

Genießen im Advent

... das heißt: leckere Pfefferkuchen und würziger Punsch, aber auch herzhaftes Wintergerichte mit knackigen Walnüssen, Mandeln oder Sternanis.

Feldsalat mit Pilzen und Nüssen

40 Min.

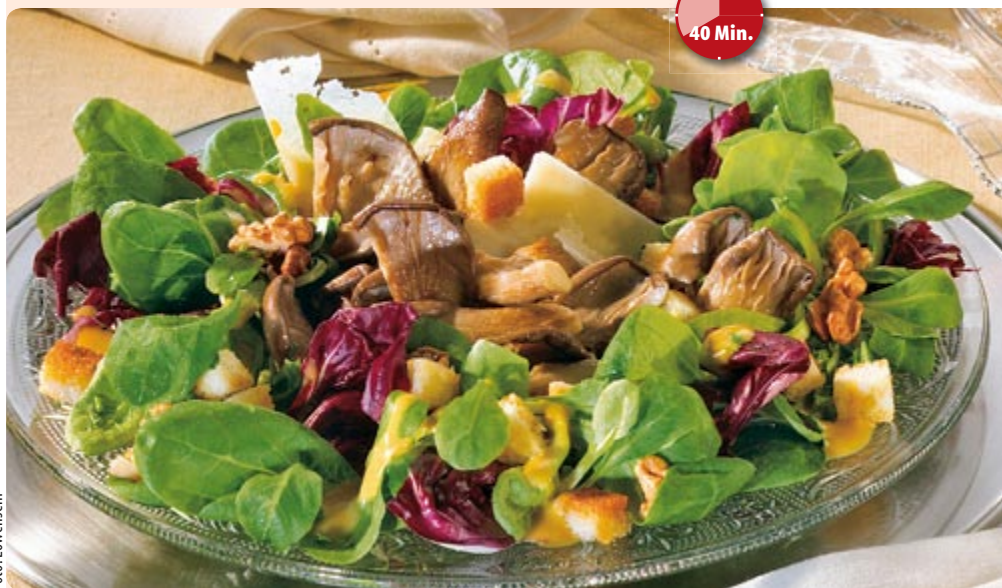


Foto: Löwensenf

1. Den Feldsalat putzen, die Wurzelenden abschneiden. Den Feldsalat und die Radicchioblätter waschen und abtropfen lassen.
 2. Das Toastbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin goldbraun rösten, herausnehmen und zur Seite stellen.
 3. Austernpilze putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen, zerdrücken und zusammen mit den Pilzen in Öl andünsten. Herausnehmen und warm stellen.
 4. Für das Dressing Essig und Gemüsebrühe in die Pfanne mit dem verbliebenen Bratfett geben, umrühren und mit Senf, Zucker und Salz abschmecken.
 5. Walnüsse grob hacken, Parmesan hobeln. Feldsalat und Radicchio in tiefen Tellern anrichten. Pilze darauf geben und mit dem Dressing beträufeln. Mit Brotwürfeln, Nüssen und Käse bestreuen.
- Tipp:** Den Feldsalat mit frischen Champignons zubereiten.

Zutaten für 4 Portionen

200 g Feldsalat
4–6 Blätter Radicchio
2 Scheiben Toastbrot
3 EL Olivenöl
400 g Austernpilze
2 Knoblauchzehen
4 EL Sonnenblumenöl
6 EL Balsamessig, hell
150 ml Gemüsebrühe
3–4 EL mittelscharfer Senf, z.B. Löwensenf
2 TL Zucker, Salz
50 g Walnusshälften
100 g Parmesan

Pro Portion: 1804 kJ/431 kcal

Kabeljau auf Porree-Linsen

45 Min.



Foto: Norwegian Seafood Export

Genuss für

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kartoffeln
Salz
30 g Butter
1 Messerspitze Muskat
600 g Kabeljaufilet, z.B. aus Norwegen
1 EL Zitronensaft
8 Salbeiblätter
8 Scheiben Parmaschinken (ca. 80 g)
600 g Porree (Lauch)
50 g Butterschmalz
500 ml Gemüsebrühe
200 g rote Linsen
1 kleines Bund glatte Petersilie
100 ml Sahne
5 TL Senf

1. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten garen. Danach abgießen und die Butter flöckchenweise darüber geben. Mit Salz und etwas Muskat würzen.
2. Den Kabeljau waschen, trockentupfen und in 8 Stücke schneiden. Leicht salzen und pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln. Salbeiblätter waschen und trockentupfen. Jeweils ein Salbeiblatt auf ein Stück Kabeljaufilet legen und dieses mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln. Beiseite stellen.
3. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. 20 g Butterschmalz erhitzen. Porree darin andünsten. Gemüsebrühe zugießen und zugedeckt 2–3 Minuten dünsten. Linsen zufügen und wei-

- tere 4–5 Minuten dünsten.
4. Inzwischen restliches Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kabeljaustücke 3–4 Minuten braten.
5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Sahne, Senf und Petersilie zu dem Porreegemüse geben und kräftig abschmecken.
6. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Das Gemüse mit dem Fisch und dem Kartoffelschnee servieren.

Kabeljau: Er ist nicht nur einer der beliebtesten Speisefische, er enthält auch einen hohen Anteil wertvoller Omega-3-Fettsäuren und ist mit 75 kcal pro 100 g sehr mager.

Pro Portion: 2940 kJ/700 kcal

Rollbraten mit Mandeln

30 Min.

1. Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseite stellen. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Den Braten auseinander rollen, mit Senf bestreichen und mit den Mandeln bestreuen. Aufrollen und mit Küchengarn wieder zu einem Rollbraten binden. Rollbraten in einem Bräter in heißem Öl rundherum anbraten. Herausnehmen.
3. Die Zwiebeln im verbliebenen Bratfett anbraten. Das Tomatenmark zufügen und unter Rühren

andünsten. Apfelwein zugießen und alles aufkochen.

4. Fix für Schweinebraten einrühren und Sternanis dazugeben. Das Fleisch in die Sauce legen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Gas: Stufe 2/Umluft: 150 °C) ca. 80 Minuten garen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Dazu gedünstete Petersilienwurzeln in kleinen Stücken und Kartoffelknödel servieren.

Im Backofen: 80 Minuten

Pro Portion: 1908 kJ/457 kcal

Zutaten für 6 Portionen

100 g gehackte Mandeln
2 Gemüsezwiebeln
800 g Schweinebraten
3 EL körniger Senf
2 EL Keimöl
2 TL Tomatenmark
1/2 l Apfelwein
1 Beutel Fix für Schweinebraten
2–3 Sternanis
Salz, Pfeffer
Außerdem
Küchengarn

Ofen frisch

Foto: Knorr



Roter Würzpunsch

Für 4 Gläser

1. 400 ml Ice Tea Apple, z.B. von Lipton, mit 200 ml Kirschsafte, 200 ml Rotwein und 1 TL Lebkuchengewürz langsam erhitzen, nicht kochen. Mit Honig und Zitronensaft abschmecken und 5 Minuten ziehen lassen.
2. Den Punsch in feuerfeste Gläser füllen und mit Karambolscheiben (Sternfrucht) garnieren.

Ein Hoch auf die Sauce: Gerade in der Advents- und Weihnachtszeit passt die Apfelweinsauce mit Sternanis wunderbar zum gefüllten Braten.



Foto: Lipton

60 Min.

Gefüllte Pfefferkuchen-Sticker



Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Gas: Stufe 2/Umluft: 150 °C) ca. 10 Minuten backen. Auskühlen lassen.

4. Zucker in einen Topf geben, langsam erwärmen und bei mittlerer Hitze unter Rühren schmelzen. Sobald der Zucker flüssig ist, den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann Haselnüsse und Schlagsahne hineinrühren. Die Krokantmasse zum Verarbeiten warm halten.

5. Mit einem Teelöffel etwas Krokant auf ein Plätzchen geben, einen Holzspieß hineindrücken und das zweite formgleiche Plätzchen darauf setzen und andrücken. Auskühlen lassen.

6. Die Sticker nach Belieben mit bunter Zuckerglasur, mit Gebäckschmuck oder mit Kuvertüre dekorieren.

Ruhezeit: 12 Std./Backzeit: 10 Min.

Sooo
süß

Schön bunt

Wenn Sie die Pfefferkuchen-Sticker bunt glasieren wollen, ist ein Eiweiß-Zuckerguss am besten geeignet. Dafür 1 Paket Puderzucker (200g) mit einem leicht verschlagenen Eiweiß verrühren und mit Speisefarbe einfärben. Falls die Masse zu fest ist, einige Tropfen Wasser zufügen. Auf dem Gebäck verstreichen und trocknen lassen.

Pro Stück: 574 kJ/137 kcal

Im nächsten Heft:

Ente gut, alles gut

Weihnachtsmenü zum Sammeln.

Zutaten für 25 Stück

Für den Teig

80 g Margarine, z.B. Sanella
80 g Puderzucker
4 EL Honig
1 EL Pfefferkuchengewürz
1 EL Kakaopulver
1 Ei
300 g Mehl

1 TL Backpulver

Für die Füllung

100 g Zucker
100 g gehackte Haselnüsse
3 EL Schlagsahne

Außerdem

25 Holzspieße, je ca. 15 cm lang

1. Margarine in einem Topf schmelzen. Den Puderzucker und Honig zufügen und unter Rühren erwärmen. Vom Herd nehmen. Pfefferkuchengewürz, Kakao und Ei gleichmäßig unterrühren.

2. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Die Pfefferkuchenteigmasse zufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Über Nacht ruhen lassen, damit die Gewürze ihr Aroma entfalten können.

3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen. Jeweils 2 formgleiche Figuren ausstechen und auf ein mit