

Alle Rezepte
von Kochprofis
getestet.



Weihnachten 2013



GENUSSVOLL & GESUND GENIESSEN

Die esg-Weihnachtsmenüs

*Liebe Kunden, Partner und Freunde der
ESG - Institut für Ernährung!*

*Gesunde, aber trotzdem genussvolle und zugleich alltagstaugliche
Ernährung ist seit über 25 Jahren meine Leidenschaft.
Immer wieder suche ich - und mit mir das gesamte ESG-Team -
neue Herausforderungen.*

*Aus dem ESG-Weihnachtsrezept ist etwas Neues entstanden -
ein Heft mit ausgefallenen Rezeptideen zum leichten Gelingen
des Weihnachtsmenüs 2013. So sind Sie bestens vorbereitet für
die Weihnachtstage und haben Zeit für das Wesentliche - Ihre
Familie und Ihre Freunde!*

*Ich hoffe, ich kann Sie dazu anregen, ein Menü auszuprobieren
und so neue genussvolle Momente mit der ESG zu entdecken.*

Ihnen allen wünsche ich wunderschöne Festtage!

*Ihre
Ursula Girreßer und Team*



Inhalt

DAS HABEN WIR FÜR SIE VORBEREITET

Vorspeisen

Seite 7		Süßkartoffel- suppe mit Parmaschinken	Seite 9		Roastbeef auf Fenchel-Spinat- Salat	Seite 11		Avocado- Grapefruit-Salat mit Lachstatar
------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	------------	-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	-------------	-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------

Hauptgerichte

Seite 13		Perlhuhn auf Pilzrisotto	Seite 15		Rehfilets mit Spekulatius- Schupfnudeln
-------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	-------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

Desserts

Seite 17		Orangen- genuss	Seite 19		Apfel-Birnen- Crumble	Seite 21		Lebkuchen- parfait mit Pflaumen
-------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------	-------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	-------------	--------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------

Feines
Weihnachtsmenü

laktosefrei



Diese Info-Sterne
geben Ihnen Hinweise
und Tipps.

Einige der Produkte auf den Lutaten-
Listen haben wir mit einem kleinen ♥
versehen. Das ♥ bedeutet, dass dies eine
regionale Lutat sein könnten.

*Feine Vorspeise Nr. 1***SÜSSKARTOFFELSUPPE MIT PARMACHIPS***Feines
Weihnachtsmenü**laktosefrei**Zutaten für 4 Personen*

- 2 große Süßkartoffeln ♥
(ca. 600 g)
- 1 Zwiebel ♥
- 1 rote Chilischote
- 1 Bio-Limette
- 1 Stück Ingwer
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Kokosmilch
- 750 ml Geflügelfond
- 4 Stiele Koriandergrün
- Pfeffer, Salz, Zucker
- 2 Scheiben
- Parmaschinken

Nährwerte

374kcal | 15,7g Eiweiß | 16,1g Fett | 39,6g KH

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen, längs vierteln und, ebenso wie die Zwiebeln, in Würfel schneiden. Limette schälen und filetieren.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Süßkartoffeln, Limettenfilets, Zwiebel und Ingwer darin 4-5 Minuten anbraten, entkernte Chili fein hacken, zugeben und mit Kokosmilch und Fond auffüllen. Mit Salz würzen und zugedeckt 20 Minuten garen.
3. Parmaschinken etwa 3 Min. auf Backpapier im Backofen / Mikrowelle grillen.
4. Koriander mit den Stielen grob hacken. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und gegebenenfalls etwas Brühe dazugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Suppe mit Parmachips und Koriander anrichten.

Feine Vorspeise Nr. 2

ROASTBEEF AUF FENCHEL-SPINAT-SALAT



Zutaten für 2 Personen

- 250 g Roastbeef, kalt aufgeschnitten ♥
- 100 g Babyspinat ♥
- 1 Fenchelknolle mit Grün ♥
- ½ Orange
- ½ Zitrone
- 1 TL Honig
- 2 EL weißer Balsamico
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 50 g Walnüsse
- 40 g Parmesan

Zubereitung

1. Spinat und halbierte Fenchel abspülen und trocknen. Die Fenchelknolle fein hobeln. Aus Zitronen-Orangensaft, Honig, weißem Balsamico und Olivenöl eine Vinaigrette rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Gehobelten Fenchel in Vinaigrette 30 Minuten ziehen lassen. Mit Spinat locker vermischen und neben dem Roastbeef anrichten.
3. Salat mit gehobeltem Parmesan, geviertelten Walnusskernen und Fenchelgrün garnieren.

Mit Körnerbaguette servieren.

Nährwerte

289 kcal | 20,9g Eiweiß | 19,4g Fett | 7g KH



Feines
Weihnachtsmenü
.....
leicht & lecker



*Feine Vorspeise Nr. 3***AVOCADO- GRAPEFRUIT-SALAT MIT LACHSTATAR**

Feines
Weihnachtsmenü
.....
leicht & lecker

*Zutaten für 4 Personen*

- 1 rosa Grapefruit
- 1 Schalotte
- 1 Avocado
- 2 EL Olivenöl
- 1 Limette
- Salz, Pfeffer
- 200 g Lachs (frisch oder TK)
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz, weißer Pfeffer,
- ¼ Bund frischen Dill
- Limette & Dill zum Garnieren
- 1 kleiner Friséesalat (oder Lollo-Rosso)

Nährwerte

231 kcal | 11,1g Eiweiß | 16,5g Fett | 7,2g KH

Zubereitung

1. Für das Lachstatar werden frische Lachscheiben sowie die Schalotte gewürfelt, frischer Dill gehackt und alles mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl vermischt.
2. Grapefruit dick schälen, das Weiße entfernen und Fruchtfleits auslösen.
3. Avocado längs halbieren, Stein herausnehmen, Avocado schälen und in Längsstreifen schneiden.
4. Limettensaft mit Öl, Salz und Pfeffer vermischen.
5. Grapefruit und Avocadospalten abwechselnd als Fächer auf den Teller legen und mit Limettensaft beträufeln.
6. Lachstatar als „Törtchen“ darauf anrichten.

Garnieren Sie mit einer Limettenscheibe, Dill und Friséesalat.

*Feines Hauptgericht Nr. 1***PERLUHN AUF PILZ RISOTTO***Zubereitung*

1. Perlhuhnbrüste abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrüste darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze je 4 Minuten anbraten; Perlhuhn danach in Alufolie bei 50 Grad im Backofen warmhalten.
3. Pilze säubern und in Scheiben schneiden, Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. 2 EL ÖL in einem Topf erhitzen, Hälfte der Schalotten und des Knoblauchs mit Reis hinzugeben und kurz mitdünsten; nach und nach Gemüsebrühe zugießen, dabei ab und zu umrühren (ca. 30 min).
5. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in kleine Ringe schneiden.
6. Die restlichen Schalotten und den Knoblauch in 1 EL Öl zusammen mit den Pilzen und den Frühlingszwiebeln 5 Minuten anbraten und zum Risotto geben.
7. Geriebenen Parmesan unter das Risotto rühren, mit wenig Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.
8. Perlhuhnbrust schräg aufschneiden und auf dem Risotto anrichten.

Nährwerte

494 kcal | 35,8g Eiweiß | 28,8g Fett | 23,1g KH

Pilzrisotto kann auch als vegetarisches Hauptgericht mit gerösteten Pinienkernen serviert werden. (Für Pilzrisotto-Menge verdoppeln!)

Zutaten für 4 Personen

- 4 Perlhuhnbrüste (je 150 g)
- 120 g Risottoreis
- 500-600 ml Gemüsebrühe
- 200 g Pilze der Saison (Champignons, Steinpilze, Pfifferlinge...)
- 3 Schalotten ♥
- 4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe ♥
- 2 Frühlingszwiebeln ♥
- 20 g Parmesan
- Pfeffer, Salz, und Zitronensaft

*Feines
Weihnachtsmenü*

herzgesund



*Feines Hauptgericht Nr. 2***REHFILETS MIT SPEKULATIUS-SCHUPFNUDELN***Zutaten für 4 Personen*

- 1 Rehfilet á 600 g ♥
- 125 ml Rotwein
- 125 ml Portwein
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- 1 TL Pflaumenmus
- 2 EL Olivenöl
- 3 dicke Möhren ♥
- 1 EL Zucker
- 1-2 EL Gemüsebrühe
- 400 g Schupfnudeln (aus dem Kühlregal)
- 30 g gemahlene Haselnüsse
- 20 g Semmelbrösel
- 3 Gewürzspekulatius
- 10 g Butter
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Zubereitung

1. Filets ca. 3 Minuten von allen Seiten im Öl anbraten und in Alufolie gewickelt im Ofen bei 80 °C noch etwa 10 Minuten sanft garen; danach bei 50 °C warmhalten.
2. Den restlichen Fond mit Rotwein und Portwein ablöschen und einreduzieren, 1 TL Pflaumenmus, 2 Thymianzweige, 1 Rosmarinzweig dazugeben und auf die Hälfte einkochen (ca. 20 min).
3. Möhren schälen und in dicke Scheiben schneiden.
4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhrenscheiben dazugeben, mit Zucker bestreuen und ca. 5 Minuten karamellisieren.

Mit 1-2 EL Gemüsebrühe ablöschen und weitere 10 min garen, danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Spekulatius mit den Haselnüssen in einem Gefrierbeutel zermahlen und mit Semmelbrösel mischen. Butter schmelzen und die Schupfnudeln in der Pfanne mit der Mischung leicht braten, bis alles mittelbraun ist.
6. Rehfilet auf Soßenspiegel geben, mit Möhren und Schupfnudeln anrichten.

Statt mit Rotwein kann das Gericht auch alkoholfrei mit Wildfond zubereitet werden. Schmecken Sie den Fond dann mit schwarzem Johannisbeergelee und 1-2 Stückchen Schokolade (90 %) ab.

Nährwerte

587 kcal | 41,2g Eiweiß | 22g Fett | 42,2g KH

Feines Dessert Nr. 1 ORANGENGENUSS



Vitamin-C-
Tipp
.....
leicht & lecker



Zutaten für 4 Personen

- 2 Blutorange
- 1 Apfelsine
- 1 TL Orangenmarmelade
- 25 g Amaretti
- 25 g gestiftete Mandeln
- Etwas Zimt
- 50 g Mascarpone
- 250 g Joghurt 1,5%
- Zitronensaft

Zubereitung

1. Blutorange und Apfelsine schälen und filetieren.
2. Orangenmarmelade mit Vanilleschote in der Mikrowelle erwärmen und Orangenfilets darin marinieren.
3. Mascarpone-Creme mit Joghurt verrühren.
4. Amaretti in Plastikbeutel zerbröseln und mit gerösteten Mandelstiften und etwas Zimt vermischen.
5. Gläser abwechselnd mit Orangenwürfeln, Creme und Amaretti/Mandel füllen.

Mit Orangenspalten und Minze dekorieren.

Nährwerte

210 kcal | 5,7g Eiweiß | 11,1g Fett | 20,2g KH

*Feines Dessert Nr. 2***APFEL-BIRNEN-CRUMBLE***Zutaten für 4 Personen*

- 1 großer Apfel ♥
- 1 große Birne ♥
- 2 Backpflaumen
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Zimtucker
- 40 g kalte Butter
- 2 EL Mehl
- 2 EL Mandelblätter
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Messerspitzen gemahlener Zimt

Zubereitung

1. Apfel und Birne schälen, entkernen und ebenso wie die Backpflaumen würfeln.
2. Die Zutaten mit etwas Zitronensaft, 1 Messerspitze Zimt und 1 TL Zimtucker vermischen und in 4 Auflaufförmchen füllen.
3. Die Butter in kleine Stücke schneiden. Mehl, Mandelblätter, Butter, Zucker, Salz und 1 Messerspitze Zimt zu groben Streuseln kneten und über die Obstmasse krümeln.
4. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene bei 180 °C ca. 40 Minuten backen. Nach ca. 25 Minuten der Backzeit den Crumble mit Alufolie abdecken.

Nährwerte

170kcal | 1,65g Eiweiß | 10,8g Fett | 16,8g KH

*Feines Dessert Nr. 3***LEBKUCHENPARFAIT MIT PFLAUMEN***Zutaten für 4 Personen*

- 3 Eier (trennen)
- 30 g Zucker
- 20 g Bitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
- 150 ml Sahne
- 50 ml Milch
- 1 brauner Lebkuchen
- 1 Prise Lebkuchengewürz
- 1 Vanilleschote
- 1 Glas Pflaumen (Abtropfgewicht: 395 g)
- 20 g Zucker

Nährwerte

378kcal | 8,8g Eiweiß | 19g Fett | 42,3g KH

Zubereitung

1. Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen. Lebkuchen und Schokolade fein hacken.
2. Eigelb mit dem Zucker cremig rühren.
3. Milch mit Vanillemark und Lebkuchengewürz in eine Tasse geben und 1 Min. in der Mikrowelle erhitzen.
4. Heiße Milch langsam zur Eier-Zucker-Masse geben, dabei ständig im Wasserbad schlagen, bis sie dicklich ist.
5. Lebkuchen und Schokolade unterrühren, danach 15 Min. im Kühlschrank abkühlen lassen. Eiweiß und Sahne vorsichtig unterheben, in kleine Förmchen einfüllen und im Eisfach frieren (mind. 6 Std.).
6. Zucker in einem Topf karamellisieren, abgetropfte Pflaumen dazugeben und mit einem TL Pflaumenmus, Zimt, Nelkenwürz 5 Min. einköcheln lassen.
7. Parfait mit warmen Pflaumen servieren.

★ ★ ★ DIE ERNÄHRUNGSGEHEIMNISSE IHRES WEIHNACHTSMENÜS ★ ★ ★

Ingwer



Die scharfe Wurzel hilft, das Weihnachtsessen gut zu vertragen (durch seine Gingerole) und Ihr Immunsystem zu stärken.

Nüsse



Die Kraftnahrung für Körper und Geist! Sie sorgen für starke Nerven und liefern ungesättigte Fettsäuren für die Gefäßgesundheit.

Pilze



Sie sorgen für eine Extraportion pflanzliches Eiweiß! Besonders in der dunklen Jahreszeit schließen Pilze mögliche Lücken in der Vitamin-D-Versorgung.

Spinat



... und Zitrusfrüchte – ein „Vitamin C und Eisen“-Power-Paar – fördert die Leistungsfähigkeit und stärkt Ihre Abwehrkräfte.

Zimt



... ist mehr als ein Gewürz. Zimt schützt Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit und verbessert die Cholesterinwerte (durch Polyphenole).

Lachs



Lachs enthält wertvolle Fettsäuren und hochwertiges Eiweiß, aus dem das Gute-Laune-Hormon Serotonin hergestellt wird.

Fenchel



Die natürliche Medizin aus dem Salat lindert Bauchschmerzen, löst Krämpfe und schützt vor Infekten. Nicht nur für sportlich Aktive liefert Fenchel Kalium und Magnesium.

Avocados



Die Früchte mit dem Buttergeschmack liefern viel Vitamin E zum Zellschutz und für die Herzgesundheit.

Profitieren Sie auch in **2014** von unseren **Ideen**
und spannenden **Ernährungsevents!**
Neues rund um die ESG unter www.esg-ernaehrung.de



ESG-Institut für Ernährung, Dipl. oec. troph. Ursula Girreßer · Frankenstr. 280 · 45134 Essen
Telefon 0201. 439 52 99 0 · E-Mail. info@esg-ernaehrung.de · Internet. www.esg-ernaehrung.de