

# Weihnachtsmenu 2023 | Ernährungsrat Bielefeld

## Möhrensuppe mit Petersilienpesto (Vorspeise)

4 Portionen

### Für die Suppe:

600 g	<b>Möhren</b>
2	<b>rote Zwiebeln</b>
	<b>Zitronensaft</b> (nach Geschmack)
	<b>Rapsöl</b>
	<b>Zucker</b>
1,5 l	<b>Gemüsebrühe</b>
4 EL	<b>Sahne</b>
2 EL	<b>Crème fraîche</b>
1-2 EL	<b>Butter</b>
	Etwas <b>Weißbrot</b> für Croûtons

### Für das Pesto:

1 Bund	<b>Glatte Petersilie</b>
4-5 Stengel	<b>Minze</b>
	<b>Salz</b>
	<b>Pfeffer</b>
1-2 EL	<b>Sonnenblumenkerne</b>
150-250 ml	<b>Rapsöl</b> (je nach Wunschkonsistenz)
	<b>Zitronensaft</b> (nach Geschmack)

---

*Die Möhren, die Zwiebeln und die Tomaten würfeln, in etwas Rapsöl anbraten, Zitronensaft und etwas Zucker dazu. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 10 Min kochen. Dann mit einem Pürierstab pürieren. Die Sahne, Crème fraîche und die Butter dazugeben. Salzen und pfeffern.*

**Suppeneinlage:** Aus dem Weißbrot Croûtons (Würfel) schneiden und in Öl oder Butter in der Pfanne knusprig braten.

*Die Petersilie und die Minze grob hacken. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten. Petersilie, Minze, Sonnenblumenkerne mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und dann mit dem Pürierstab unter tröpfchenweiser Zugabe des Öls mit dem Pürierstab im Mixbecher zu einem Pesto pürieren.*

*(Tipp: Passt auch super zu Backkartoffeln, als Dip zu Gemüse oder als Pastasauce.)*

*Das Petersilienpesto in die angerichtete Möhrensuppe träufeln.*

## Nudelnockerln mit zarter Käsefüllung (Hauptspeise)

4 Portionen

### Für den Teig:

250 g **Weizenmehl**  
2 **Eier**  
1 **Eigelb**  
1 Prise **Salz**

### Für die Füllung:

250 g **Ricotta**  
100 g **Mascarpone**  
150 g gedünsteter **Spitzkohl**  
1 **Ei**  
50 g geriebener **Parmesan**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**Muskatnuss**

### Zum Abrunden:

**Butter**  
frische **Salbeiblätter**  
geriebener **Parmesan**

---

*Aus Mehl, Eiern, Eigelb, Salz einen glatten Nudelteig herstellen und 20 Minuten ruhen lassen. Für die Füllung alle Zutaten gründlich miteinander vermengen. **Achtung:** den Spitzkohl gut ausdrücken und fein hacken.*

*Den Nudelteig dünn ausrollen und mit einem Glas oder Teigaustecker 5 cm runde Kreise ausstechen. In die Mitte je ein mandelgroßes Stückchen Füllung setzen. Die Teigländer so über der Füllung zusammendrücken, dass die Füllung nach unten sinkt und ein Nockerl entsteht.*

*Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, portionsweise die Nockerln hineingeben und al dente kochen.*

*Die Butter aufschäumen lassen, die Salbeiblätter darin leicht anbräunen und über die servierfertigen Nockerln gießen. Mit Parmesan bestreuen.*

## **Kürbistarte mit Zitrone** (Dessert)

4 Portionen

*Für eine Backform von 28-30 cm Durchmesser*

### **Für den Teig:**

200 g **Mehl**  
50 g **Zucker**  
**Salz**  
125 g **Butter**

### **Für die Füllung:**

700 g **Muskatkürbis** | entkernt, geschält, in dünne Spalten geschnitten  
1 **Zitrone** (Abrieb und den Saft einer Hälfte)  
4 **Eier**  
1 **Crème fraîche**  
100 g **Zucker**  
**Schlagsahne**  
**Vanillezucker**  
1 TL geriebener frischer **Ingwer**

---

*Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den vorbereiteten Kürbis auf Backtrennpapier legen und gut 30 Minuten backen.*

*Abgekühlt pürieren, dann mit der Zitronenschale & -saft, Eiern, Crème fraîche und Zucker ( & 1 Prise Salz ) gründlich verquirlen.*

*Die Teigzutaten mit einander vermengen, 30 Minuten kühlen, dann in eine Tarteform geben. Die Kürbismasse einfüllen und 1 Stunde backen, bis sie fest & leicht gebräunt ist.*

*Dazu Schlagsahne mit Vanillezucker und geriebenem Ingwer.*