

GENUSSVOLL DURCH DIE FESTTAGE.



ENTDECKE LECKERE FESTTAGSREZEPTE
HIER IM ÜBERBLICK.

MIT DIESEN VORSPEISEN KANN JEDES FEST BEGINNEN.



MITTERNACHTSSUPPE

mit Sojageschnetzeltem und Kidneybohnen



FEINE SCONES MIT LACHS

und Meerrettich-Creme

SILVESTER-KLASSIKER FÜR JEDEN GESCHMACK.



RACLETTE-FLEISCH IN SENFMARINADE

mit überbackenem Mandelkohl



VEGANES CASHEWKÄSE-FONDUE



RINDER-FONDUE

mit Gemüse und Dips





MITTERNACHTSSUPPE mit Sojageschnetzeltem und Kidneybohnen



4 Portionen



35 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Soja-Granulat in 500 ml Gemüsebrühe aufkochen, vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Brühe anschließend abgießen, auffangen und das Soja gut ausdrücken.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Paprika waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Die Möhren schälen und würfeln.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch in einem großen Topf mit Olivenöl andünsten. Die Paprikawürfel und die Möhrenwürfel ca. 5 Minuten mitdünsten. Das Soja-Geschnetzelte hinzufügen.
4. Mit der restlichen und aufgefangenen Brühe (insgesamt ca. 1 l), den gehackten Tomaten und den Kidneybohnen ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen. Das Tomatenmark unterrühren. Mit Chili-Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.
5. Die Suppe warm servieren. Dazu passt Brot.

ZUTATEN

150 g	Soja-Granulat
1 l	Gemüsebrühe
2	rote Zwiebeln
2	rote Paprikas
2	Möhren
1	Knoblauchzehe
3 EL	Tomatenmark
1 EL	Olivenöl
1 Dose	gehackte Tomaten
1 Dose	Kidneybohnen
	Chili-Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver, scharf

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 399 G)

Brennwert	331 kcal / 1382 kJ
Fett	12.8 g
davon ges. Fettsäuren	1.7 g
Kohlenhydrate	24.6 g
davon Zucker	13.2 g
Eiweiß	21.7 g
Salz	2.2 g



FEINE SCONES MIT LACHS und Meerrettich-Creme



4 Portionen



100 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl, das Salz, den Zucker und das Backpulver mischen. Die kalte Butter dazugeben und mit den Händen zügig zu einer krümeligen Masse verarbeiten. 15 Minuten kühl stellen.
2. Das Ei trennen. Das Eigelb beiseitestellen. Das Eiweiß mit der Schlagsahne und dem gehackten Dill verrühren und zügig unter die gekühlten Mehl-Butter-Krümel mischen – nicht zu lange kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für 1 Stunde kühl stellen.
3. Den Teig dick (2-2,5 cm) auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und mit einer Plätzchenform oder einem Glas 8 Teigkreise ausstechen.
4. Das Eigelb mit 2 EL Wasser verrühren und die Scones damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) 15 Minuten backen.
5. Für die Creme den Meerrettich mit der Sauren Sahne und der Crème fraîche verrühren. Mit 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die ofenwarmen Scones mit der Meerrettich-Creme und dem Lachs servieren

ZUTATEN

200 g	Weizenmehl Type 405
200 g	Saure Sahne
200 g	Räucherlachs
100 g	Schlagsahne
100 g	Crème fraîche
80 g	Butter
2 EL	Dill (gehackt)
2 EL	Meerrettich
2 TL	Backpulver
½ TL	Salz
1	Ei
½	Zitrone
1 Prise	Zucker

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 242 G)

Brennwert	645 kcal / 2683 kJ
Fett	44.5 g
davon ges. Fettsäuren	25 g
Kohlenhydrate	40.6 g
davon Zucker	4.6 g
Eiweiß	19.2 g
Salz	2.9 g



RACLETTE-FLEISCH IN SENFMARINADE

mit überbackenem Mandelkohl



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit dem Olivenöl, dem Weißweinessig, Senf und Honig verrühren. Das Fleisch damit vermengen und mindestens 2 Stunden, am besten aber über Nacht marinieren.
2. Den Brokkoli und Blumenkohl in kleine Röschen schneiden, den Rosenkohl von den äußeren Blättern befreien und halbieren. Alles einzeln etwa 2-3 Minuten in Salzwasser bissfest blanchieren, in kaltem Wasser abkühlen und miteinander vermengen. Die Mandeln in einer Pfanne goldgelb rösten.
3. Die Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten garkochen, abgießen und zum Servieren in der Butter anrösten. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit fein gehackter Petersilie verfeinern.
4. Den Raclette-Grill vorheizen und nach Belieben das Fleisch grillen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kohl auf die Pfännchen verteilen, mit einigen Mandelblättchen bestreuen und mit dem Raclette-Käse überbacken. Dazu die Kartoffeln servieren

ZUTATEN

1 kg	Kartoffeln (klein)
800 g	Raclettekäse
300 g	Rosenkohl
300 g	Blumenkohl
300 g	Brokkoli
100 g	Mandeln (gehobelt)
2 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig
1 EL	Butter
2 TL	Senf
1 TL	Honig
2-3 Zweige	Petersilie
2	Raclette-Platten vom Schwein und Rind (insgesamt 1 kg)
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 662 G)

Brennwert	1172 kcal / 4886 kJ
Fett	71.9 g
davon ges. Fettsäuren	29.6 g
Kohlenhydrate	37.2 g
davon Zucker	7.6 g
Eiweiß	88.5 g
Salz	1.7 g

VEGANES CASHEWKÄSE-FONDUE



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Cashewkerne am besten über Nacht (mindestens aber 3 Stunden) in kaltem Wasser einweichen.
2. Die Kartoffeln, die Möhren und die Zwiebeln in gleichgroße Stücke schneiden und in Salzwasser weichkochen. Die Knoblauchzehen kurz vor Ende dazugeben und mitkochen. Abgießen.
3. Die eingeweichten Cashews abgießen und zusammen mit dem gekochten Gemüse, dem Haferdrink und dem Wein in einem Mixer zu einer cremigen Masse pürieren.
4. Die Cashewkäse-Masse mit dem Senf, 1-2 TL Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Cashew-Fonduekäse im Fonduepotf erhitzen. Zum Dippen in den Cashewkäse eignen sich wie bei einem klassischen Käsefondue Brotwürfel aber auch kleingeschnittene und vorgegarte Kartoffeln oder anderes Gemüse. Die Soße zwischendurch immer mal wieder umrühren.



Wer es noch ein bisschen „käsiger“ mag, kann das vegane Fondue zusätzlich mit Hefeflocken aus dem Bio- oder Drogeriemarkt würzen.

ZUTATEN

Für das Fondue:

200 g	Cashewkerne
150 ml	Weißwein
100 ml	Haferdrink
1 TL	Senf
3	große Kartoffeln
3	kleine Zwiebeln
2	Möhren
2	Knoblauchzehen
½	Zitrone
	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer

Zum Dippen:

Brotwürfel
vorgegarte Kartoffeln
Champignons
Brokkoli

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 383 G)

Brennwert 467 kcal / 1948 kJ

■ Fett	24.6 g	
davon ges. Fettsäuren	4.1 g	
■ Kohlenhydrate	39.8 g	
davon Zucker	15 g	
■ Eiweiß	11.8 g	
■ Salz	1.3 g	



RINDER-FONDUE

mit Gemüse und Dips



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

- Das küchenfertige Rindfleisch bis zum Servieren kühl stellen. Die Kartoffeln garkochen. Den Brokkoli in Röschen teilen. Die Süßkartoffel schälen und würfeln. Die Paprika und die Zucchini putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Der Brokkoli, und die Süßkartoffel können 3 bis 4 Minuten vorgekocht werden. Wer es knackiger mag, kann darauf auch verzichten.
- Für den Erdnuss-Birnen-Dip die Erdnüsse in einem leistungsstarken Mixer mixen, so lange bis ein Erdnussmus entsteht. Die Birne, die Kokosmilch und 1 Knoblauchzehe dazugeben und cremig mixen. Mit Chilisalz abschmecken.
- Für den Gorgonzola-Walnuss-Dip den Gorgonzola, die Crème fraîche und das Olivenöl pürieren (oder mit der Gabel zerdrücken und vermischen). Die gehackten Walnüsse und die gehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für den Himbeer-Senf die aufgetauten Himbeeren pürieren, die Kerne durchsieben. Das Himbeer-Püree mit dem Senf und dem Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Fondue-Topf mit dem Pflanzenöl füllen und das Öl erhitzen.
- Das Fleisch, das Gemüse und die Dips in kleine Schalen füllen und auf dem Tisch verteilen. Die Zutaten aufgespießt im siedenden Öl knusprig braten und mit einem Dip genießen.

ZUTATEN

Fondue:

800 g	Fondue-Schale vom Rind (küchenfertig, mit Flüssigwürzung)
500 g	Drillinge (kleine Kartoffeln)
1 l	Pflanzenöl
1	Brokkoli
1	Süßkartoffeln
1	rote Paprika
1	Zucchini

Erdnuss-Birnen-Dip:

100 g	Erdnüsse
100 g	Kokosnussmilch
1	Knoblauchzehe
½	Birne
	Chilisalz

Gorgonzola-Walnuss-Dip:

200 g	Gorgonzola
100 g	Crème fraîche
1 EL	Olivenöl
8	Walnusskerne
	Salz, Pfeffer

Himbeer-Senf:

200 g	Himbeeren (tiefgekühlt)
5 EL	Senf
2 EL	Honig
	Salz, Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 513 G)

Brennwert 791 kcal / 3296 kJ

	Fett	48.7 g	
	davon ges. Fettsäuren	11.4 g	
	Kohlenhydrate	38.3 g	
	davon Zucker	15.9 g	
	Eiweiß	44.6 g	
	Salz	1.8 g	