



Festliches Weihnachtsessen



Beilage:

- Macaire- Kartoffeln

Gemüse:

- Salbeischalotten
- Senfbirnen mit Cranberries
- Mariniertes Rotkraut mit Hagebuttenmark

Fleisch:

- Putenunterkeulen- Normandie
- Hähnchenkeulen mit Kürbisfüllung
- Gänsebrust mit Thymian, Honig und Zitrone

Dessert:

- Honigkuchen Trifle
- Honigparfait

Eingemachte „Geschenke“:

- Buntes Citrusgelee
- Orangen- Papaya- Chutney



Macaire- Kartoffeln

(schnelle Variante, der Ausgleich zum aufwendigeren Hauptgericht)

4 Portionen

1 Beutel Kartoffelpüreeflocken
400ml Milch
1 Eigelb
1 EL Weizenmehl Typ 1050
Muskat
5 getrocknete Tomaten (in Öl)
2-3 EL Butterschmalz



1. Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten
2. Püree 10 Minuten abkühlen lassen, das Eigelb, Mehl und eine Prise Muskat unterrühren
3. getrocknete Tomaten würfeln und unter das Püree rühren
4. auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus dem Kartoffelteig eine 40cm lange Rolle formen, in 12 gleich große Stücke teilen, mit bemehlten Händen zu Plätzchen formen, in einer beschichteten Pfanne 3-4 Minuten goldbraun braten

Pro Portion: 280 Kcal 8g Eiweiß 8g Fett 125g Kohlenhydrate

Salbeischalotten

4 Portionen

300g Schalotten
1 EL Rapsöl
8-10 mittelgroße Salbeiblätter
100ml trockener Weißwein (oder Brühe)
Salz, Pfeffer
2 EL weißere Balsamessig

1. die Schalotten mit kochendem Wasser übergießen, 2 Minuten ziehen lassen und unter kaltem Wasser abspülen, die Schale abziehen
2. das Öl erhitzen, die Salbeiblätter darin kross braten, dann die Blätter auf Küchenkrepp abtropfen lassen
3. Schalotten leicht anbräunen, mit dem Weißwein ablöschen, salzen und pfeffern
4. alles zugedeckt 10- 15 Minuten dünsten lassen, Essig dazu geben und abkühlen lassen, mit den Salbeiblättern bestreut servieren

Pro Portion: 80 Kcal 1g Eiweiß 5g Fett 3g Kohlenhydrate

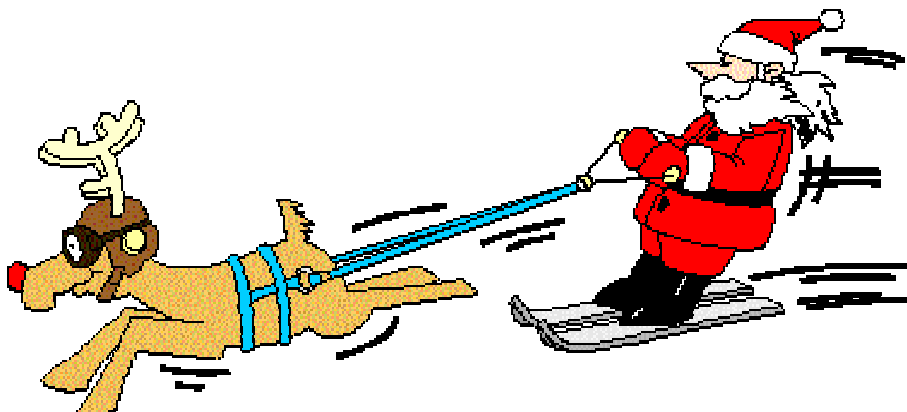
Senfbirnen mit Cranberries

4-6 Portionen

4 feste Birnen (z.B. Abate)
1-2 EL Senfkörner
100g Zucker
150ml Rotweinessig
Salz
 $\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner
1 TL Nelken
3 Stängel Dill
1 Stängel Estragon
60g Cranberries
60g Zucker

1. Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen, in Spalten schneiden
2. Senfkörner in einem Mörser zerdrücken. Zucker, Essig, 1 Prise Salz, Senf und Pfeffer aufkochen
3. Kräuter abspülen und trocken tupfen, Dill und Birnen in den kochenden Sud geben und darin etwa 3-5 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, Birnen im Sud abkühlen lassen
4. Estragonblätter abzupfen, Birnen abtropfen lassen und mit den Estragonblättern bestreuen
5. Cranberries abspülen, mit Küchentuch gut trocknen, den Zucker goldbraun karamellisieren lassen, Cranberries dazugeben, kurz im Zucker schwenken und vom Herd nehmen, etwa 2 EL Wasser dazugeben, noch mal aufkochen und dann abkühlen lassen
6. Cranberries, Birnen- Sud und Birnen mischen, servieren

Pro Portion: 193 Kcal 0,7g Eiweiß 0g Fett 47g Kohlenhydrate



Mariniertes Rotkraut mit Hagebuttenmark

4 Portionen

600g Rotkohl
1 rote Zwiebel
1 Orange
2-3 EL Balsamessig
1-2 EL Zucker
100ml trockener Rotwein (oder Kirschsafte)
2 EL Hagebuttenmark (aus dem Glas)
Salz, Pfeffer, 3-4 Nelken
30g Bergkäse

1. Rotkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden, Zwiebeln schälen und würfeln, Orange auspressen. Kohlstreifen, Zwiebeln, Orangensaft und Essig mischen, 2 Stunden ziehen lassen
2. Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren lassen, Rotkohl dazu geben und schnell darin wenden, Rotwein und Hagebuttenmark zufügen und unterrühren
3. Kohl mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, Nelken zufügen. Bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 20- 30 Minuten kochen, nochmals nachschmecken
4. Kohl in Portionsförmchen, oder in eine große Auflaufform geben, mit dem Käse bestreuen und im Vorgeheizten Grill gratinieren, bis der Käse leicht gebräunt ist

Pro Portion: 101 Kcal 4,7g Eiweiß 3g Fett 11g Kohlenhydrate



Putenunterkeulen Normandie

4 Portionen

4 Putenunterkeulen (à ca. 150-200g)
Salz, Pfeffer
2 kleine Zwiebeln
400ml Cidre oder naturtrüber Apfelsaft
4 säuerliche Äpfel (z.B. Elster)
8 Stiele Thymian
6-8 Wacholderbeeren
2 TL Zucker

1. Putenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen, im heißen Bräter auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten anbraten, Keule wenden und von der anderen Seite anbraten
2. Zwiebeln schälen, längs vierteln, zu den Putenkeulen geben und 1 Minute mitbraten, Fett abgießen, 200ml Cidre zu den Keulen geben, im vorgeheizten Ofen auf einem Rost auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten braten
3. Inzwischen Kerngehäuse der Äpfel ausstechen und Thymianstiele in die Äpfel stecken. Wacholderbeeren mit einer großen Messerklinge andrücken, nach 30 Minuten Garzeit in den Bräter setzen, Zucker darüber streuen, 200 ml Cidre und die Wacholderbeeren zugeben und weitere 20 Minuten schmoren. Keulen und Äpfel sofort servieren

Pro Portion: 350 Kcal 29g Eiweiß 14g Fett 26g Kohlenhydrate



Gänsebrust mit Honig, Zitrone und Thymian

4 Portionen

2 Gänsebrüste a´ 300g

Salz, Pfeffer

Marinade:

1 Bio- Zitrone, 3-4 Zweige Thymian, 2 EL Waldhonig

1. Gänsebrust abspülen, Trockentupfen und die Haut rautenförmig einschneiden, rundherum mit Salz und Pfeffer würzen
2. Für die Marinade: Zitrone heiß abspülen und in sehr dünne Scheiben schneiden, Thymianblätter abzupfen, Zitronenscheiben, Thymian und Honig verrühren, Gänsefilets in der Marinade wenden und 30 Minuten marinieren lassen
3. den Backofen auf 200 Grad, Umluft auf 180 Grad vorheizen
4. Fleisch aus der Marinade nehmen, mit der Hautseite nach unten in der Pfanne langsam bei mittlerer Hitze braten, bis das meiste Fett ausgebraten ist, das Fleisch wenden und nochmals 2-3 Minuten braten
5. Gänsefleisch in Alufolie wickeln und im Backofen 8 Minuten garen, Fleisch aus dem Ofen nehmen und noch einige Minute in der Folie ruhen lassen
6. Restliche Marinade und Zitronenscheiben in die Pfanne geben und kurz aufkochen, Gänsefilets in Scheiben schneiden und mit der Marinade servieren

Pro Portion: 688 Kcal 54,4g Eiweiß 52g Fett 3g Kohlenhydrate



Hähnchenkeulen mit Kürbisfüllung

4 Portionen

4 Hähnchenkeulen (à 300g)

Kürbisfüllung:

200g Muskatkürbisfleisch

1 rote Zwiebel

$\frac{1}{2}$ Bund Koriander

1 rote Chilischote

1 Limette

$\frac{1}{2}$ TL Zucker

1 EL asiatische Fischsoße

Salz, Pfeffer

10g Butterschmalz

Salat:

1 Römersalat

1 Radicchio

$\frac{1}{2}$ Schalotte

2 EL Rotwein, oder Apfelsaft

1-2 EL Nussöl



1. die Knochen der Oberkeulen auslösen, dafür das Fleisch rundherum mit einem scharfen Messer vom Knochen lösen und das Gelenk durchschneiden, bzw. abbrechen, den Knochen entfernen
2. Kürbisfleisch grob raspeln, Zwiebeln würfeln, Koriander grob hacken, Chili fein hacken, Limettenschale fein abraspeln, Saft auspressen
3. Kürbis, Zwiebel, Chili, 3 EL Limettensaft, etwas Limettenschale, Zucker, Fischsoße und Koriander mischen und salzen
4. den Backofen auf 200 Grad, Heißluftofen auf 180 Grad vorheizen
5. falls die Füllung sehr feucht ist, mit den Händen etwas ausdrücken, Füllung in die Hähnchenkeulen geben und mit Spießen etwas verschließen, von außen salzen und pfeffern
6. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Keulen rundherum darin braun braten, auf ein Backrost legen, darunter die Fettpfanne stellen und im Ofen 30- 40 Minuten backen
7. **Für den Salat:** Salate putzen, abspülen und trocknen lassen, Römersalat in große Stücke zupfen, Radicchio in feine Streifen schneiden, Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Schalotte mit Rotwein, Öl, Salz und Pfeffer verrühren
8. Salat und Soße mischen und zu den gefüllten Keulen servieren

Pro Portion: 352 Kcal 45,5g Eiweiß 18g Fett 3g Kohlehydrate

Honigkuchen- Trifle

4 Portionen

200g Honigkuchen
250g Magerquark
150g Vanillepudding (fertiger, oder selbst gekocht)
 $\frac{1}{2}$ TL Orangenschale
2 EL Zitronensaft, 6 EL Grand Manier oder Orangensaft
3 EL Waldhonig
200g Bananen
2 EL Zitronensaft
6 EL Orangensaft

1. den Honigkuchen in 2cm große Würfel schneiden
2. Quark, Vanillepudding, Orangenschale und 3 EL Honig mit dem Mixer cremig rühren
3. Banane in halbe Scheiben schneiden und mit 2 EL Zitronensaft mischen, Honigkuchen mit 6 EL Grand Manier beträufeln
4. Bananen, Honigkuchen und Quarkcreme in Gläser bzw. Glasschälchen schichten, mit etwas Honig beträufeln

Pro Portion: 300 Kcal 12g Eiweiß 2g Fett 54g Kohlenhydrate



„Falsches“ bzw „kalorienarmes und leckeres“ Honigparfait

4 Portionen

400g Magerquark
½ TL gemahlener Zimt
150g Waldhonig
evtl etwas Süßstoff
150ml „Schlagsahne“ Cremefine oder Culinesse (Schlagsahneersatz)
3 Blatt Gelatine
200g Kumquats
½ Vanilleschote
200ml Orangensaft
2 TL Speisestärke

1. Magerquark, Zimt und 100g Honig in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen
2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, in einer Metallschüssel über kochendem Wasser auflösen, unter den Quark heben und in den Kühlscharnk stellen, kurz vor dem Fest werden, das steif geschlagene Cremefine bzw Culinesse unterheben
3. Kumquats heiß waschen, in dünne Scheiben schneiden und dabei die Kerne entfernen. 50 g Honig ½ Minute gut aufkochen, Kumquats und das Vanillemark dazugeben, mit Orangensaft ablöschen, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen, Stärke mit 1 EL Wasser verrühren, dazugeben und erneut aufkochen lassen, Kompott abkühlen lassen
4. Parfait mit dem Kompott garniert servieren

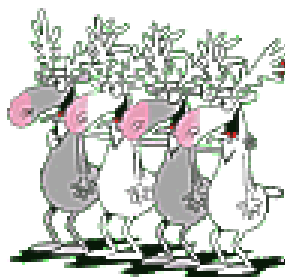
Pro Portion: 231 Kcal 12g Eiweiß 4g Fett 36g Kohlenhydrate



Orangen- Papaya- Chutney

für 800ml

2 Papayas
2 Bio- Orangen
3 rote Chilischoten
200g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200ml Apfelessig
150g Gelier- Zucker 2:1
100g Zucker
2 TL Curry, Salz



1. Papayas halbieren und entkernen, schälen und das Fruchtfleisch dann in 1cm große Stücke schneiden, Papayakerne vom „Kernfleisch“ abzupfen
Orangen heiß abspülen, von 1/2 Orange die Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden, 200ml Saft auspressen, Chilischoten samt Kerne in dünne Ringe schneiden, Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken
2. Papaya, Papayakerne, Orangenschale und -Saft, Chilischoten, zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Apfelessig und Gelierzucker mischen
3. unter rühren aufkochen und 10 Minuten kochen lassen, mit Salz und Curry würzen, sofort in Twist- off- Gläser füllen, verschließen und 5 Minuten auf den Kopf stellen, geöffnete Gläser im Kühlschrank 8 Wochen haltbar

Pro 5 Esslöffel: 77 Kcal 0g Eiweiß 0g Fett 18g Kohlenhydrate

Bunter Citrus- Gelee

4 Gläser á 250g

400g Bio- Zitronen
400ml Blutorangen- Saft
400ml Grapefruitsaft
500g 2:1 Gelierzucker

- Zitronen heiß abspülen, trocken reiben und die Schale dünn abschälen und in Streifen schneiden
- Zitronen schälen, so daß die weiße Haut mit abgeschnitten ist, dann die Früchte filetieren, dabei den Saft auffangen
- Zucker und Zitronenfilets und Saft in einem Topf aufkochen, etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, die kochende Marmelade in Schraubgläser füllen, fest verschließen und für etwa 5 Minuten auf den Kopf stellen

Pro 25g: 64 Kcal 0,2g Eiweiß 0g Fett 14g Kohlenhydrate