



Vegetarisches Weihnachtsmenü

REZEPTE

Von Iris Graus

Mandelkäsenocken mit Feldsalatpesto auf Roter Beete

3 EL Mandelblättchen
3–4 (ca. 400 g) Knollen frische Rote Beete
10 EL gutes Olivenöl
1 EL brauner Zucker
100 ml Apfel-Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer
1 P. Feldsalat
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan oder vegetarischer Hartkäse (Stück)
150 g Ziegenfrischkäse

Rote Beeten schälen in kleine Würfel schneiden. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Rote-Beete-Würfel darin 3 Minuten braten, mit Zucker karamellisieren.

Ablöschen mit Essig, erneut aufkochen und bei schwacher Hitze 4–5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.

Für das Pesto Feldsalat waschen, trocken schütteln. Knoblauch schälen und grob hacken. Parmesan grob reiben.

Feldsalat, Knoblauch, Parmesan/Hartkäse mit restl. EL Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Pfeffer abschmecken.

Frischkäse mit zwei Esslöffeln zu Nocken formen und in den gerösteten Mandelblättchen wenden. Kresse vom Beet schneiden. Rote Beeten mit Sud, Pesto und Frischkäsenocken anrichten.

Gefüllter Kürbis,,braten“ mit Maronen-Spinat-Reis

150 g Blattspinat
300 g Reis
Salz, Pfeffer, Muskat, Zimt
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100 g Haselnusskerne
200 g vorgegarte Maronen (vakuumiert)
1 Butternusskürbis (ca. 900 g)
2 EL Butter
2 Eier (Gr. M)
Küchengarn

Tränke:

2 TL Honig
6 EL Balsamico-Essig

Reis ca. 10 Minuten garen. Kürbis waschen und schälen, anschließend der Länge nach halbieren und aushöhlen. Knoblauch und Zwiebel fein würfeln. Reis abtropfen lassen. Ofen vorheizen Umluft: 180 °C.

Spinat grob hacken. Mit restlichen Zutaten mischen (außer dem Kürbisfleisch). Mit Salz, Pfeffer, Muskat und 1 Msp. Zimt würzen. Eier unterrühren. Masse in beide Kürbishälften jeweils bis zum Rand einfüllen. Hälften aufeinander legen wieder zu einem „ganzen“ Kürbis zusammenklappen. Mit Küchengarn zusammenbinden auf ein Backblech setzen. Ca. 30 min backen.

Die Hälfte der Kürbiswürfel in Butter andünsten mit Honig und Balsamicoessig karamellisieren. Restliche Füllung mit dem zurückbehaltenen Kürbis mischen und in eine gefettete Kastenform streichen. Füllung zum Kürbis stellen und weitere 30 min backen.

Reiskuchen aus der Form lösen. Kürbis in Scheiben schneiden. Auf dem Teller anrichten und den Honig-Essig-Mix darüber träufeln.

Sformatino - kleiner warmer Schokoladenkuchen aus dem die Schokolade wunderbar flüssig herausfließt

150 g Schokolade

150 g Butter

80 g Zucker

30 g Mehl

3Eier

Schokolade, Butter, Zucker im Wasserbad schmelzen lassen.

Mehl dazu geben und alles gut verrühren. Am Ende die geschlagenen Eier dazu geben.

Dann in Portionsförmchen füllen. Bei 200°C ca. 10-12 Minuten im Backofen garen.

Vorsicht beim Stürzen auf den Teller.

Die Außenhülle des Küchleins ist fest und das Innere ist wunderbar weich zerlaufend.

Bei einer vorherigen Lagerung im Kühlschrank, benötigt das Küchlein 5 Minuten länger, als im Rezept beschrieben. Dabei kommt das Küchlein kalt in den heißen Backofen.

Bei einer längeren Lagerung im Gefriergerät, braucht das Küchlein 10 min. länger, auch hier kommt das Küchlein gefroren in den Backofen.

Zitrusfrucht-Salat (für 2-4 Personen):

- 2 BIO-Orangen
- 1 BIO-Grapefruit
- 4 Zitronenmelisse-Blätter oder Minze-Blätter

Orangen und Grapefruits filetieren.

Minze und Melisse waschen und abtropfen lassen. Früchte auf Tellern anrichten Kräuter darüber streuen und servieren.

Blutorangensobet

- 1-2 Kardamomkapseln
- 1 TL Limettenschale
- 150 Zucker
- 300 ml Blutorangensaft

Kardamomkapseln aufbrechen und Samen zerstoßen, mit 200 ml Wasser, Limettenschale und Zucker 5 min zu Leuterzucker kochen lassen. Sirup abgießen, Orangensaft zugeben und 20 min abkühlen lassen. Anschließend in der Eismaschine fertig frieren lassen.



VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Beratungsstelle Würzburg
Tel.: 0931/305080, Fax: 0931/3050818
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

