

Das gesunde Weihnachtsmenü der AOK Baden-Württemberg



Vorspeise *Birnen-Fenchel-Salat mit Nüssen*

Zutaten:

200 g Feldsalat
70 g Walnüsse
1 Zitrone
2 TL Senf
1 TL Honig
Salz
Pfeffer
3 EL Rapsöl
2 EL Walnussöl
2 große Fenchelknollen (ca. 600 g)
2 feste Birnen (ca. 400 g)
1 kleine rote Zwiebel

Zubereitung:

Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Zitrone auspressen und den Saft mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend die Öle zugießen und alles mit dem Schneebesen zu einer Sauce verrühren. Den Fenchel putzen und waschen. Das Fenchelgrün trockenschütteln, sehr fein hacken und unter die Vinaigrette rühren. Die

Birnen waschen und entkernen. Die Zwiebel schälen. Fenchel, Birnen und Zwiebel mit dem Messer oder mit einem Gemüsehobel in sehr feine Scheiben schneiden, mit 2/3 der Vinaigrette mischen und auf vier Tellern verteilen. Feldsalat in einer mittelgroßen Schüssel mit der restlichen Vinaigrette mischen. Feldsalat auf der Fenchel-Birnen-Mischung anrichten, mit den Walnüssen bestreuen und servieren.

Hauptspeise *Rehnhüsschen*

Zutaten:

800 g Rehnhüsschen
5 EL Rapsöl
100 ml dunkler Balsamicoessig
50 ml roter Portwein
200 ml dunkler Bratensaft
3 Schalotten
2 Äpfel
Zitronensaft
1 mittelgroßer Hokkaidokürbis
6 mittelgroße Kartoffeln
2 EL Schmand
Gemüsefond
Petersilie, Majoran, Muskat
Salz, Pfeffer, Wacholder

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen, in kleine gleichmäßige Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. Kürbis halbieren, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in kleine gleichmäßige Würfel schneiden. Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Rehnhüsschen mit Salz, Pfeffer und zerstoßenem Wacholder würzen, in einer heißen Pfanne in 4 EL Öl von beiden Seiten anbraten, mit Balsamicoessig und Portwein ablöschen, Bratensaft zugeben und im Backofen bei 180 Grad, 10–15 min schmoren lassen, bis der Kern nur noch leicht rosa ist.

In der Zwischenzeit Äpfel für die Sauce in feine Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Für das Kartoffel-Kürbisragout einen EL Rapsöl in eine beschichtete Pfanne geben, Knoblauch und

Schalotten darin anschwitzen, Kartoffeln und Kürbis hinzugeben und langsam goldgelb anrösten. Zum Schluss zwei EL Schmand, ein bisschen Gemüsefond, und Thymian hinzugeben, damit Geschmack und Farbe erhalten bleiben.

Rehnhüsschen aus dem Backofen und aus dem Fond nehmen. Die schon vorbereiteten Apfelwürfel zusammen mit der Sauce in einen kleinen Topf geben, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Wacholder abschmecken.

Das Kartoffel-Kürbisragout in der Mitte eines Tellers anrichten pro Portion 4 dünne Scheiben Rehnhüsschen darauf geben und mit frischen Kräutern garnieren.

Tipp: Beim Hokkaidokürbis kann die Schale mitgegessen werden, das spart die Zeit zum Schälen.

Nachspeise *Zimtparfait*

Zutaten:

250 g Joghurt
1 TL Fruchtzucker
2 Pk. Vanillezucker
50 ml Apfelsaft
2 TL Zimt
120 g Sahne
2 Eiweiß
4 große Feigen
50 ml Traubensaft
1 EL Honig

Zubereitung:

Joghurt, Fruchtzucker, Vanillezucker, Zimt und Apfelsaft in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen zusammen rühren.

Erst Sahne, dann Eiweiß steif schlagen, langsam nach und nach unter die Joghurt-Zimtmasse heben. Die Masse in eine beliebige Form füllen und für 6 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen.

Feigen waschen und achteln. Honig in eine Pfanne geben und leicht erwärmen, mit Traubensaft ablöschen und das Ganze auf die Hälfte herunter reduzieren, die Feigen dazugeben und für 4–5 min auf kleiner Hitze mit dünsten. Die Feigen auf einem Dessertteller anrichten und das Zimtparfait darauf geben und mit Minze und Puderzucker nach Belieben garnieren.