



## Festlicher Genuss ohne Reue

ein hkk Weihnachtsmenü von Tomma Günther

Schlemmen gehört zur Adventszeit und an den Feiertagen einfach dazu, denn was wäre ein Weihnachten ohne einen reichhaltig gedeckten Tisch? Für ein weihnachtliches Festessen ohne Reue hat Ernährungsberaterin Tomma Günther folgendes Weihnachtsmenü zusammen gestellt.

### Süßkartoffelsuppe mit Möhrchen und Chorizo-Chips

#### Zutaten 4 Portionen

200 g Süßkartoffeln  
300 g Möhren  
1 Kartoffel  
Evtl 1 Chilischote  
1 kleines Stück Ingwer  
1 Zwiebel  
50 ml Orangensaft  
200g Frischkäse oder Kokosmilch  
500 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Muskat,  
Kreuzkümmel, Zimt  
Dazu passen Chorizochips

#### Zubereitung

Die Süßkartoffeln, Kartoffeln und Möhren schälen. Die Süßkartoffeln und Kartoffeln klein würfeln, die Möhren in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer und die Zwiebel schälen und fein hacken. Rapsöl in einem heißen Topf schmelzen lassen. Die Möhren, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Zwiebel und den Ingwer darin anschwitzen. Mit etwas Zucker bestreuen und leicht karameolisieren lassen. Die Brühe zum Gemüse gießen und ca. 20 Minuten geschlossen köcheln lassen. Danach den Frischkäse hinzufügen. Die Suppe teilpürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Servieren in Schalen füllen.

Die Chorizo klein schneiden und in einer Pfanne ohne Fett kross anbraten. Chorizo Chips zu der Suppe servieren.

Kalorien 130,4 kcal  
Kohlenhydrate 29,1 g  
Eiweiß 9,2 g  
Fett 2,5 g

### Wintersalat mit Granatapfelkernen

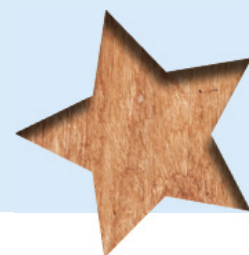
#### Zutaten 4 Personen

300 g Feldsalat  
120 g Rucola  
400 g Champignons  
Öl  
2 Granatäpfel  
4 EL Radieschensprossen  
  
4 EL Balsamicoessig  
50 ml Orangensaft  
1–2 EL Feigensenf  
1 TL Honig  
3 EL Olivenöl  
Pfeffer aus der Mühle  
Jodsalz

#### Zubereitung:

Feldsalat und Rucola waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Champignons putzen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Champignons in wenig Öl kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Granatapfel aufbrechen und die Kerne heraus lösen. Sprossen abspülen und gut abtropfen lassen. Balsamicoessig, Orangensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl darunter schlagen. Vorbereitete Salatzutaten auf Tellern anrichten. Dressing darüber träufeln.

Kalorien 180,1 kcal  
Kohlenhydrate 12,6 g  
Eiweiß 5,4 g  
Fett 11,4 g



## Saftiger Rinderbraten mit Basilikumsoße

### Zutaten 4 – 6 Personen

800 g Rinderschmorbraten  
(aus der Keule, ohne Knochen)  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Suppengrün  
3 Zwiebeln  
1 EL Rapsöl  
½ Tube Tomatenmark  
400 ml Rinderbrühe  
1–2 EL Mehl/ Stärke  
1 Handvoll Basilikum  
Thymian

### Zubereitung:

Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Suppengrün waschen, putzen oder schälen. Das Gemüse grob zerteilen. Zwiebeln abziehen und vierteln. Das Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin rundherum anbraten, dabei immer wieder wenden. Gemüse und Zwiebeln dazugeben, 2–3 Min. andünsten. Brühe dazu gießen und aufkochen lassen. Den Braten für ca. 1,5 Stunden im Bräter auf mittlerer Temperatur schmoren lassen. Zwischendurch immer wieder etwas Flüssigkeit oben auf das Fleisch geben oder den Braten umdrehen. Den Braten herausnehmen, den Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen. Braten wieder in den Bräter legen und zugedeckt 10 Min. ruhen lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Thymian und Tomatenmark würzen und mit etwas angerührtem Mehl binden. Abschließend das Basilikum zur Soße geben und das Fleisch aufgeschnitten mit der Soße servieren.

Kalorien 230 kcal  
Kohlenhydrate 4,2 g  
Eiweiß 38,9 g  
Fett 10,3 g

## Herzoginkartoffeln – Pommes duchesse

### Zutaten für 6 Personen

1 kg mehligkochende Kartoffeln  
1 TL Salz  
2 Eigelbe  
2 EL Mehl  
Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss  
2–4 EL Milch

Kartoffelpresse  
Spritzbeutel mit großer Sterntülle

### Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen, halbieren oder vierteln und in ausreichend Salzwasser in 20–25 Min. gar kochen. Danach Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und etwas abkühlen lassen. 2 Eigelbe, Milch und die Gewürze mit dem Mehl in die Kartoffelmasse unterrühren. Die Masse gut abschmecken. Die Kartoffelmasse in den Spritzbeutel füllen und mit etwas Abstand zueinander als große Tupfen auf das mit Backpapier ausgelegte Blech spritzen. Im Ofen für ca. 15–20 Min. backen. Herzoginkartoffeln mit einer Palette vorsichtig vom Blech lösen und sofort servieren.

Kalorien 138,3 kcal  
Kohlenhydrate 24,5 g  
Eiweiß 4,1 g  
Fett 2,3 g

## Karamellierte Möhren

### Zutaten für 4 Personen

1 Bund Möhren  
10 g Butter  
1 TL Zucker  
Salz  
150ml Gemüsebrühe  
Pfeffer, Kurkuma

### Zubereitung

Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Möhren in einen Topf geben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Die Möhren bei geringer Hitze 10–15 köcheln lassen. Butter, Zucker und Salz in einem Topf erhitzen und die gekochten Möhren darin unter ständigem Wenden leicht rösten. Mit Pfeffer und Kurkuma abschmecken

Kalorien 51,9 kcal  
Kohlenhydrate 8,7 g  
Eiweiß 1,5 g  
Fett 1,1 g





## Spekulatiustiramisu fettreduziert

### Zutaten für 6 Portionen

150 g Spekulatius  
50 ml Marsala oder Apfelsaft  
250 g Joghurt  
100 g Frischkäse  
250 g Quark 20 %  
1 TL Vanillezucker  
1 – 2 EL Honig oder Birkenzucker  
1 Msp. Zimt  
300 g Himbeeren  
Kakaopulver

### Zubereitung

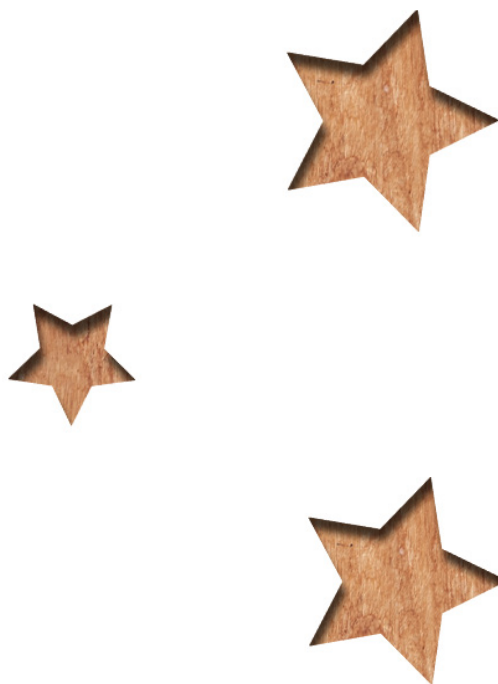
Spekulatius klein bröseln und in eine Auflaufform geben. Die Kekse mit Marsala oder mit Apfelsaft beträufeln.

Den Joghurt, den Frischkäse, den Zimt und den Quark mit dem Vanillezucker und dem Honig oder Birkenzucker vermengen.

Die Himbeeren auf die gebröselten Kekse verteilen und mit der Joghurt- Frischkäse Masse bestreichen.

Anschließend das Kakaopulver darüber streuen. Die Tiramisu für mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Kalorien 237 kcal  
Kohlenhydrate 26,7 g  
Eiweiß 15,4 g  
Fett 7 g



Dieses Rezept wurde entwickelt  
von Tomma Günther  
[www.tomma-guenther.de](http://www.tomma-guenther.de)

