

Weihnachtsmenü

ErbSENSUPPE MIT MINZ-PISTOU



1 Stange Porree

2 Knoblauchzehen

500g Kartoffeln

1 EL Olivenöl

300g TK-ErbSEN

½ l GemüsebrüHE

½ l Wasser

1 Bund Minze

30g reifer BergkäSE

1 TL Zitronensaft

60ml Olivenöl

¼ l Wasser

Salz, Pfeffer

Längs einschneiden, waschen und in ca. 1cm große Streifen schneiden.

Schälen und in Würfel schneiden.

Schälen, waschen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.

Bei Seite stellen und abdecken.

Hälfte des Knoblauchs mit dem Porree in Öl ca. 5 Minuten andünsten.

Kartoffeln, gefrorene Erbsen, BrüHE und Wasser zu Knoblauch und Porree geben. Aufkochen lassen. Ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. KäSE, Minze, Rest Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl mit einem Stabmixer fein pürieren.

Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, währenddessen Wasser unterrühren. Erneut unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe auf Suppenshalen verteilen, etwas Pistou hinzugeben und Rest dazu reichen.



Süßkartoffeln & Mandeltofu auf Granatapfel-Taboule

<p>200 g Couscous Gemüsebrühe ¼ Töpfchen Minze ½ Bund Petersilie 250g Tomaten</p> <p>75g Datteln (entsteint)</p> <p>1 Granatapfel</p> <p>4 EL flüssiger Honig Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone Ca. 120ml Olivenöl Salz, Pfeffer</p> <p>3 mittelgroße Süßkartoffeln 2 Knoblauchzehen</p> <p>350g Naturtofu</p> <p>1 Ei 2 EL Mehl 75g Mandelblättchen</p>	<p>Couscous nach Packungsanweisung mit Gemüsebrühe statt Wasser zubereiten und auskühlen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Tomaten waschen und halbieren. Kerne auslösen, Stielansatz entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln. Datteln halbieren, anschließend vierteln. Couscous mit einer Gabel auflockern, Datteln, Kräuter und Tomaten untermischen. Granatapfel mit etwas Druck auf der Arbeitsfläche rollen, halbieren, Kerne herauslesen und auf ein Sieb geben. Saft auffangen. 2 EL Honig, Zitronensaft, Granatapfelsaft und 5 EL Öl verrühren. Granatapfelkerne zugeben.</p> <p>Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Hälfte der Marinade zum Couscous geben. Backofen auf 150°C Umluft vorheizen. Kartoffeln schälen und in ca. 2cm breite Spalten schneiden. Bei Seite stellen. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch mit Zitronenschale, 2 EL Honig, 4 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Kartoffelspalten mischen und auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen 18-20 Minuten backen. Tofu in ca. 2cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Mandelblättchen jeweils in einen tiefen Teller geben. Tofu panieren. (Mehl, Ei, Mandelblättchen). Ca. 3 EL Öl erhitzen, Tofu darin ca. 4 Minuten goldbraun braten.</p> <p>Mit Süßkartoffeln auf dem Taboule anrichten. Rest Marinade dazu reichen.</p>
--	---

Banana-Fruit-Split auf keksigem Boden



50g Butter
150g Schokocookies

50g Nüsse

3 EL Zucker
60g Zucker
¼ TL Zimt
200g Schmand
150g Schlagsahne
1 Päckchen Vanillezucker
1 Banane
150g TK-Beerenmischung

Butter schmelzen. Cookies in ein Gefrierbeutel geben, verschließen und mit einem Nudelholz klein rollen. Mit der flüssigen Butter mischen und in einer Porzellanform (18 cm Durchmesser) zu einem Boden andrücken.
Mindestes 30 Minuten kaltstellen.
Nüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett ca. 4 Minuten unter Wenden rösten.
Herausnehmen und bei Seite stellen.
3 EL Zucker karamellisieren Nüsse und Zimt untermischen. Auf ein Backpapier möglichst flach verteilen.
Schmand und 60g Zucker verrühren. Sahne steif schlagen, währenddessen Vanillezucker einstreuen. Unter Schmand heben.
Banane schälen und würfeln, mit gefrorenen Beeren unter die Schmandcreme heben.
Auf den Keksboden verteilen.
Mindestens 3 Stunden kaltstellen.

Zum Servieren Krokant in Stücke brechen, auf der Creme verteilen.

Einkaufsliste Weihnachtsdinner

- 1 Stange Porree
- 1 Knoblauch
- 1 Sack Kartoffeln, mehlig kochend
- 300g TK-Erbesen
- 150g TK-Beerenmischung
- 2 Bund Minze
- 1 Bund Petersilie
- 2 Bio-Zitronen
- 1 Bergkäse
- 1 Päckchen Couscous, 200g
- 250g Tomaten
- 1 Packung Datteln, entsteint
- 1 Granatapfel, 1 Banane
- Flüssiger Honig
- 3 Süßkartoffeln, mittelgroß
- 350g Naturtofu
- 1 Packung Eier, Größe M
- 1 Päckchen Mandelblättchen
- 1 Butter, 250g
- 150g Schokocookies, 1 Packung
- 1 Päckchen Nussmischung
- 200g Schmand
- 200g Schlagsahne