

# GENUSSVOLL DURCH DIE FESTTAGE.



ENTDECKE LECKERE FESTTAGSREZEPTE  
HIER IM ÜBERBLICK.

MIT DIESEN VORSPEISEN KANN JEDES FEST BEGINNEN.



APFEL-BLUMENKOHLSUPPE



BIRNE-ZIEGENKÄSE-QUICHE

FESTLICHE HAUPTSPESSEN – FÜR JEDEN GESCHMACK ETWAS DABEL.



GEBRATENER KABELJAU

mit Rahm-Linsen und Speck



VEGANE PILZBRATLINGE

mit Kartoffelpüree



KNUSPRIGE GLÜHWEINENTE

mit Orangen-Fenchelragout und Nüssen





## APFEL-BLUMENKOHLSUPPE



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. 2 Äpfel waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Den halben Apfel entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Knoblauch und Zwiebel schälen und hacken. In 1 EL Öl 5 Minuten andünsten. Den Blumenkohl und die Apfelwürfel 2-3 Minuten mitdünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Haferdrink zugeben und mit geschlossenem Deckel 15-20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Kurz vor Ende der Kochzeit, den Boden einer beschichteten Pfanne mit etwas Puderzucker bestäuben, erhitzen, bis der Zucker zu schmelzen beginnt. Die Apfelscheiben in die Pfanne legen und von beiden Seiten goldbraun karamellisieren.
4. Die Suppe vom Herd nehmen und pürieren. Mit den karamellisierten Apfelscheiben garniert servieren.

### ZUTATEN

500 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Haferdrink
1 TL	Puderzucker
2 ½	Äpfel
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1	Lauchstange
1	Blumenkohl
	Muskat
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 356 G)

Brennwert	114 kcal / 479 kJ
Fett	1.6 g
davon ges. Fettsäuren	0.4 g
Kohlenhydrate	17.2 g
davon Zucker	14.1 g
Eiweiß	4.9 g
Salz	1.4 g

# BIRNE-ZIEGENKÄSE-QUICHE



4 Portionen



50 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

- Das Mehl, die Butter (kalt), 1 Ei und das Salz mit 2 EL Wasser zu einem Teig verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die gefettete Quiche-Form legen und andrücken. Den Rand dabei hochziehen.
- Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier auslegen und mit Linsen zum Blindbacken belegen. Den Teig im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze ca. 12 Minuten vorbacken.
- Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Die Birnen waschen, halbieren, das Kerngehäuse herauslösen und die Birnen in feine Scheiben schneiden. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden.
- 4 Eier und den Schmand verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Boden der vorgebackenen Quiche geben. Mit Ziegenkäse, Birnenscheiben und Zwiebelringen belegen. Die Quiche weitere 25-30 Minuten backen.

## ZUTATEN

250 g	Weizenmehl Type 405
200 g	Ziegenkäserolle
200 g	H-Schmand
100 g	Butter
½ TL	Salz
5	Eier
2	Birnen
2	Schalotten Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 317 G)

Brennwert	783 kcal / 3261 kJ
Fett	52.3 g
davon ges. Fettsäuren	30.1 g
Kohlenhydrate	55.1 g
davon Zucker	10.5 g
Eiweiß	20.8 g
Salz	1.6 g

# GEBRATENER KABELJAU

## mit Rahm-Linsen und Speck



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, die Möhren schälen, den Staudensellerie putzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Möhren würfeln, den Sellerie in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebelwürfel in 1 EL Butter andünsten, Knoblauch-, Möhrenwürfel, Staudensellerie und 1 EL Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten. Die Linsen waschen, abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Mit dem Essig ablöschen und die Brühe angießen. Bei schwacher Hitze 40-45 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Zum Schluss restliches Tomatenmark mit der Sahne verrühren und angießen. Die Linsen mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
3. Das Kabeljaufilet kalt abspülen, trockentupfen und in vier gleiche Teile schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben. Die restliche Butter mit dem Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite 3 Minuten braten. Die Speckscheiben in einer zweiten Pfanne knusprig auslassen.
4. Die Kabeljauflets und die gebratenen Speckscheiben auf den Linsen anrichten.

### ZUTATEN

600 g	Kabeljaufilet
200 g	Rote Linsen
100 g	Schlagsahne
500 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Weißweinessig
2 TL	Butter
2 TL	Tomatenmark
1 TL	Weizenmehl Type 405
1 TL	Sonnenblumenöl
8 Scheiben	Bacon
2 Stangen	Staudensellerie
2	Möhren
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
	Thymian, gerebelt
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 429 G)

Brennwert 604 kcal / 2542 kJ

	Fett	25.1 g
	davon ges. Fettsäuren	11.1 g
	Kohlenhydrate	39.7 g
	davon Zucker	7.1 g
	Eiweiß	51.3 g
	Salz	3.2 g



# VEGANE PILZBRATLINGE

## mit Kartoffelpüree



4 Portionen



30 Minuten



Mittel

### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen, halbieren und garkochen. Wasser abgießen. Die Pflanzenmilch erwärmen, mit Salz und Muskatnuss würzen und über die Kartoffeln gießen. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen.
2. Für die Pilzbratlinge die Brötchen in etwas Wasser einweichen. Champignons putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze, Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Rapsöl anbraten. Speisestärke mit warmem Wasser glattrühren. Petersilie waschen und klein schneiden. Brötchen ausdrücken und mit den restlichen Zutaten verkneten. Masse salzen, pfeffern und zu Bratlingen formen. In Paniermehl wälzen und in 2 EL Rapsöl von beiden Seiten anbraten.
3. Für die Bratensoße die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Das Tomatenmark und das Mehl dazu geben und zehn Minuten gut anbräunen lassen, dabei ständig umrühren. Knoblauch dazugeben, kurz anbraten.
4. Mit dem Ahornsirup beträufeln und dem Rotwein ablöschen und mit der Gemüsebrühe aufgießen und 10 Minuten einkochen lassen. Mit 1 EL Zitronensaft aus der Bio-Zitrone und Pfeffer abschmecken. Die Soße mit einem Pürierstab glatt pürieren.
5. Das Püree mit den Bratlingen und Soße anrichten und servieren.

### ZUTATEN

#### Für das Kartoffelpüree:

- 1 kg Kartoffeln
- 250 ml Haferdrink
- Salz, Muskatnuss

#### Für die Pilzbratlinge:

- 500 g Champignons
- 4 TL Rapsöl
- 2 TL Speisestärke
- 2 TL warmes Wasser
- 2 Brötchen (vom Vortag)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Topf Petersilie
- Salz, Pfeffer, Paniermehl

#### Für die Bratensoße:

- 500 ml Gemüsebrühe
- 50 ml veganer Rotwein
- 1 EL Senf
- 2 TL Rapsöl
- 2 TL Tomatenmark
- 2 TL Mehl
- 1 TL Ahornsirup
- 2-3 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bio-Zitrone
- Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 340 G)

Brennwert 696 kcal / 2905 kJ

Fett	37.8 g	
davon ges. Fettsäuren	17.5 g	
Kohlenhydrate	67.3 g	
davon Zucker	53.4 g	
Eiweiß	17.5 g	
Salz	0.2 g	



# KNUSPRIGE GLÜHWEINENTE

## mit Orangen-Fenchelragout und Nüssen



4 Portionen



175 Minuten



Mittel

### ZUBEREITUNG

- Die unbehandelten Orangen waschen und grob würfeln. Die Zimtstangen, Gewürznelken und Sternanis in einem Bräter ca. 2 Minuten anrösten.
- Die Ente trockentupfen, salzen und mit der Brust nach unten auf die Gewürze in den Bräter legen. Die gewürfelten Orangen und den Rotwein zugeben. Die Ente im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze (160 °C Umluft) ca. 2 Stunden garen. Gelegentlich mit dem Glühweinsud übergießen.
- Die Fenchelknollen waschen, den Wurzelansatz entfernen und in dünne Spalten schneiden. Das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Den Fenchel und die Kartoffeln in einer Pfanne mit dem Olivenöl anbraten. Den Weißwein angießen, salzen und pfeffern. Abgedeckt 10 Minuten garen.
- Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die übrigen Orangen schälen und filetieren.
- Die Ente aus dem Sud heben und mit der Brustseite nach oben auf ein Backblech legen. Im Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) weitere 30 Minuten knusprig braten.
- Den Glühweinsud in einen Topf geben und 10 Minuten einkochen. Nach Belieben mit etwas Speisestärke leicht abbinden. Anschließend passieren. 50 g Butter einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Butter und die Orangenfilets unter das Fenchelgemüse schwenken.
- Die Ente tranchieren und mit der Glühweinsauce servieren. Die Glühweinte mit dem Orangen-Fenchelgemüse, dem gezupften Fenchelgrün und den gerösteten Nüssen bestreuen und servieren.

### ZUTATEN

500 g	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
100 g	Butter
80 g	Nüsse, z.B. Haselnüsse, Walnüsse
750 ml	Rotwein
150 ml	Weißwein
3 EL	Olivenöl
2 TL	Speisestärke
5	Gewürznelken
4	Orangen (2 davon unbehandelt)
3	Sternanis
3	Fenchelknollen
2	Zimtstangen
1	Ente, ganz ca. 2,1 kg
	Salz
	Pfeffer aus der Gewürzmühle

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 890 G)

Brennwert	1609 kcal / 6680 kJ
Fett	112.2 g
davon ges. Fettsäuren	33.8 g
Kohlenhydrate	35.5 g
davon Zucker	13.1 g
Eiweiß	81.8 g
Salz	0.8 g