



WEIHNACHTSMENÜ 2020

LACHSFORELLENOCKERL IM CHICOREESCHIFFCHEN

Eine appetitanregende und richtungsweisende Vorspeise

Zutaten für 4-6 Personen

2 Lachsforellenfilets geräuchert
1 kleiner säuerlicher Apfel
1 gelbe Schalotten Zwiebel
1 EL Olivenöl
3 EL Sauerrahm – muss nicht unbedingt sein
etwas Bio Zitronensaft

etwas frisch geriebene Bio Zitronenschale
frische Dille oder Petersilie
unraffiniertes Salz
frisch gemahlene Pfeffer
1 Pkg Pumpernickel Brot
oder je nach Bedarf und Verträglichkeit

Marinade und Dekoration

3 EL trockener Sherry
1 TL Dijon-Senf
3 EL Weißweinessig oder Verjus
100 ml Olivenöl
1 Pkg. Pumpernickel
1 Chicorée

Zubereitung

- ⊆ Apfel und Schalotte fein hacken.
- ⊆ Mit Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl vermischen.
- ⊆ Das Lachsforellenfilet klein schneiden und mit der geschnittenen Dille/Petersilie zu den anderen Zutaten untermengen
- ⊆ Die Zutaten für die Marinade vermischen
- ⊆ Chicorée waschen und trocknen -
- ⊆ Aus der Masse mit einem Löffel Nockerl formen und in einem Chicoreeblatt anrichten.
- ⊆ Das ganz auf, in Form geschnittene Scheiben des Pumpernickel Brot, servieren.



FRISCHE SHIITAKE PILZE MIT KRÄUTER-HÜHNCHENFÜLLE im VOGERLSALATBEET

ein winterlicher Booster für das Immunsystem

Zutaten für ca. 4 Personen

12 große frische Shiitakepilze
100g Hühnerfleisch Bio
1 Zwiebel
1 Stk. daumennagelgroßen frischen Ingwer
2 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
Spritzer Bio Zitronensaft
Bisschen frische Bio Zitronenschale
2 EL Tamari Sojasoße
Steinsalz
Pfeffer
Frisch gehackte Petersilie oder Basilikum
Schuss Gran Manier/Sherry
Wasser

Zubereitung

- ☐ Pilze mit einem trockenen Küchentuch bei Bedarf säubern – nicht nass machen!
- ☐ Bei den Pilzen vorsichtig die Hüte vom Stiel trennen
- ☐ Hüte und Stiele für ca. 3 Minuten im kochenden Wasser blanchieren
- ☐ Danach mit kaltem Wasser abschrecken
- ☐ Die Pilzkappen jetzt mit der Hutseite nach unten in eine Auflaufform setzen, beiseitestellen
- ☐ Backrohr vorheizen bei 180 Grad

Für die Füllung

- ☐ Stiele klein schneiden
- ☐ Zwiebel fein hacken
- ☐ Ingwerstück ca. 2 cm, fein hacken
- ☐ Hühnerbrust säubern und in ganz kleine Würfel schneiden
- ☐ Jetzt alles vermengen und nochmals feiner Hacken bei Bedarf
- ☐ Mit Zitronensaft, Zitronenschale, Sherry, 1 EL Öl, Petersilie/Basilikum, Pfeffer, Salz und Tamari abwürzen
- ☐ Alle Zutaten sollen gut durchmengt sein!
- ☐ Die Füllung jetzt mit einem TL in die vorbereiteten Pilzkappen füllen
- ☐ In die Form eingießen: Bisschen Wasser mit Tamari und Öl gemischt – nur ½ cm
- ☐ Jetzt bei 180 Grad ca. 15-20 Minuten backen

Heiß servieren mit marinierter Vogersalat Garnitur!



KREN-SCHAUMSÜPPCHEN VOM BIERDAPFEL

MIT MARONI & SELLERIE

Ein sehr ausgewogenes Gericht
Stärkt die Mitte und unsere Nierenenergie, kräftigt das Immunsystem

Zutaten für 6-8 Portionen

750g Bio Erdäpfel
1-2 Handvoll Maroni vorgekocht
3-4 Stangen Sellerie
1-2 Hand voll frisch geriebenen Kren
1 große oder 2 kleine Zwiebel
1l Gemüse- oder Rinderfond oder Wasser
125 ml laktosefreien Schlagobers oder 2 EL weißes Mandelmus
Olivenöl oder Butter
Pfeffer, Muskatnuss, unraffiniertes Salz
Bockshornklee frisch gemahlen oder Garam Masala
Bisschen frisch gemahlene Kümmel und
½ TL Thymian
Etwas Weißwein

Zubereitung

- ⊆ Zwiebel schälen und klein schneiden
- ⊆ in Olivenöl oder Butter glasig anschwitzen
- ⊆ klein geschnittene Kartoffel dazugeben, kurz mitrösten
- ⊆ mit einem Schuss Weißwein ablöschen
- ⊆ jetzt mit Bouillon oder heißem Wasser aufgießen und weichkochen – wer will kann die Suppe jetzt sämig pürieren
- ⊆ Sellerie klein schneiden, Maroni in kleine Stücke schneiden und zugeben und noch 5 Minuten köcheln lassen - Der Sellerie sollte noch bissfest sein.
- ⊆ Obers oder Mandelmus hinzufügen und alles bei reduzierter Temperatur ziehen lassen
- ⊆ Frisch geriebenen Kren hinzufügen
- ⊆ Mit Pfeffer, Muskatnuss, Kümmel, Thymian und Salz abschmecken.
- ⊆ Zum Schluss frisch gemahlene Bockshornklee oder 2 Msp Garam Masala unterrühren.

Füllen Sie die Suppe heiß in Tassen, mit ein paar frisch gehackte Sellerieblätter dekorieren



LAMMFILET MIT GLACIERTEN KAROTTEN UND LORBEER-SESAM-KARTOFFELN MIT WILDPREISELBEER TOPPING

ein wahres Nieren Yang Tonikum, ideal für kühle Wintertage

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

4 Lammfilets	4 Rosmarinzweige
8 mittelgroße Kartoffeln	1/2 Bund Thymian
6 EL Olivenöl	Prise Paprika
8 Lorbeerblätter	Pfeffer, Salz
4 Scheiben Rohschinken oder Speck	Braunen Sesam
6 Salbeiblätter	

Glasierte Karotten mit Honig

Zubereitung ca. 25 Min.

Zutaten:

1 kg kleine Karotten evtl. mit Grün	2 EL Petersilblättchen
2 EL Rapsöl	100 g Pinienkerne
2 EL Butter	etwas Kräutersalz
2 EL Honig	

Zubereitung Kartoffeln

- ☐ Kartoffeln waschen und schälen.
- ☐ Die Kartoffeln jeweils in der Mitte bis zur Hälfte einschneiden und je ein Lorbeerblatt in den Schlitz stecken.
- ☐ Ein Backblech mit 2 EL Olivenöl einfetten, die Kartoffeln daraufsetzen und mit weiteren 2 EL Olivenöl beträufeln.
- ☐ Die Kartoffeln mit bisschen Paprikapulver bestauben und durchmischen
- ☐ und bei 180 Grad 25-30 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen braten
- ☐ immer wieder das Blech schütteln, damit die Erdäpfel gewendet werden
- ☐ am Schluss mit braunem Sesam bestreuen und nochmals durchwenden
- ☐ bei Bedarf vor dem Anrichten ein bisschen salzen



Zubereitung Lammfilet

- ⊔ In der Zwischenzeit die Lammfilets auf einer Seite bis zur Mitte einschneiden.
- ⊔ Diese Öffnung mit je 2 Salbeiblättern, den Nadeln eines Rosmarinzwiges, einem Thymianzweig füllen.
- ⊔ Die Filets mit einer Speck- oder Schinkenscheibe so umwickeln, dass die Öffnung gut verschlossen ist.
- ⊔ In einer weiteren Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die vorbereiteten Lammfilets auf jeder Seite etwa 5 Minuten scharf anbraten. Die Lammfilets anschließend auf kleiner Flamme weitere 5 Minuten fertig garen.

Zubereitung glacierte Karotten

- ⊔ Einen Topf mit wenig Wasser zum Kochen bringen.
 - ⊔ Inzwischen das Grün der Karotten bis auf 1 ½ cm abschneiden.
 - ⊔ Die Karotten schälen, putzen, waschen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 5 - 10 Minuten bissfest garen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.
 - ⊔ Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Butter, Honig und 2 EL Wasser hinzufügen.
 - ⊔ Alles aufkochen lassen.
 - ⊔ Die Karotten dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten dünsten.
 - ⊔ Dabei mehrmals umrühren.
 - ⊔ Zuletzt die Petersilienblättchen waschen, trockenschütteln und fein hacken.
 - ⊔ Petersilie und Pinienkerne über die Karotten verteilen und alles mit etwas Kräutersalz abschmecken.
-
- ✓ Glacierte Karotten und Kartoffeln auf einem Teller anrichten und mit den Lammfilet servieren.
 - ✓ Reichen Sie Wildpreiselbeeren in einer extra kleinen Schale dazu!



GEBRATENES BIO SAIBLING FILET AUF WEIßEM BOHNEN PÜREE MIT KRÄUTER-OLIVEN PESTO UND SESAM KARTOFFEL

stärkt das Nieren Qi und verhindert unliebsame Wassereinlagerungen

Zutaten für 4 Personen

4 große Stk. Bio Saibling Filet
150 gekochte weiße Bohnen
Rosmarin
Petersilie
1-2 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Pfeffer
Kräutersalz
1 Bund Petersilie
Bisschen Bohnenkraut
½ TL Paprikapulver
150 Gramm grüne oder dunkle Oliven
2 Kapernbeeren
1 Tasse Frisch gehackte Kräuter wie Basilikum, Petersilie, bisschen Liebstöckel, ...
Olivenöl
Butter
Dinkelmehl
1 Bio Zitrone

Zubereitung Bohnenpüree

- ☐ 2 EL Olivenöl mit den gekochten Bohnen und den gehackten Zwiebeln und Knoblauch
- ☐ frisch gemahlenen Pfeffer, Kräutersalz, Petersilie, Bohnenkraut und Paprika fein pürieren
- ☐ Sollte das Püree zu trocken sein, Olivenöl und bisschen Zitronensaft reinträufeln, bis die Konsistenz stimmt. Beiseitestellen.
- ☐ Bohnenpüree gut würzen, weil die Bohnen viel karminatives Aroma benötigen!

Zubereitung Kräuter-Olivenpaste

- ☐ Dunkle Oliven, 2 Stk Kapernbeeren und die frisch gehackten Kräuter in Olivenöl und bisschen Zitronensaft pürieren
- ☐ so viel Olivenöl verwenden, dass es eine cremige Masse gibt!

Zubereitung Saibling

- ☐ Die Filets aus einer Seite in wenig Mehl wenden.
- ☐ In Butter auf beiden Seiten goldgelb braten
- ☐ Erst dann bisschen salzen



Sofort auf vorgewärmte Teller anrichten: In die Mitte 1-2 EL Bohnenpaste, Fisch kreuzweise darauflegen. Den Rand des Tellers mit Oliven und Olivenpaste „kunstvoll“ garnieren.

Dazu reichen Sie die Sesam Lorbeer Ofenkartoffeln

Zubereitung Kartoffeln

- ⊏ Kartoffeln waschen und schälen.
- ⊏ Die Kartoffeln jeweils in der Mitte bis zur Hälfte einschneiden und je ein Lorbeerblatt in den Schlitz stecken.
- ⊏ Ein Backblech mit 2 EL Olivenöl einfetten, die Kartoffeln daraufsetzen und mit weiteren 2 EL Olivenöl beträufeln.
- ⊏ Die Kartoffeln mit bisschen Paprikapulver bestauben und durchmischen
- ⊏ und bei 180 Grad 25-30 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen braten
- ⊏ immer wieder das Blech schütteln, damit die Erdäpfel gewendet werden
- ⊏ am Schluss mit braunem Sesam bestreuen und nochmals durchwenden
- ⊏ bei Bedarf bisschen salzen



APFEL-MANDELCRÈME MIT ROTWEINPFLAUMEN

Eine wunderbare Süßspeise, die das Herz Qi beglückt und unsere Mitte schont

Zutaten

6 Stk süße reife Äpfel	Zitronensaft
1 TL Butter	Prise Kakao
Vanilleschote bio	Weißes Mandelmus
Prise Zimtpulver	Bei Bedarf ein bisschen Rohrohrzucker 1/4
Vanillezucker	kg Pflaumen oder Zwetschken
Kardamom	1 Bio Orange
3 Nelken	¼ l Rotwein
Wasser	

Zubereitung

- ☐ Butter in einer heißen Pfanne schmelzen
- ☐ Jetzt die geschälte und in große Stücke geschnittene Äpfel dazugeben
- ☐ Ein Schuss frisch gepressten Zitronensaft dazu
- ☐ Immer wieder wenden
- ☐ mit Vanille, Prise Kakao und Zimt/oder Kardamom würzen
- ☐ jetzt mit wenig Wasser ablöschen, gerade so viel, dass die Äpfel halb mit Wasser bedeckt sind und so weich gegart werden
- ☐ ca. 8-10 Minuten garen lassen, je nach Apfelsorte und anschließend pürieren
- ☐ bisschen abkühlen lassen
- ☐ danach 5 EL weiße Mandelmus unterziehen und in Dessertschalen füllen und kaltstellen

für die Rotweinpflaumen

- ☐ Pflaumen entsteinen und halbieren
- ☐ Saft einer halben Bio Orange auspressen
- ☐ 1/16 – ¼ l Rotwein in einer Pfanne erhitzen
- ☐ Pflaumen darin warm werden lassen, mit Nelken, Kardamom und bisschen Vanillezucker würzen
- ☐ ca. 5 Minuten köcheln lassen, so dass der Rotwein etwas eindickt.

Rotweinpflaumen auf die erkalteten Apfeldessertcreme anrichten und evtl. mit einem Tupfer frisch geschlagenem Obers servieren!



FU LING KEKSE

Das etwas andere Weihnachtskeks, nicht so befeuchtend wie die üblichen Varianten

Zutaten

100g Fuling Mehl (Yi Yi Ren Mehl)
100g Vollkorn Dinkel Mehl
50g geriebene Mandel
100g Butter
30g Zucker oder Honig
Geriebene Bio Orangenschale frisch
1 Stk Ei zum Bestreichen

Zubereitung

- ⊔ Aus allen Zutaten einen feinen Teig machen
- ⊔ Kühl stellen und dann flach ausrollen
- ⊔ einzelne runde Kekse ausstechen
- ⊔ mit Ei-Gelb bestreichen
- ⊔ 1 Mandel in jeden Keks in der Mitte platzieren
- ⊔ bei 170°C 10-15 Min backen
- ⊔ evtl. mit Schokodekor verzieren

