

Leichtes Weihnachtsmenü



VORSPEISEN

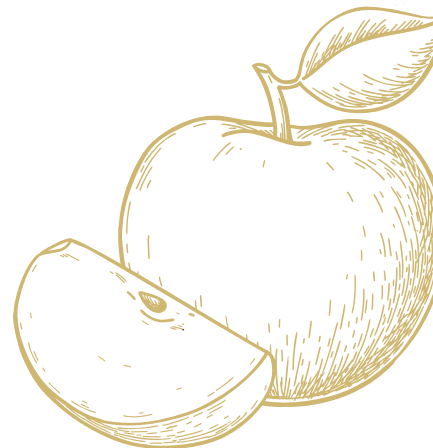
Apfel-Thunfisch-Scheiben

Zutaten:

- 1 großer, fester Apfel
- 100 g Feldsalat
- 2 reife Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 100 g Thunfisch abgetropft
- 1 EL Olivenöl
- 1 gehackte Chilischote
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 2 TL Senfkörner (oder 1 TL scharfer Dijon-Senf)
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Feldsalat waschen
2. den Apfel in dünne Scheiben schneiden
3. alle restlichen Zutaten zu einer Creme pürieren
4. die Creme auf die Apfelscheiben streichen
5. anschließend auf einem Teller mit dem Feldsalat anrichten





Spinat-Salat

Zutaten:

- 200 g Spinat (oder einen anderen Blattsalat)
- ½ reife Avocado
- 1 gekochtes Ei
- 1 EL gehackte Nüsse
- 3-4 Kirschtomaten
- Granatapfelkerne (optional)
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. aus dem Öl, dem Balsamico und den Gewürzen ein Dressing herstellen
2. den gewaschenen und klein gezupften Spinat (Salat) in eine Schüssel geben
3. die Avocado und das Ei in Scheiben schneiden und auf den Spinat geben
4. die Tomaten halbieren und zusammen mit den Nüssen und ggf. den Granatapfelkernen auf dem Salat verteilen
5. das Dressing hinzugeben und vorsichtig unterrühren





HAUPTGERICHTE

Fisch mit Grillgemüse

Zutaten:

- 100 g Fischfilet (am besten aus nachhaltigem Fischfang)
- 150 g Gemüse (z.B. Tomaten, Zucchini etc.)
- 150 g Blattsalat
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- Zitronensaft (optional)

Zubereitung:

1. heize den Backofen auf 180 Grad vor
2. schneide das Gemüse in mundgerechte Stücke, würze es mit Salz, Pfeffer, etwas Olivenöl und lege es auf ein mit Backpapier belegtes Backblech
3. lass es dann für etwa 15 - 20 Minuten im Backofen bis es weich und ganz leicht gebräunt ist
4. während das Gemüse im Backofen ist, kannst du den Fisch von beiden Seiten mit etwas Salz und Pfeffer würzen
5. brate ihn dann in einer Pfanne leicht mit Olivenöl an und lasse den Fisch dann ein paar Minuten bei geringer Temperatur gar ziehen
6. bei Bedarf kannst du ihn mit ein wenig Zitronensaft beträufeln
7. richte den Salat auf dem Teller an und gebe dann den Fisch und das Grillgemüse hinzu
8. anstatt Salatsoße kannst du etwas von dem Bratensaft verwenden



Alternativen und Varianten

- anstatt Fischfilet kannst du auch Hähnchenfilet (am besten Bio Qualität) verwenden
- als Alternative für Salat und Grillgemüse, eignet sich auch der beliebte Zitronen-Blumenkohl aus dem Backofen (Rezept s. weiter unten)
- und wer es lieber vegan mag, der kann anstatt dem Fisch auch gegrillte Austernpilze verwenden (Rezept anbei)





Zitronen-Blumenkohl

Zutaten (4 Personen):

- 1 kg Blumenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL frisch gepressten Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen
2. den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und gut abwaschen
3. die geschälten Knoblauchzehen klein würfeln, in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren
4. die Blumenkohlröschen gut mit dem Dressing vermengen
5. alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene für ca. 25 - 30 Minuten rösten
6. der Blumenkohl sollte weich und nur ganz leicht gebräunt sein

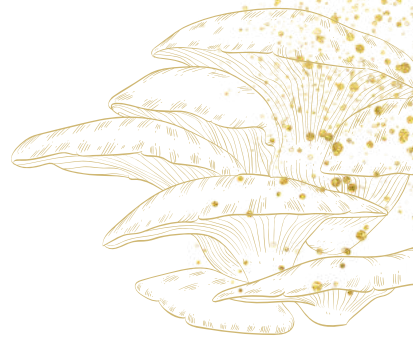




gegrillte Austernpilze

Zutaten (4 Personen):

- 500 g Austernpilze (möglichst große)
- Salz, Knoblauchpulver
- Olivenöl



Zubereitung:

1. den Backofen vorheizen Grill 250 Grad
2. die Pilze einzeln mit dem Stiel nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen (bitte vorher prüfen ob die Pilze sauber sind, ggf mit einem Pinsel oder Küchentuch die Erde vorsichtig entfernen)
3. dann die Pilze etwas salzen und mit Knoblauchpulver bestreuen
4. anschließend mit Olivenöl besprühen bzw. mit wenig Öl beträufeln
5. dann das Blech auf der oberen Schiene ca 10 - 15 Minuten grillen lassen
6. die Pilze sollten leicht gebräunt und etwas knusprig sein



DESSERT

► Mousse au Chocolat mal anders



Zutaten:

- 1 reife Banane
- 1 weiche Avocado
- 1 EL Backkakao
- Granatapfelkerne zum Dekorieren



Zubereitung

1. die Banane mit der Avocado und dem Kakao zu einer Creme pürieren
2. auf kleine Dessertschalen verteilen und mit den Granatapfelkernen dekorieren

Extratipp:

Friere die Banane ohne Schale vorher ein und schon schmeckt es wie Eiscreme