

Fenchel-Avocado-Salat

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 450g Fenchel
- 1 Avocado
- 150g Sauerrahm
- Orangensaft, Zitronensaft frisch gepresst
- Akazienhonig
- Rapsöl, Salz, Pfeffer, Leinsamen



Für die Sauce Sauerrahm, 1 EL Orangensaft, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Honig, 1 TL Öl, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Leinsamen ohne Fett rösten. Fenchel in ganz feine Streifen schneiden, Avocadofleisch grob würfeln, mit der Sauce vermischen und möglichst 15 Minuten ziehen lassen. Salat anrichten und mit Leinsamen bestreuen.

Sauerkraut-Erbesen-Eintopf

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 500g Sauerkraut
- 200g Erbsen aus dem Glas
- 50g Zwiebel rot
- 100g Kartoffeln vfk
- 50ml Schlagsahne
- Rapsöl, Kräutersalz, Pfeffer, Paprikapulver



Zwiebeln fein würfeln, Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel in Öl anschwitzen, Kartoffeln zugeben, mit 200ml Wasser ablöschen, würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

50g Sauerkraut zur Seite stellen, den Rest mit den Kartoffeln, Kräutersalz, Paprikapulver und Pfeffer ca. 15 Minuten gar dünsten.

Gemüse mit den Erbsen vorsichtig mischen, Sahne und Sauerkraut zugeben und abschmecken. Mit Paprikapulver bestäubt servieren.

Broccolicremesuppe mit Mandeln

Zutaten (für etwa 4 Personen):

- 500g Broccoli
- 100g Zwiebeln
- 100g Kartoffeln mk
- 20g Butter
- 25g Vollkornreis
- 50ml Schlagsahne
- 30g Mandeln
- Salz, Muskat, Pfeffer



Zwiebeln fein würfeln, Broccoli in Röschen teilen und die Stiele mit den Kartoffeln würfeln.

Zwiebeln in Butter glasig dünsten, Brokkoli und Kartoffeln zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Gemüse gardünsten und Suppe pürieren.

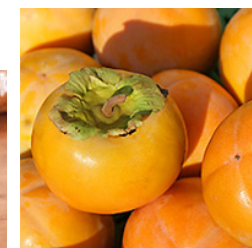
Reismehl und Sahne einrühren und Suppe nochmals 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Muskatnuss, einer kleinen Prise Cayennepfeffer und Liebstöckel abschmecken.

Mandeln hacken, in einer trocken anrösten und über die Suppe streuen.

Gefüllt Kakis für Weihnachtsstimmung

Zutaten (für etwa 4 Portionen)

- 2 Kakis
- 4 Kaisers Lebkuchen
- 3 EL Kokosraspel
- 2 EL Kastanienhonig
- 125ml Graciano Parra Rotwein
- 125ml Orangensaft frisch gepresst
- 25g Butter
- 1 EL Vanillezucker
- Zimt



Die Kakis längs halbieren. Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen und klein schneiden. Die Lebkuchen klein hacken.

In einer Pfanne die Butter zerlassen. Den Honig hinein geben und unter Rühren aufkochen. Abwechselnd mit ein wenig Rotwein und Orangensaft ablöschen. Danach das Fruchtfleisch unterrühren, dann die Lebkuchen mit 2 EL Kokosflocken. Den Vanillezucker einstreuen. Unter ständigem Rühren dick einkochen lassen. Zum Schluss mit Zimt abschmecken.

Die Masse kurz abkühlen lassen und dann in die ausgehöhlten Kakis füllen. Mit den restlichen Kokosflocken bestreuen und lauwarm servieren.