

3-Gänge-Weihnachtsmenü

Vorspeise



Wintersalat mit warmem Ziegenkäse

Zutaten:

- 1 Kopf Endivien-Salat
- 1 Kopf Radicchio-Salat
- 200 g Feld-Salat
- 2 Zwiebeln
- 125 g Baguette
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 4 kleine Ziegenfrischkäse à 30 g, fettreduziert
- 4 TL Rapsöl
- 4 EL Weinessig
- Salz und Pfeffer aus der Mühle



www.1000rezepte.de

Zubereitung

Die Salate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Salate und Zwiebelringe locker mischen und mittig auf Tellern anrichten. Baguette schräg in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin kurz andünsten, die Baguettescheiben zugeben und von beiden Seiten kurz knusprig rösten. Die Ziegenkäse in der Mikrowelle oder im Backofen leicht erwärmen und auf dem Salat anrichten. Mit Öl und Weinessig beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu das geröstete Knoblauchbrot servieren.


CHOLESTERIN

Guten Appetit!

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

MENÜ

3-Gänge-Weihnachtsmenü

Hauptspeise



Gefüllter Gemüsestrudel

Für den Strudelteig:

200 g Weizenmehl
3 EL Rapsöl
1/8 l Wasser
1/2 TL Salz

Für die Füllung:

1 Stange Lauch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Zucchini
1 rote Paprika

250 g Broccoli, 3 Möhren, 200 g Champignons
1 Bund Petersilie, 3 EL Rapsöl
125 g Mozzarella, fettreduziert
3 Eiweiße, 100 g Crème fraîche, fettreduziert
2 EL Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Muskat



www.1000rezepte.de

Zubereitung

Mehl, Öl, Wasser und Salz zu einem glatten Strudelteig verkneten und diesen 20 Minuten ruhen lassen. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen. Die Lauchstange ganz lassen, die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und ganz fein würfeln. Zucchini und Paprika in kleine Stücke schneiden, Broccoliröschen halbieren, Möhren grob raspeln, die Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie fein wiegen. Das Gemüse in 3 EL Rapsöl kurz andünsten, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Mozzarella fein würfeln. Eiweiße, Crème fraîche, Mozzarella und Semmelbrösel verrühren und gut mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen. Die Masse unter das Gemüse mischen. Den Strudelteig auf einem mit Mehl bestäubtem Tuch circa 30 x 40 cm groß ausrollen. Die Gemüsemasse darauf verteilen, dabei die Lauchstange in die Mitte legen. Den Teig mit dem Tuch aufrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Bei 175 °C Umluft auf mittlerer Schiene etwa 50 Minuten backen.


CHOLESTERIN

Guten Appetit!

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

MENÜ

3-Gänge-Weihnachtsmenü

Dessert



Gebratene Honigfrüchte

Zutaten:

- 1/2 Ananas
- 2 Bananen
- 2 Orangen
- 50 g Walnüsse
- 2 TL Rapsöl
- 4 EL Honig



www.1000rezepte.de

Zubereitung

Ananas schälen, das harte Mittelstück entfernen und in Scheiben schneiden. Bananen schälen, längs halbieren und dritteln. Die Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Die Walnüsse fein hacken. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Früchte darin rundherum anbraten, dabei mit Honig beträufeln. Mit gehackten Walnüssen bestreuen und servieren.

3 Gänge Weihnachtsmenü, Nährwertangaben pro Person:

Wintersalat mit warmem Ziegenkäse, Gefüllter Gemüsestrudel, Gebratene Honigfrüchte

Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Kohlenhydrate	BE	Ballaststoffe
942	3947	33 g	44 g	50 mg	108 g	9	17 g

**CHOLESTERIN**

Guten Appetit!

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

