Weihnachtsmenü – leicht und gesund, so lecker!

für 2 Personen

Für alle die sich Zeit nehmen möchten an den Feiertagen, keine Rennerei wollen, sondern gut vorbereitet genießen möchten.

Oder auf die Schnelle was Schnelles zaubern (wollen) müssen. Vielleicht ist etwas dabei.

Vorspeisen

Orangen-Carpaccio ...

1 Kugel Mozzarella – in Scheiben schneiden
1 Orange – schälen und mittig durchschneiden
Rucolablätter
Granatapfelkerne

Je nach Größe der Mozzarellascheiben schneidest du die Orangenscheiben ebenfalls nochmals hälftig durch. Sie sollen größenmäßig zueinander passen.
Das heißt: Es liegt eine große runde Orangenscheibe (wie ein Rad) vor dir. Schneide an den Spalten entlang die Hälfte der Scheibe durch. So passt sie eventuell besser zur Mozzarellascheibe auf dem Teller.

Ordne sie im Halbkreis abwechselnd auf einem schönen Teller an. Dekoriere mit den Rucolablättern und den Granatapfelkernen.
Jetzt kommt eine leichte Vinaigrette aus 2 EL Olivenöl, 1 EL hellem Balsamicoessig, gemahlenem Chili und Meersalz über dein Arrangement.

Über alles kannst du noch den Abrieb der Schale einer Bio-Zitrone oder -Limette geben. Sieht schön aus und ist ein feiner Einstieg ins Menü.

… oder die Möhren-Apfelsuppe

400 g Möhren
1 Petersilienwurzel
1 Zwiebel
1 kleine Kartoffel
1 großer Apfel

2 EL Olivenöl nativ
600 ml Bio-Gemüsebrühe
100 g Schmand
Salz, Pfeffer, Curry, Nelkenpfeffer zum abschmecken

So wird die Suppe zubereitet ...

Das Gemüse waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden.

In einem Topf das Öl erhitzen und das Gemüse mitsamt dem Apfel hinzufügen und kurz leicht anbraten.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe wird nun püriert, die Hälfte des Schmand unter gerührt und mit den Gewürzen abgeschmeckt.

Den restlichen Schmand in einem kleinen Schälchen auf den Tisch stellen, damit sich jeder nach Belieben einen Klecks in den Teller nehmen kann.

Als weiteres Topping können ein paar Apfelscheiben in etwas Butter angedünstet werden und mit der Suppe serviert werden.

Tipp: Die Suppe ist sehr gut schon einen Tag zuvor vorzubereiten. Dann bitte den Schmand zunächst weg lassen und erst beim wieder erwärmen mit dem Schneebesen unterrühren.

Es geht weiter zum Hauptgang. Auch hier biete ich dir zwei Vorschläge an, die mit oder ohne Fleisch aufgetischt werden können.

Kürbis – Spinat – Auflauf ...

Es gibt ihn noch den Kürbis. Er bietet dir ein feines Aroma, Nährwerte, Farbe auf dem Teller und wenige Kalorien. Reicht für vier Personen.

Zutaten:

- 750 g Butternutkürbis, geschält, in Würfel geschnitten
- 500 g Hähnchengeschnetzeltes Alternativ: Fetakäse/Parmesanhobel und Pilze
- 100 g frischer Spinat
- 125 g Mozzarella
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Sahne
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano, etwas geriebene Muskatnuss
- Butterschmalz
- Auflaufform

Zubereitung:

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und zerkleinern.

Dann die Zwiebel- und Knoblauchstücke in einer großen Pfanne mit Butterschmalz gold-braun dünsten.

Nun das Hähnchengeschnetzelte dazu geben und scharf anbraten.

Alternativ die Pilze in Scheiben schneiden und leicht anbraten. Auf die Seite stellen und zum Schluss untermengen, bevor alles in den Ofen kommt.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Kürbis dazu geben und etwa 5 – 10 Minuten dünsten und immer wieder verrühren.

Anschließend mit Sahne ablöschen und mit Oregano, Paprikapulver und Muskatnuss abschmecken. Danach den grob geschnittenen Spinat unterheben.

Alles in eine Auflaufform geben.

Alternativ: Nun den Feta in Stücke brechen oder geschnittene Pilze unterheben.

Den Mozzarella in Scheiben schneiden und über dem Kürbis-Spinat-Auflauf verteilen.

Praxistipp: Bis hierher kannst du den Auflauf vorbereiten, gut abdecken und im Kühlschrank für den nächsten Tag aufbewahren.

Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen bei 180° Umluft geben und etwa 30 Minuten backen lassen.

Sobald der Käse schön zerlaufen und gebräunt ist, kann serviert werden. Anstatt Mozzarella können auch ein paar Butterflöckchen zum überbacken verwendet werden und

vor dem Servieren grobe Parmesanhobel über den Auflauf gestreut werden.

Es fehlen dir Beilagen? Dieser Auflauf kommt gut ohne aus. Auch kein Brot! Eine Salatgarnitur bringt Pep auf den Teller. Essbare Blüten vielleicht?

… und Überbackene Zucchinischnitten

Zutaten für 4 Personen: Reste im verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Kurz erwärmen, ein frischer Salat dazu und nach den Feiertagen steht ein leckerer Imbiss schnell bereit.

Du brauchst:
500 g Zucchini in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden

Belag:
80 g Emmentaler Käse (oder einen Gruyere)
80 g Gorgonzolakäse
80 g gemahlene Walnüsse (oder auch Haselnüsse)
100 g Frischkäse
½ Bund frische Petersilie
Salz, Pfeffer, Paprikapulver nach Geschmack

Zubereitung:
Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Emmentaler reiben, den Gorgonzola zerdrücken und beide Käsesorten mit den gemahlenen Nüssen sowie dem Frischkäse gut mischen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Käsemasse mengen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Nun kommen die Zucchinischeiben in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform
auf ein Bett aus
200 g geschnittene Tomaten (oder 1 Dose gehackte Tomaten)
2 gewürfelte Zwiebeln
1 Dose Kidneybohnen (oder andere kleine Bohnen)
gerne auch ein paar geschnittene Champignons
je 1 EL Oregano und Thymian.

Die Käsemasse wird nun auf die einzelnen Zucchinischeiben verteilt.

Im Backofen (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten backen.

Wem es hier zu vegetarisch zugeht, darf kurzgebratenes Fleisch oder auch ein Lachsfilet dazu reichen.
Wem es an Beilagen fehlt..., sie müssen nicht sein. Wenn doch, etwas Quinoa passt.

Der Nachtisch steht bereit …

selbstgebackene Plätzchen, die du in der Adventszeit vorbereitet hast – ganz einfach und klassisch. Aber zu einer Tasse Kaffee, Espresso oder Tee immer passend und fein.

… aber auch ein leckeres Bratapfeldessert

1 großer Apfel
1 – 2 EL Apfelsaft
Alternativ: Beeren, TK-Ware bitte rechtzeitig auftauen und gut abtropfen lassen.

70 g Quark
50 g Frischkäse
1 TL Kokosblütenzucker
Zimt

So bereitest du vor ...
Den Apfel waschen, entkernen, halbieren und in Scheiben schneiden.
In einer Pfanne die Apfelscheiben mit dem Apfelsaft andünsten.
Die Beeren werden frisch verwendet.

Den Quark und den Frischkäse gut miteinander verrühren und in zwei Schälchen füllen.
Die abgekühlten Apfelscheiben oder die Beeren auf der Quarkmasse schön anrichten und mit Kokosblütenzucker und etwas Zimt bestreuen.

Tipp: Geröstete Kokoschips verleihen diesem Nachtisch das gewisse Extra.

Und nun …

Lies bitte alle Rezepte bis zum Ende durch, damit du abschätzen kannst, ob sie für dein Timing an den Feiertagen passen und auch jede Zutat in deiner Küche vorrätig ist.
Vieles kannst du vorher richten oder zubereiten. Etwas Organisation ist gefragt.

Du hast gelesen, dass die Vorschläge ohne zusätzliche Beilagen wie Kartoffeln, Reis etc. auskommen. Lass es auch so und genieße.

Ich hoffe, ich konnte dir für dein Festmenü schönen Ideen anbieten. Lass mich wissen, ob du sie umgesetzt hast, sie geschmeckt haben oder du vielleicht noch einen Geschmacks-

punkt gesetzt hast. Und welchen ...

Die Rezepte bitte für deine Personenzahl entsprechend aufrechnen. Die Hauptspeisen reichen auch für vier Personen. Aber hier sind Rest nicht tragisch, sorgen sie doch für ein entspanntes Mittag- oder Abendessen an einem nächsten Tag ohne Hektik.

Ich wünsche dir nun schöne Weihnachtstage mit leichtem Genuss.

Gerda Jochim, Ernährungsberatung EssPunkt-richtig!