

## Weihnachtsmenu 2021 | 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 Rosmarinzweig, weich dünsten, pfeffern. Die fertige Suppe pürieren, abschmecken. Mit den Birnenspalten, Creme fraiche und Sonnenblumenkernen garniert servieren.*

---

### Rote Bete-Salat

4 Portionen

4 Rote Bete | 4 Äpfel  
Feldsalat  
2 rote Zwiebeln  
4 EL Walnuskerne  
200 g Joghurt  
2 EL Zitronensaft  
2 TL Honig  
Salz | Pfeffer  
1 TL Meerrettichcreme  
Öl

*Die Rote Bete im Schnellkochtopf 20 min im Lochsieb vorgaren und dann in feine Streifen schneiden. Die Äpfel in kleine Stücke schneiden. Die roten Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. Die Walnuskerne grob hacken. Alles in einer Schüssel vermischen. Den Feldsalat separat waschen und putzen. Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer, Meerrettichcreme und evtl. etwas Öl zu einem Dressing verrühren. Mit dem Salat vermischen. Feldsalat auf den Teller geben und den Rote Beete Salat darüber geben und servieren.*

## Pastinaken-Blauschimmeltarte

4 Portionen

*Für eine Backform von 28-30 cm Durchmesser*

### Für die Füllung:

2-3 Pastinaken  
2 EL Rapsöl

### Für den Blitz-Tarte-Teig:

240 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 Pr Salz  
1 Pr Zucker  
80 ml Rapsöl  
80 ml heißes Wasser

### Für den Guss:

3 Eier  
150 g Sahne  
200 g Milch  
1/2 Bd Schnittlauchröllchen  
Salz & Pfeffer  
100 g Blauschimmelkäse

**Füllung:** Die Pastinaken schälen und grob zerteilen. Mit dem Rapsöl vermischen, auf ein Backblech geben, salzen, pfeffern. Im Backofen bei 210°C (vorheizen) 30 min schmoren, zwischendurch wenden. Dann den Backofen auf 180°C herunterregeln.

**Blitz-Tarte-Teig:** Das Mehl, das Backpulver, das Salz und den Zucker in eine gut verschließbare Plastikschißel geben. Das Rapsöl dazugeben und das heiße Wasser dazugeben. Die Schüssel verschließen und kräftig schütteln. Den Teig dann kurz mit den Händen durchkneten und sofort den Teig in die Form geben und einen 3-4 cm hohen Rand formen.

**Guss:** Die Eier, die Sahne, die Milch und die Schnittlauchröllchen mit Salz & Pfeffer vermengen. Die geschmorten Pastinaken (aus dem Ofen) auf dem Teig verteilen. Den Blauschimmelkäse zerkrümeln und darüber geben. Den Guss darüber gießen. 30-35 min bei 180°C (s.o.) abbacken. Die Masse muß gestockt sein.

## 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.*

---

## Schoko-Blitz-Crème

4 Portionen

100 g Vollmilchschokolade  
250 g Schlagsahne  
1 Vanillezucker  
1 TL Zimtpulver

*Die Schokolade in Stücke brechen und im Wasserbad bei schwacher Hitze sanft schmelzen. Dabei immer wieder mal durchrühren, damit die Schokolade gleichmäßig schmilzt und nichts anbrennt. Auf "lauwarm" abkühlen lassen. Die Sahne mit dem Vanillezucker und Zimt steif schlagen. Etwa die Hälfte mit der Schokolade verrühren, den Rest daraufhäufen und unterheben. In kleine Gläser füllen und ca. 1,5 Std. kühlen. Nach Geschmack z.B. in Zucker karamelisierte Nüsse als Topping verteilen.*