




Vorspeisen-Ideen zum Fest

Lassen Sie sich inspirieren von den Rezepten des VerbraucherService Bayern im KDFB (VSB). Die Zutaten für die leckeren Vorspeisen von Hauswirtschaftsmeisterin Iris Graus aus Würzburg sind im Winter erhältlich. Die Mengen sind jeweils für vier Personen bestimmt.

Aufstriche für Aperitif-Häppchen

Pesto vom Blaukraut

Zutaten: 250 g Blaukraut/Rotkohl, nach Gusto eine Knoblauchzehe, 50 g Pinienkerne, 60 g Parmesan, 75 ml Olivenöl, 75 ml neutrales Öl, 1 TL Meersalz, 1 TL Zucker, etwas Pfeffer



Vom Blaukraut/Rotkohl äußere Blätter und Strunk entfernen. Kohl kurz waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Knoblauch grob zerkleinern. Die Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Parmesan in feine Scheiben zerkleinern.

Alle Zutaten in der Küchenmaschine mit Messereinsatz oder mit einem Pürierstab zerkleinern und dabei nach und nach Öl in dünnem Strahl zugießen. So lange mixen, bis eine geschmeidige Masse entstanden ist. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Das Pesto in ein Glas oder eine kleine Schüssel geben, mit Öl abdecken und zum Ziehen in den Kühlschrank stellen. Es hält sich so mindestens zwei Wochen. Gut schmeckt dieses Pesto zu Pumpernickel oder Salzcrackern. Falls etwas übrig ist, passt es auch hervorragend zu Spaghetti.

Veganer Brotaufstrich aus grünen Erbsen

Zutaten: 200 g tiefgekühlte grüne Erbsen, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Mandelmus, 20 Basilikumblätter

Erbsen für fünf Minuten ins kochende Wasser geben, abgießen und mit den restlichen Zutaten pürieren. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und zu Knäckebrötchen servieren.

Vorspeisen

Schwarzwurzel-Strudel

Zutaten: 150 g Mehl, 1 EL Essig, 1 bis 2 EL Öl oder 20 g zerlassene Butter, 1 Ei, bis zu 80 ml lauwarmes Wasser – alternativ eine Packung Strudelteig (250 g)
Füllung: 1 kg Schwarzwurzeln, 2 EL Mehl, 5 bis 6 EL Essig, Wasser, 2 Lauchzwiebeln, 50 g Butter, 200 g Doppelrahmfrischkäse, ½ Bund Petersilie, 300 g Kassler oder gekochter Schinken in Scheiben

Strudelteig: Mehl, Essig, Fett, Ei und Wasser mit einem Kochlöffel und dann per Hand zu einem glatten Strudelteig verarbeiten und unter einem feuchten Tuch mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.

Füllung: Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Essig und Mehl zugeben und verrühren. Die Schwarzwurzeln gründlich bürsten, schälen, sofort in das Essigwasser legen und anschließend etwa 15 Minuten in Salzwasser kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Lauchzwiebeln in der Zwischenzeit kleinschneiden.

Strudel: Den Strudelteig auf einem Tuch ausrollen und hauchdünn ausziehen oder alternativ den Teig aus der Packung auflegen. Den Teig mit flüssiger Butter und dem Frischkäse bestreichen, dabei einen drei Zentimeter breiten Rand freilassen und mit kleingeschnittener Petersilie bestreuen. Mit Schinken und Schwarzwurzeln belegen, gut die Hälfte der Lauchzwiebeln darüberstreuen. Rechte und linke Seite des Teiges einschlagen. Von unten nach oben den Strudel aufrollen und den Teig auf der „Naht“ auflegen. Den Strudel ringsum mit Butter bestreichen und bei 180 bis 200 Grad etwa 45 Minuten backen. Mit den restlichen Lauchzwiebeln garnieren und mit Blattsalat servieren.

Kartoffel-Zitronen-Suppe mit Feldsalat-Pesto

Feldsalat-Pesto: 10 g Pinienkerne, 40 g Feldsalat, 6 EL Speiseöl (zum Beispiel Olivenöl), ½ TL geriebene Zitronenschalen, 10 g geriebener Parmesan, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Kartoffel-Zitronen-Suppe: 1 unbehandelte Zitrone, 1 kg mehlig kochende Kartoffeln, 100 g Zwiebeln, 4 EL Speiseöl, (zum Beispiel Olivenöl), 1 ½ l Gemüsebrühe, 1 Becher Schmand (200 g), Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für das Feldsalat-Pesto Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Feldsalat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Feldsalat, Pinienkerne, Öl, einen halben Teelöffel geriebene Zitronenschale und Parmesan in einem Rührbecher pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffeln dazugeben, mit Brühe auffüllen und etwa 15 Minuten kochen. Etwa einen Teelöffel Zitronenschale in die Suppe geben, dann pürieren und je nach Geschmack noch passieren. Schmand unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit dem Feldsalat-Pesto anrichten.



Rote-Bete-Carpaccio

Zutaten: 1 bis 2 Knollen Rote Bete, 4 bis 6 EL Apfelessig, 4 EL Apfelsaft, ½ TL Senf, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, 1 Apfel, 1 Rolle Ziegen-Camembert, 1 EL Honig, etwas Feldsalat zum Garnieren



Rote Bete waschen und putzen. Dabei möglichst nicht in die Knollen schneiden, da sie sonst ausbluten. Die Bete je nach Größe 30 bis 40 Minuten in Wasser garen, dann mit Gummihandschuhen noch heiß schälen und auskühlen lassen. Mit einem Hobel in etwa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Aus Essig, Saft, Senf, Öl, Salz und Pfeffer Marinade herstellen. Ziegenkäserolle in 2 bis 2,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, mit Honig beträufeln und bei 180 Grad im Backofen für fünf bis zehn Minuten gratinieren.

In der Zwischenzeit den Apfel fein würfeln, über das Rote-Bete-Carpaccio geben und mit der Marinade beträufeln. Nach Erreichen der gewünschten Bräune den Käse aus dem Ofen nehmen und auf das Carpaccio setzen. Mit Feldsalat garnieren.

VSB-Tipp: Silikonbackfolie vor erstem Gebrauch erhitzen

Für die Weihnachtsbäckerei habe ich mir eine wiederverwendbare Silikonbackmatte zugelegt. Stimmt es, dass man diese vor der ersten Nutzung einer Wärmebehandlung unterziehen muss?

Maria F.

Silikone können beim Erhitzen flüchtige Substanzen ausgasen, die unter Umständen in den Teig übergehen und als unangenehmer Beigeschmack wahrnehmbar sind. Hersteller verhindern dies durch sogenanntes „Tempern“. Sie unterziehen dazu Backmatten und andere Küchenhelfer aus Silikon einer Wärmebehandlung, damit die Gase entweichen und die Silikone sich festigen. Manche Firmen sparen bei diesem Arbeitsschritt.

Gut getemperte Formen sind geruchsneutral. Ist ein künstlicher Geruch wahrnehmbar, ist es empfehlenswert, das Tempern zu wiederholen: Erhitzen Sie dazu Ihre Silikonmatte vor der ersten Verwendung vier Stunden im geschlossenen Backofen bei 200 Grad – wenn möglich zusammen mit anderen Silikonbackutensilien, um Energie zu sparen. Lüften Sie dabei gut, und reinigen Sie die Backmatte danach gründlich.

Hauswirtschaftsmeisterin Brigitte Reithmeier, VSB-Referentin in Ingolstadt



Ohne Vorbehandlung können aus Silikonbackmatten flüchtige Stoffe ausdünsten.

Verträge mit ausländischen Pflegediensten

24-Stunden-Pflege durch einen ausländischen Pflegedienst zu organisieren, ist nicht einfach. Schließlich gilt es, einen Vertrag mit einem sogenannten Entsende-

unternehmen zu schließen, das seinen Sitz im Ausland hat.

Unterstützung bietet der **VerbraucherService Bayern** im KDFB (VSB) jetzt mit einer **Arbeitshilfe**: Mit einem **Prüfschema** und einer **Checkliste** können Verbraucher*innen 24-Stunden-Verträge anhand von **14 Punkten** auf Vollständigkeit und Transparenz abklopfen. Abgefragt wird unter anderem, ob alle notwendigen Leistungen enthalten sind, ob die Kostenaufschlüsselung stimmt, wie die Kündigungsfrist aussieht und wie Arbeits-, Urlaubs- und Pausierzeiten geregelt sind. Der VSB empfiehlt, vor Vertragsabschluss mindestens drei Vergleichsangebote zu bewerten.

Erhältlich ist die Arbeitshilfe in allen VSB-Beratungsstellen und unter www.verbraucherservice-bayern.de, (24-Stunden-Betreuung“ in der Suchfunktion eingeben).

gfm

**Neue
Arbeitshilfe**



Häusliche Betreuung ist ohne ausländische Pflegekräfte in Deutschland kaum mehr vorstellbar.

Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–12,
Mo, Di 14–16, Do 14–17 Uhr
(wenn nicht anders angegeben)
www.verbraucherservice-bayern.de

91522 ANSBACH

Kannenstr. 16, Tel. 0981 97789793
Mo, Di 10–13, Do 10–17, Fr 10–14 Uhr
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 ASCHAFFENBURG

Dalbergstr. 15, Tel. 06021 3301218
Mo, Di, Do 9–12, 14–16, Fr 9–12 Uhr

86152 AUGSBURG

Ottmarsgässchen 8, Tel. 0821 157031
Mo, Do 9–16, Di 9–17, Mi, Fr 9–12 Uhr
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 BAMBERG

Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

93413 CHAM

Obere Regenstr. 15, Tel. 09971 6753
Mo 13–17, Di, Do, Fr 9–13 Uhr
cham@verbraucherservice-bayern.de

86609 DONAUWÖRTH

Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214
Beratung nur telefonisch oder persönlich
nach Terminvereinbarung

91301 FORCHHEIM

Nürnberger Straße 15, Tel. 09191 64689
Di 14–17, Fr 9–12 Uhr

85049 INGOLSTADT

Kupferstr. 24, Tel. 0841 9515999-0
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de
Mo, Di, Do, 9–12 und 14–16, Mi 9–13, Fr 9–12 Uhr

80335 MÜNCHEN

Dachauer Str. 5, Tel. 089 51518743
Mo–Fr 9–12, Mo–Do 14–16 Uhr
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

85375 NEUFABRN

Bahnhofstr. 32, Tel. 08165 9751190
Mo, Di, Mi, Fr 9–13, Do 15–18 Uhr
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

94032 PASSAU

Ludwigsplatz 4/I, Tel. 0851 36248
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 REGENSBURG

Frauenbergl 4, Tel. 0941 51604
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

92421 SCHWANDORF

Spitalgarten 1 (Rathaus)
Tel. 09431 45290; Di 9–12.30 Uhr

83278 TRAUNSTEIN

Bahnhofstr. 1, Tel. 0861 60908
Di–Fr 8.30–12; Di, Mi 13–16, Do 14–18 Uhr
traunstein@verbraucherservice-bayern.de

97070 WÜRZBURG

Theaterstr. 23, Roter Bau, Tel. 0931 305080
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de