mousse mit Löffel abstechen, Zwetschgensauce dazugiessen
9. Nach Belieben mit Orangenschnitzen, Sternanis usw. garnieren

Nährwerte pro Portion

kcal: 242 | Protein: 5,2 g | Kohlenhydrate: 12,8 g | Fett: 19,1 g

Zutaten für vier Personen

1 dl	Wasser
2 dl	Traubensaft
4 EL	Zucker
1/2	Orange, abgeriebene Schale und Saft
1	Zimtstange
2	Sternanis
4 Blatt	Gelatine
1	Naturejoghurt (180g)
2 dl	Rahm
6	gefrorene Zwetschgen
3 EL	Wasser
1 EL	Zucker

Dessert: Bitterorangen-Cake (als Zugabe zum Gewürzmousse)

1. Orange mit Schale (am Stück) sehr weich kochen
2. Orange aufschneiden, Kerne entfernen, anschliessend mit Schale pürieren
3. Backform mit Backpapier auslegen
4. Zucker und Eier schaumig schlagen
5. Mandeln, Backpulver und Orangepüree darunterziehen
6. In die Form abfüllen (ca. 2 cm dick) und bei 175° ca. 50 bis 55 Minuten backen
7. Auskühlen lassen und in kleine Quadrate schneiden

Nährwerte pro Portion

kcal: 140 | Protein: 5 g | Kohlenhydrate: 11,4 g | Fett: 8,2 g

Zutaten für zwölf Stück

1	Bio-Orange
2	Eier
120 g	Zucker
2 g	Backpulver
180 g	gemahlene, geschälte Mandeln