



Leichtes Weihnachtsmenü 2009

Immer nur Kartoffelsalat und Bockwurst? Oder lieber einen Gänsebraten? Und hinterher – Magendrücken, Sodbrennen? Wie wäre es mal hiermit...

Champignon-Lauch-Suppe

Zutaten:

1 Stange Lauch, 150 gr. kleine Champignons,
1 EL Rapsöl, 400 ml Gemüsebrühe, 100 gr. saure
Sahne, 1 EL gehackte Mandeln, 1 Bund Kerbel oder
Petersilie, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Lauch in feine Streifen schneiden. Die Champignons in Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen, den Lauch bei schwacher Hitze andünsten. Mit Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Einige Champignons beiseite legen, die restlichen zum Lauch geben und 10 min. bei schwacher Hitze ziehen lassen, mit der Brühe, der sauren Sahne und den Mandeln pürieren. Die Kräuter hacken und in die Suppe geben, die restlichen Champignonscheiben zur Suppe geben.

Indisches Spargelragout

Zutaten:

100 g Spargel, 50 g Erbsen, 50 g Champignons,
50 g Apfel (geschält), 50 g Banane, 5 g Margarine,
100 ml Magermilch, 50 ml Wasser, 5 g Stärkemehl,
Salz, Curry, Zitronensaft, 60 g Naturreis (roh),
5 g Margarine, 120 ml entfettete Brühe, 5 g gehackte
Haselnüsse, Zitronenmelisse

Zubereitung:

Die Champignons in Scheiben schneiden und in Margarine andünsten. Den Apfel schälen, in Würfel schneiden, die Banane ebenfalls in Würfel schneiden. Beides zu den Champignons dazugeben und mitdünsten. Mit Wasser und Milch aufgießen, Spargel und Erbsen zugeben, 10 Min. garen. Mit Curry, Salz und Zitronenmelisse abschmecken. Stärkemehl mit etwas kaltem Wasser anrühren, in die kochende Flüssigkeit einrühren, einmal aufkochen lassen und mit Petersilie bestreut servieren. Den Reis in Margarine anschwitzen, mit Brühe aufgießen, aufkochen und bei geringer Hitzezufuhr 25 Min. ziehen und quellen lassen. Am Ende der Garzeit die gehackten Haselnüsse zugeben.

Dattel-Feigen-Salat

Zutaten:

Je 125 gr. Feigen, Datteln, Pflaumen und Äpfel,
80 gr. gehackte Mandeln, Zucker nach Geschmack,
etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Früchte in Würfel schneiden und mit den Mandeln
vermischen. Obstsalat mit Zitronensaft und Zucker
abschmecken.