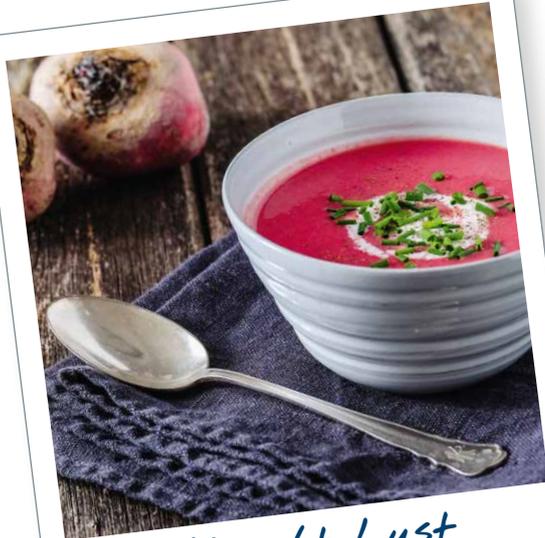


Winterlicher Genuss

Bei einem entspannten Abend mit Familie oder Freunden dürfen kulinarische Köstlichkeiten auf keinen Fall fehlen. Dabei muss ein gesundes und vor allem leckeres 3-Gänge-Menü gar nicht aufwändig sein. Probieren Sie es aus und Sie werden merken: Die Winterküche hat so einiges zu bieten. Lassen Sie es sich schmecken.



Macht Lust auf mehr!

Rote-Bete-Ingwer-Suppe

1 rote Zwiebel
15 g Ingwer
300 g Rote Bete
1 großer Bio-Apfel
1 EL Rapsöl
500 ml Rote-Bete-Saft

Ca. 2 TL Gemüsebrühepulver
Salz und Pfeffer
4 EL Naturjoghurt
2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

- Zwiebel und Ingwer schälen, fein hacken. Rote Bete schälen, fein würfeln. Apfel entkernen, würfeln.
- Zwiebel in Öl bei schwacher Hitze dünsten. Ingwer dazugeben und kurz mitdünsten. Rote Bete, Apfel und Rote-Bete-Saft zugeben und 30–40 Minuten kochen, bis die Rote Bete gar ist. Die Suppe pürieren, mit Brühe würzen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Joghurt und Schnittlauchröllchen dekoriert servieren.

Schnelle Variante: Vorgegarte Rote Bete nehmen und die Suppe ca. 15 Minuten kochen lassen.



Geschmackvoller Höhepunkt

Hähnchen aus dem Ofen mit Gemüse

Marinade: 6 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Paprika edelsüß, 1 TL Curry, 1 Prise Chiliflocken, Salz, Pfeffer, nach Belieben 2 durchgepresste Knoblauchzehen

4 Hähnchenkeulen

800 g Gemüse (z. B. Karotten, Kartoffeln, Schalotten, Champignons), 4 EL Olivenöl, je 4 Zweige Rosmarin und Thymian (ersatzweise 2–3 TL getrocknete mediterrane Kräuter), Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Alle Marinaden-Zutaten gut verrühren. Hähnchenkeulen mit Küchenpapier abtupfen, mit der Marinade einreiben und abgedeckt kühl stellen.
- Gemüse bis auf die Schalotten und Champignons waschen, in Würfel und Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Schalotten pellen, halbieren oder vierteln und dazugeben. Champignons säubern und halbieren oder vierteln. Mit in die Schüssel geben. 4 EL Öl und die Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchmischen.
- Gemüse auf ein Backblech geben. Hähnchenkeulen darauf verteilen. Restliche Marinade darüberträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft ca. 45 Minuten garen.

Griechischer Joghurt mit Honig

600 g griechischer Joghurt (5% Fett)

¼ TL gemahlene Vanille
60 g Walnüsse
(ersatzweise Mandeln)
Ca. 6 EL Akazienhonig
Saft von ¼ Zitrone
Kerne von ½ Granatapfel

Locker-leichter Ausklang

Zubereitung:

- Ein Sieb mit Küchenpapier oder einem Mulltuch auslegen. Den Joghurt mit der gemahlene Vanille gut verrühren und in das Sieb geben. Mindestens 2 Stunden über einer Schüssel im Kühlschrank abtropfen lassen.
- Walnüsse (oder Mandeln) in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Temperatur leicht anrösten. Sofort aus der Pfanne nehmen, damit sie nicht verbrennen, und grob hacken. Nüsse und Honig mischen. Zitronensaft unterrühren.
- Den Joghurt auf einen Teller stürzen, das Papier oder das Tuch abnehmen und den Joghurt mit dem Nuss-Honig übergießen und mit den Granatapfelkernen dekorieren.

