

Kartoffelcremesuppe mit Kastanienschaum (4 Personen)

3 Schalotten
1 Bund Suppengrün
250 g Kartoffeln
500 ml Gemüsebrühe
125 ml Sahne
40 g Rapsöl
Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
Schalotten pellen und klein schneiden.
Suppengrün waschen, schälen und kleinschneiden.
Kartoffeln, Zwiebeln und das Suppengrün in Rapsöl andünsten.
Mit Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
Im Topf pürieren und mit Sahne angießen und verrühren.
Abschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
Mit Petersilie garnieren.

Kastanienschaum

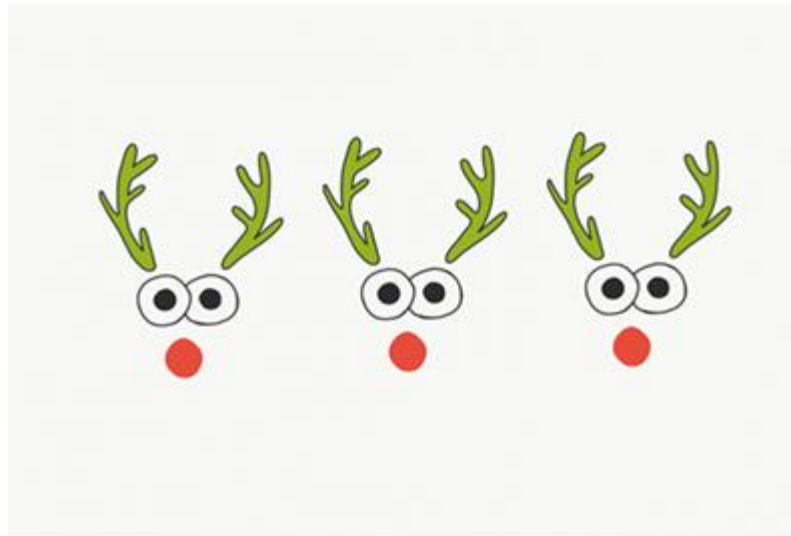
(Der Schaum reicht für 15 Personen auf Vorrat)

Zutaten für ca. 15 Personen, da die Maronen immer zu 200g abgepackt sind. Rezept ggf. umrechnen

200 g Maronen, entweder frische oder gegarte Maronen einkaufen
2 Schalotten
500 ml Gemüsebrühe, Instantvariante nach Anweisung zubereiten
250 ml Sahne
15 g Rapsöl

Zubereitung

Frische Maronen müssen kreuzweise eingeschnitten werden und auf einem Backblech ca. 15 Minuten im Ofen bei 180 Grad garen, bis sich die Schale gut ablösen lässt. Gekaufte gegarte Maronen sind sofort zu verarbeiten.
Schalotten pellen und fein würfeln und diese zusammen mit den Maronen in Rapsöl einige Minuten anrösten.
Mit der Brühe ablöschen und auffüllen und ca. 15 Minuten köcheln lassen bis die Maronen gar und weich sind.
Anschließend die Flüssigkeit / Suppe mit dem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb passieren.
Sahne zugeben und einrühren.
Die nicht kochende Flüssigkeit erneut mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen und als HAUBE auf die Kartoffelsuppe setzen.
Wenn vorhanden in durchsichtige Gläser füllen.



Knackiger Feldsalat mit Rote Bete-Carpaccio

Zutaten: (4 Personen)

4 Knollen	Rote Bete
200 g	Feldsalat
50 g	Walnüsse
200 g	Ziegenfrischkäse (à 50 g pro Person)
1 Stück	Granatapfel (Kerne)
8 EL	Balsamico-Essig
5 EL	Walnussöl (oder Rapsöl)
1 EL	Senf
2 EL	Honig
Salz und Pfeffer nach Belieben	

Zubereitung:

Rote Bete schälen und in Wasser kochen bis sie weich ist; anschließend abkühlen lassen
Feldsalat putzen und mehrmals unter fließendem Wasser waschen, da er meist sehr sandig ist

Mit Hilfe einer Salatschleuder trocknen

Abgekühlte Rote Bete mit einer Reibe in sehr dünne Scheiben reiben

(Tipp: Am besten Handschuhe anziehen, da die Rote Bete stark abfärbt)

Walnüsse grob hacken

Granatapfelkerne (Granatapfel öffnen - mit einem Löffel auf die Schale klopfen - damit die Kerne im Inneren lockerer werden - zuerst die obere Krone entfernen - unten ein Stück vom Granatapfel abschneiden - Schnitte rundum von oben nach unten in die Schale schneiden - Schale an den Schnitten aufbrechen - Kerne aus der Schale klopfen)

Für das Dressing Essig, Öl, Senf und Honig in einen Behälter geben und mit einem Stabmixer fein pürieren; mit Salz und Pfeffer abschmecken

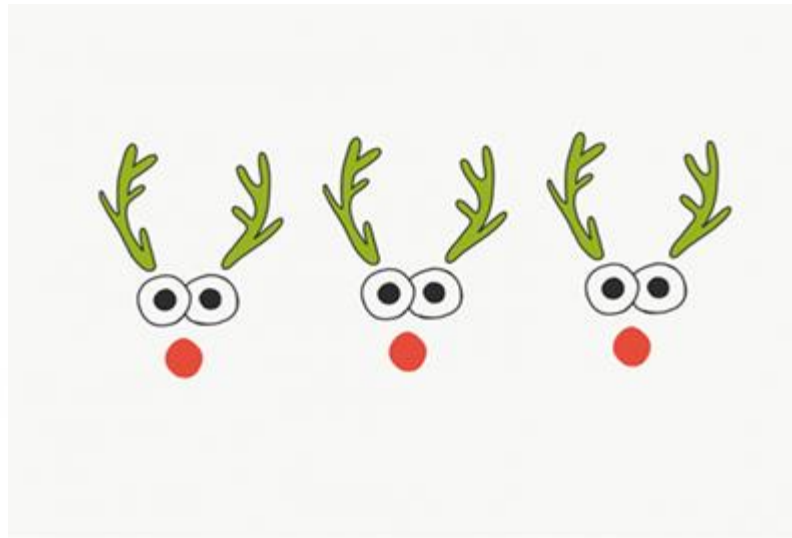
Feldsalat auf vier Teller aufteilen

Darüber auf jeden Teller die Rote Bete- legen

Walnüsse und Granatapfelkerne darüber verteilen

Ziegenfrischkäse in kleinen Stückchen darüber geben

Dressing kurz vor dem Servieren darüber verteilen



Lachs mit Kräuter-Nuss-Kruste

(Zutaten: 4 Personen)

Fisch mit Kruste

1 Lachsseite (roh; 800 g)

1 Zitrone (Bio)

1 Knoblauchzehe

1 Bund Petersilie (glatt)

3 Stängel Salbei

50 g Walnusskerne

30 g Parmesan-Käse (frisch gerieben)

Meersalz

Pfeffer (frisch gemahlen)

1 EL Butter (weich) & Butter für die Form

Joghurt Dip

250 g Vollmilch-Joghurt

etwas Zitronensaft

Minze

Zubereitung:

Den Lachs abspülen, trocken tupfen und eventuell vorhandene Gräten entfernen: Mit der Hand gegen den Strich über den Fisch streichen und restliche Gräten mit einer Pinzette herausziehen. Dafür gibt es spezielle Grätenzangen (Fachhandel).

Zitrone heiß abspülen, trockenreiben, dünn schälen und die Schale hacken.

Knoblauch abziehen und hacken. Petersilie und Salbei abspülen, trocken schütteln und zusammen mit den Walnüssen hacken. Zitronenschale, Knoblauch, Kräuter, Nüsse, Parmesan, Meersalz, Pfeffer und weiche Butter mischen.

Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen.

Die Lachsseite in eine längliche ofenfeste, mit Butter ausgestrichene Form legen.

Die Kräuter- Nuss-Mischung auf dem Fisch verteilen und mit den Händen leicht andrücken.

Den Lachs im Ofen etwa 25 Minuten backen.

Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen, mit Minze oder Zitronensaft abschmecken und zum Lachs servieren.



Bratäpfel mit kernig-fruchtiger Füllung

Bratäpfel haben in der Winter- und Weihnachtszeit Tradition. Sie duften herrlich, und der Geschmack lässt sich je nach Füllung variieren. Durch das Braten wird der Apfel milder, er verliert an Säure und wird leichter verdaulich. In unserer Variante stecken knackige Haferflocken und Nüsse, gepaart mit süßen Früchten. Die Zubereitung ist kinderleicht und gelingt sicher.

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Kirschmarmelade
2 EL Sultaninen, Kirschen oder Cranberrys ohne Zucker
(2 EL Granatapfelkerne)
120 ml Apfelsaft
4 säuerliche Äpfel (à 200 g)
4 EL gehackte Mandeln oder Mandel-Walnusskernmischung
4 EL Kernige Haferflocken
Etwas Zimt oder Lebkuchengewürz und ein paar Spritzer Orangensaft machen den Bratäpfel herrlich weihnachtlich

Zubereitung

Getrocknete Früchte mit etwas Apfelsaft in eine kleine Schüssel geben und einweichen.
Äpfel waschen und die Kerngehäuse mit einem Apfelsausstecher entfernen.
Mandeln (Walnüsse) hacken.
Haferflocken mit allen anderen Zutaten mischen und mit etwas Zimt und Orange abschmecken.
Wer mag, gibt noch eine extra Portion Granatapfelkerne dazu.
Die Mischung mit einem Teelöffel in die Äpfel füllen und in eine Auflaufform setzen.
Mit dem restlichen Apfelsaft übergießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) 30-35 Minuten backen.

Dazu schmeckt besonders gut Vanillesoße.

Gesunde Fette im Bratäpfel: Ganz vorne mit dabei sind Nüsse – und das in allen Sorten. Mandeln, geröstete Haselnüsse, Pistazien, Walnüsse oder Pekannüsse passen ideal. Nussmus ist ein perfekter Ersatz für Butter. Für mehr Füllung ein Löffel Haferflocken dazugeben.

Um die Masse "klebrig" und kompakt zu bekommen eignet sich Nussmus oder auch zerkleinerte Datteln

Kommen Sie alle gesund und genussvoll durch die Weihnachtszeit.

Wir sehen uns im neuen Jahr wieder.

Ihr herzgesund genießen Team

Sigrid Kalde & Andrea Stallmann