

Weihnachtsmenu 2020 | Ernährungsrat Bielefeld

Porree-Rahmsuppe mit gedünsteten Birnen

4 Portionen

2 Knoblauchzehen, fein gehackt
800 g Porree, in Ringe schneiden
2 EL Butter
Salz | Pfeffer
1 TL getr. Thymian
2 EL Mehl
800 ml Gemüsebrühe
2 reife Birnen, in Spalten schneiden
1 Zweig Rosmarin
4 EL Sonnenblumenkerne
125 g Creme fraiche

Den Knoblauch in 1 El Butter glasig dünsten, Porree zugeben, mit Salz, 1 Prise Zucker und dem Thymian würzen, andünsten, mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Unter Rühren mit der Gemüsebrühe angießen, aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.

Sonnenblumenkerne trocken rösten. Die Birnenspalten in 1 El Butter, zusammen mit dem Rosmarinweig, weich dünsten, pfeffern. Die fertige Suppe pürieren, abschmecken. Mit den Birnenspalten, Creme fraiche und Sonnenblumenkernen garniert servieren.

Feldsalat mit Pastinaken und Kürbiskerndressing

4 Portionen

150 g Feldsalat
300 g Pastinaken, geschält in 1 cm große Würfel schneiden
1 Orange, Schalenabrieb und Saft
2 EL Zitronensaft
2 TL Honig
1 TL mittelscharfer Senf
Salz
Pfeffer
4 EL Kürbiskernöl
4 EL Kürbiskerne, trocken angeröstet
2 EL Öl

Den gewaschenen Salat trocken schleudern und anrichten. Die gewürfelten Pastinaken unter Rühren in knapp 8 Minuten goldbraun braten. Mit dem Orangensaft ablöschen und auf dem Feldsalat verteilen. Kürbiskerne aufstreuen. Das Dressing aus Zitronensaft, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und Schalenabrieb und dem Kürbiskernöl herstellen. Erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Rosenkohl-Ziegenkäse-Tarte

4 Portionen

500 g Rosenkohl
50 g Sonnenblumenkerne
4 getrocknete Tomaten in Öl
1 Knoblauchzehe
150 g Ziegenfrischkäse
1 TL Thymian
1 TL Rosmarin
Salz
Pfeffer
3 Eier
1 Rolle frischer Blätterteig

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Rosenkohl putzen und den Strunk kreuzförmig anschneiden. In Salzwasser 2-3 Min. blanchieren. Sonnenblumenkerne trocken anrösten. Die Tomaten und die Knoblauchzehe fein würfeln. Den Ziegenfrischkäse mit den Tomaten, Knoblauch, Sonnenblumenkernen, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen. Die Eier verquirlen und ebenfalls unter die Käsemasse geben. Eine gefettete Springform mit dem Blätterteig auskleiden, dabei auch einen 2 cm hohen Rand hochziehen. Den Rosenkohl halbieren, auf dem Teig verteilen, die Käsemasse darübergeben. Die Backofenhitze auf 180 Grad reduzieren und die Tarte 25-30 Min. auf der mittleren Schiene backen.

Bohnen-Walnuss-Paste

8 Portionen

1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 250 g)
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
Blättchen von 6 Zweigen Thymian
4 EL Öl
60 g Walnusskerne, trocken geröstet, grob gehackt
2 EL fetter Joghurt
Salz
Pfeffer
1/2 TI Zitronensaft
1 TL Chiliflocken
evtl. noch frische Chili

Die Bohnen abbrausen und sehr gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Öl andünsten, Bohnen und Thymian zufügen, 5 Minuten mitdünsten. Zusammen mit den Walnüssen, Zitronensaft, dem restlichen Öl pürieren, den Joghurt unterheben, mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Äpfel mit Karamellsauce

4 Portionen

4 feste Äpfel
Butter zum Einfetten der Form
Zucker

Für die Sauce:

7 EL Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
2 Eier
5 EL flüssige Butter
Schlagsahne zum Servieren

Die Äpfel schälen und grob würfeln, in gefettete Formen füllen und mit Zucker bestreuen. Für die Sauce den Zucker mit Vanillezucker, Eiern und der flüssigen Butter verrühren und darübergiessen. Im Backofen bei 170°C ca. 15-25 min erhitzen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Mit Schlagsahne servieren.

Möhrenkuchen mit Frischkäse

4 Portionen

6 Eier
375 g Rohrzucker
300 ml Sonnenblumenöl
375 g Weizenmehl
3 TL Backpulver
3 TL Zimt
400 g Möhren, geraspelt
75 g Kokosraspeln
75 g Walnüsse, gehackt
60 g Butter
240 g Frischkäse
100 g Puderzucker
3 TL Zitronensaft
abgeriebene Schale einer Zitrone

Teig:

Eier und Zucker schaumig rühren. Das Öl und die anderen Zutaten Mehl, Backpulver, Zimt, Möhren, Kokosraspeln und Nüsse unterrühren und auf ein Backblech streichen. Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen, dann ca. 25 Minuten backen. Den Kuchen auskühlen lassen und dann aus der Butter, Frischkäse, Puderzucker, Zitronensaft- und Abrieb eine Crème rühren und auf dem Kuchen verstreichen.