



## EIN WEIHNACHTSMENÜ MIT GESUND & AKTIV

Weihnachtszeit ist Genusszeit. Doch Genuss muss nicht zwangsläufig bedeuten, sich ungesund zu ernähren. Mit den nachfolgenden Gerichten kann an Weihnachten ohne Reue geschlemmt werden.

Alle Rezepte sind auf 4 Portionen ausgelegt.

### Vorspeise: Salat mit gratiniertem Ziegenkäse und Granatapfel-Vinaigrette

Bevor das Weihnachtsessen serviert wird, gibt es eine kleine, eher kalorienarme Vorspeise. Granatäpfel als christliches Symbol passen hervorragend auf die Weihnachtstafel.

#### Zutaten

- 1 Chicorée
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Granatapfel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 EL Pinienkerne
- Salz, Pfeffer
- 1 Rolle Ziegenfrischkäse

#### Zubereitung

Chicorée putzen, den Strunk entfernen und die Blätter einzeln abtrennen. Den Feldsalat gut waschen und trocknen. Beides auf einer großen Platte drapieren. Den Granatapfel halbieren und durch kräftige Schläge auf die Rückseite die Kerne herauslösen (Vorsicht Spritzer!). Die Kerne von den weißen Häutchen trennen, mit Zitronensaft, Essig und Öl verrühren, mit etwas Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen.

Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden, mit etwas Honig bestreichen und für ca. 3 Minuten im vorgeheizten Ofen (200 °C Umluft) gratinieren. Auf das Salatbett legen, mit der Vinaigrette anmachen und mit gerösteten Pinienkernen bestreuen.



### Hauptgang, Variante 1: Fondue

Das Schöne am Fondue ist, dass jeder essen kann, was er mag - beziehungsweise was zu seinem Ernährungsplan passt - und trotzdem alle gemeinsam essen.

#### Zutaten

- 2 l Gemüsebrühe
- 600 g Fleisch (z.B. Rinderfilet, Putenfilet)
- 300 g Brokkoli
- 300 g Blumenkohl
- 200 g Champignons
- 200 g Zucchini
- 300 g Paprika
- 300 g Aubergine

#### Zubereitung

Das Fleisch in kleine Würfel oder Scheiben schneiden. Je kleiner die Stücke sind, desto schneller garen sie durch. Das Gemüse putzen und gegebenenfalls klein schneiden. Die Brühe in einem Fondue-Topf erhitzen. Die Zutaten mit einer Fondue-Gabel in dem Topf garen. Wer mag, serviert ein paar Dippis dazu.





## Hauptgang, Variante 2: Zander mit Topinamburpüree und Rote Bete-Ragout

Zander ist leicht und edel und eignet sich hervorragend für ein besonderes Weihnachtsessen.



### Zutaten

- 680 g Zanderfilet
- 3 TL Öl

#### Topinamburpüree

- 500 g Topinambur
- 2 EL Zitronensaft
- 50 g Crème Fraîche
- 3 EL Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat

#### Rote Bete-Ragout

- 1 kg Rote Bete
- 1 kleine Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1/2 TL Kardamom
- 1 Msp. Zimt
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Den Topinambur schälen, grob würfeln und in Salzwasser kochen bis er gar ist. Mit Crème Fraîche, Sahne und einem Spritzer Zitronensaft pürieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Rote Bete schälen und würfeln (Vorsicht vor Flecken, ggf. Handschuhe tragen). Je nach Größe der Würfel für ca. 20-30 Minuten kochen. Zwiebeln in Öl anschwit-

zen, Rote Bete hinzugeben und eine Weile dünsten. Mit Brühe und Zitronensaft ablöschen und mit Kardamom, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei abgedeckter Pfanne für ca. 30 Minuten bei niedrigerer Hitze garen.

Etwas Öl bei mittlerer Hitze in der Pfanne erhitzen. Das Zanderfilet zuerst mit der Hautseite nach unten anbraten, bis es goldbraun ist. Anschließend auf der Fleischseite zu Ende braten, mit dem Püree und dem Ragout anrichten und servieren.

## Hauptgang, Variante 3: Vegetarischer Braten mit Champignonrahmsauce und Rotkohl

Ein klassisches Fleischgericht in vegetarischer Interpretation.

### Zutaten

#### Braten

- 200 g Nüsse (gehackt)
- 100 g Nüsse (gemahlen)
- 3 Eier
- 250 g Quark (40 % Fett)
- 15 ml Öl
- 1 kleine Zwiebel
- 80 g Ziegengouda
- 1 TL Senf
- Schnittlauch
- Salz, Pfeffer
- 

#### Champignonrahmsauce

- 500 g Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 200 ml Sahne
- 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer

#### Rotkohl

- 1 Kopf Rotkohl
- 100 ml Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Nelken
- 2 TL Ghee/Butterschmalz
- 100 ml Apfelessig
- 1 Apfel
- Salz, Pfeffer





## Zubereitung

Die Zwiebel fein hacken und in Öl anbraten. Die gemahlene und gehackte Nüsse vermengen und die Eigelbe der drei Eier unterrühren (das Eiweiß aufheben). Den fein gehackten Schnittlauch sowie den geriebenen Käse zusammen mit dem Quark untermischen. Die Zwiebeln hinzugeben und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Eiweiß der drei Eier mit etwas Salz zu Eischnee schlagen und vorsichtig unter die Nussmasse heben. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und die Masse hinein geben. Bei 180 °C Umluft für ca. 45 Minuten backen. Sollte der Braten nach einiger Zeit im Ofen zu dunkel werden, mit Alufolie abgedeckt weiter backen.

Für die Sauce die klein gehackte Zwiebel in Öl glasig dünsten. Die Champignons in der Pfanne mit anbraten. Anschließend die Sahne hinzugeben und die Sauce ein wenig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und im Ghee scharf anbraten. Mit Rotwein und Apfelessig ablöschen. Den klein geschnittenen und geschälten Apfel hinzugeben sowie die Nelken und das Lorbeerblatt. Mindestens 30 Minuten köcheln lassen (der Alkohol verdampft in dieser Zeit).

Den fertigen Braten in Scheiben schneiden und mit der Sauce und dem Kohl servieren.

## Nachspeise: Bratapfel

Werden süße Apfelsorten (z.B. Golden Delicious oder Royal Gala) verwendet, schmeckt die gesunde Bratapfel-Alternative auch ohne Rosinen und Marzipan.



### Zutaten

- 4 Äpfel
- 50 g Walnüsse
- 2 TL Kokosöl
- 2 EL frische Cranberries
- 2 TL Zimt
- 1 TL Honig
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 EL Mandelblättchen
- 200 ml Schlagsahne

### Zubereitung

An der Unterseite der Äpfel eine schmale Scheibe abschneiden, sodass die Bratapfel später nicht umkippen. Zusätzlich auf der Oberseite einen „Deckel“ abschneiden. Mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse des Apfels entfernen. Darauf achten, den Boden nicht durchzustechen, damit die Füllung später nicht herausfällt. Die Innenseiten der Äpfel mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Walnüsse klein hacken und im Kokosöl anrösten. Cranberries, 1 TL Zimt und Honig hinzugeben. Die Mischung leicht karamellisieren lassen und die Äpfel anschließend damit befüllen. Im vorgeheizten Ofen bei 150 °C ca. 30 Minuten backen, bis die Äpfel weich sind.

Die Sahne mit 1 TL Zimt steif schlagen und zu den mit Mandelblättchen garnierten Äpfeln servieren.





## Glühwein-Alternative

Glühwein ist ein Weihnachts-Klassiker. Viele trinken ihn, um sich aufzuwärmen. Der enthaltene Alkohol erweitert allerdings die Blutgefäße, wodurch mehr Wärme an die Außenwelt abgegeben wird. Nach dem Genuss eines heißen alkoholischen Getränkes friert man also stärker als vorher. Neben Alkohol enthält Glühwein bis zu 30 g Zucker pro Becher. Eine etwas gesündere Alternative ist dieser alkoholfreie Punsch.



### Zutaten

- 2 EL Früchtetee
- 200 ml Apfelsaft
- 1 Orange
- 1 TL Zimt
- 5 Nelken
- 30 ml Rote-Bete-Saft

### Zubereitung

Den Tee mit 1,5 l kochendem Wasser aufgießen, mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Apfelsaft und den Saft der halben Orange hinzugeben, mit den Gewürzen abschmecken und nach Bedarf mit Rote-Bete-Saft einfärben. Die andere Hälfte der Orange in Scheiben schneiden und damit den Punsch garnieren.

## Heiße Schokolade

Nach einem Winterspaziergang tut eine heiße Schokolade gut. Durch die natürliche Süße der Hafermilch ist ein Nachsüßen kaum notwendig.

### Zutaten

- 800 ml Hafermilch
- 3 EL Backkakao
- 4 Stück dunkle Schokolade
- 1/2 TL Zimt
- etwas Honig
- 1 Prise Salz

### Zubereitung

Die Milch erhitzen, vom Herd nehmen, die Schokolade einrühren, dann den Kakao und die Gewürze dazu geben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Wer mag, gibt etwas Honig hinzu.

Autorin: Nina Meyer

