

Power mit Beatrice



Leichtes Festtagsmenü

Das Festessen ist vegetarisch gehalten, weil auch ich Vegetarierin bin. Ich habe deshalb für Sie ein köstliches Festtagsmenü von Hiltl ausgesucht. Es ist einfach nachzukochen und wirklich sehr bekömmlich! Selbstverständlich können Sie dem Hauptgang problemlos noch einen Fisch oder ein Stück Fleisch hinzufügen.

Als Getränk dazu empfehle ich ein Glas Rotwein, z. B. Casa Balaguer 2006, Bernabé Navarro (erhältlich unter www.pamisa.ch). Beachten Sie jedoch, dass $\frac{1}{8}$ Liter knapp 100 Kalorien enthält. Zudem habe ich – ebenfalls zusätzlich – ein feines Amuse-Bouche ausgewählt – für diejenigen, die an diesem speziellen

Fest nicht so sehr auf die Kalorien achten möchten.

Nun wünsche ich Ihnen frohe Weihnachtstage und gutes Gelingen beim Nachkochen!



LINSEN-KASTANIEN-SUPPE – AMUSE BOUCHE (2 Portionen, 4 Shotgläser)

10 g Butter
40 g Zwiebel, fein geschnitten
35 g rote Linsen
25 g braune Linsen
75 g Kastanien (tiefgekühlt)
3 g Rohrzucker
Madras-Curry, mild
Kurkuma (Gelbwurz)
1,2 l Wasser
1 EL Zitronensaft
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
50 g Vollrahm
2 EL gehackte Petersilie

► Die Butter erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dämpfen. Die Linsen mit den Kastanien und den Gewürzen da-

zugeben, kurz mitdämpfen. Mit Wasser ablöschen, aufkochen. Bei kleiner Hitze 40 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Dann die Suppe pürieren. Den Rahm dazugießen, kurz aufkochen. Anrichten, mit Petersilie bestreuen.

Tipp Die Suppe im Shotglas à 6 cl servieren, das sieht nicht nur sehr schön aus, sondern reicht von der Menge her auch als Amuse Bouche. Frische Kastanien mit dem Messer in der Rundung einritzen. Im siedenden Wasser kurz kochen. Noch heiss schälen, möglichst das feine, braune Häutchen ebenfalls entfernen. Sonst nochmals ins kochende Wasser geben.

► 160 Kcal p/P (kleines Shotglas)



FENCHEL-APFEL-SALAT (4 Portionen)

1 Zitrone, Saft
2 mittelgrosse Äpfel
2 Fenchel
Öl
2 TL Madras Curry, mild
1 TL Kurkuma
180 g Jogurt nature
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
Rohrzucker

► Zitrone auspressen, Zitronensaft in eine Schüssel geben. Die Äpfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feinste Streifen schneiden. Sofort in die

Schüssel mit dem Zitronensaft legen, so dass sie nicht braun werden.

Fenchel vierteln, ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und untermischen. Etwas Öl erhitzen, Madras Curry und Kurkuma darin bei niedriger Hitze kurz andünsten. Achtung: Durch zu grosse Hitze und zu langes Dünsten wird Curry bitter!

Die Gewürze sofort mit dem Jogurt zu den Äpfeln und dem Fenchel geben. Alles gut mischen.

Mit Salz und Rohrzucker abschmecken und mit dem Fenchelgrün garniert servieren.

► 120 Kcal p/P



FETA-SAFRAN-ARTISCHOCKEN MIT FRISCHEN TOMATEN (4 Portionen)

650 g Artischockenböden, tiefgekühlt
 2 Tomaten
 2 EL Olivenöl
 1 Zwiebel, gehackt
 20 g gehackte Kräuter (Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran)
 25 g italienische Petersilie, gehackt
 1/2 Briefchen Safranpulver
 2 TL Safranfäden
 1/2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
 2 dl Weisswein
 6 dl Gemüsebouillon
 3/4 EL Maizena
 350 g Feta-Käse
 1/2 Bund italienische Petersilie, Chiffonade (das sind hauchdünne Streifen, der Peterli darf natürlich auch gehackt werden)

► Die Artischockenböden in sechs Stücke schneiden. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen, unter kaltem Wasser abkühlen und schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin anziehen. Gehackte Kräuter, Safranpulver, Safranfäden und Pfeffer begeben, umrühren.

Mit Weisswein und Bouillon ablöschen. Die Artischocken dazugeben und weich kochen. Maizena mit wenig Wasser anrühren, in die Sauce einrühren. Den Feta zerkrümeln und mit den Tomatenwürfeln in die Sauce geben, einmal aufkochen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp Auf Spinatnudeln servieren.

► 450 Kcal p/P, mit 200g Spinatnudeln 730 Kcal p/P



ORANGENSALAT MIT DATTELN (4 Portionen)

4 Orangen
 2 Medjool-Datteln
 0,5 dl Orangensaft
 1 Schuss Orangenblütenwasser
 1 Messerspitze frischer Zimt
 wenig frische Minze

Scheiben aus der Orange schneiden. Datteln in feine Streifen schneiden. Minze hacken und zusammen mit Datteln, Orangenblütenwasser und Zimt in einer Schüssel mischen. Orangen schön auf eine flache Platte auslegen und mit der Sauce beträufeln. Mit Salz und Rohrzucker abschmecken und mit dem Fenchelgrün garniert servieren.

► Die Orangen mit dem Messer bis aufs Fruchtfleisch schälen. Anschliessend schöne Filets oder

► 120 Kcal p/P

Diese und weitere leichte Menüs finden Sie in den beiden Hiltl-Kochbüchern «Vegetarisch nach Lust und Laune» und «Vegetarisch. Die Welt zu Gast» unter www.hiltl.ch/laden.

HILTL
 GESUNDER GENUSS