

Das Weihnachtsmenü von Ernst Voit

Gut vorbereitet ganz entspannt genießen

Mit diesen kreativen Rezepten vom Profi wird das Weihnachtssessen nicht nur kulinarisch reizvoll, sondern dank guter Planung und praktischer Tipps auch ganz entspannt.

Lassen Sie sich inspirieren. Wir wünschen nicht nur schöne Feiertage, sondern auch „Guten Appetit.“



Der 54jährige Koch, Ernährungsberater, Hotelbetriebswirt und Heilpraktiker **Ernst Voit** ist ein echter Tausendsassa.

Haiti, Sydney, San Francisco sowie einige „Traumschiffe“ sind Stationen seiner Laufbahn. Seit 1996 ist der vierfache Familienvater mit der Gründung und dem Ausbau des Voit Catering-Services in München-Waldtrudering sesshaft geworden. Vollwert und Naturkost, Genuss und Gesundheit ziehen sich durch seine Angebote in Veranstaltungsservice, Schul- und Kindergartencatering und natürlich auch durch seine Seminare und Schulungen für Kollegen.

„Wir belassen bewusst den natürlichen Geschmack der Speisen, sensibilisieren damit die Geschmacksnerven, unterstützen regionale Erzeuger und bekennen uns zu bester Bio-Qualität“, lautet sein Unternehmenscredo. Für das Demeter Journal hat Ernst Voit ein Festtagsmenü zusammengestellt, das sowohl Vegetarier als auch Fleischessende begeistern wird. www.voit-services.de

Blattsalat mit Walnussauce

für 4 Personen

1/2 Frisée mittelfein geschnitten
1/2 Eichblattsalat in mundgerechten Stücken
1 Chicorée in kleinen Ringen

Walnussauce:

30 g Walnüsse leicht geröstet gehackt, 2 EL Balsamicoessig, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1/2 rote Zwiebel in feinen Ringen

Die Blattsalate in einer Schüssel anrichten. Die Zutaten für die Sauce gut verrühren. Salat mit der Sauce mischen und mit den milden roten Zwiebeln bestreuen.

Die Salatsauce lässt sich gut am Tag vorher zubereiten. Im Kühlschrank im Schraubglas aufbewahren.

Sellerie-Apfelsalat mit Senfsauce

für 4 Personen

300 g Knollensellerie geschält
grob gerieben
200 g Winterapfel in Würfel
Saft von 1 Zitrone

Salz

Senfdressing

4 EL mittelscharfer Senf

3 EL heißes Wasser

70 ml Olivenöl

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

2 TL Honig

Garnitur Petersilie feingehackt

Geriebenen Sellerie mit Zitronensaft und Salz vermischen, etwas ziehen lassen.

Senfsauce: Senf in eine Schüssel geben und mit Rührbesen langsam das kochende Wasser unterrühren. Olivenöl wie bei einer Mayonaise in kleinen Mengen unterrühren, es soll eine dickere glatte Sauce entstehen. Zitronensaft tropfenweise unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den marinierten Sellerie mit der Senfsauce vermischen und bis zu 2 Stunden durchziehen lassen. Mit gerösteten Nüssen (Haselnüssen oder gehackter Blatt Petersilie servieren).

Gut am Tag vorher vorzubereiten. Im Kühlschrank aufbewahren.





Spinat-Schafskäse-Tomate mit gerösteten Sonnenblumenkernen

für 4 Personen

- 4 mittelgroße feste Tomaten
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 2 TL Shojusauce
- 300 g winterlichen festen Blattspinat
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Zwiebel fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen zerdrückt
- 100 g Schafskäse in sehr kleinen Würfeln
- 3 EL Frischkäse
- 1/2 TL Thymian
- 1 Prise geriebene Muskatnuss

3 EL Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne geröstet und mit 2 TL Shojusauce ablöschen und kalt werden lassen.

Von den Tomaten Deckel abschneiden, mit einem Löffel aushöhlen, größere Tomaten vorher halbieren. Gewaschenen Spinat mit etwas Salz in einem geschlossenen Topf bei mäßiger Hitze kurz blanchieren, ausdrücken, grob hacken. 2 EL Olivenöl erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten, Spinat kurz mitdünsten, in eine Schüssel geben, mit Schafskäse, Frischkäse, den Gewürzen und den gerösteten Sonnenblumenkernen vermischen. Die Masse

in die Tomaten füllen. Eine kleine Auflaufform leicht fetten, Tomaten hineinsetzen, mit restlichem Olivenöl benetzen. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei mittlerer Hitze backen und servieren. Dazu passt eine würzige kalte Joghurtsauce mit entsteinten schwarzen Oliven fein gehackt gewürzt mit Kräutersalz und frisch gehackter Blatt Petersilie. Diese warme Vorspeise lässt sich am Vortag gut vorbereiten und muss dann nur noch gebacken werden.

Minestrone mit winterlichen Gemüsen

Eine bunte Suppe quer durch den winterlichen Gemüsegarten

für 4 Personen

- 50g weiße Bohnen über Nacht eingeweicht
- 100 g Zwiebeln fein gehackt
- 5 Knoblauchzehen fein gehackt
- 5 EL Olivenöl
- 100 g Karotten kleine Würfel
- 100 g Lauch feine Streifen
- 100 g Knollensellerie kleine Würfel
- 100 g Weißkohl in Streifen
- 100 g Kartoffeln kleine Würfel
- 100 g Blumenkohlroschen
- 100 g Zucchini in Scheiben
- 100g Pastinaken
- 100 g Champignons
- 2 EL Petersilie Blatt feingehackt
- 100 frischen Parmesan
- Pfeffer
- Salz
- 1000 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- 1 Lorbeerblatt

Alle Kräuter grob gerebelt trocken im Mörser fein zerdrücken oder noch besser in der elektrischen Kaffeemühle zerstäuben. Die weißen Bohnen in 500 ml Wasser ohne Salz so lange kochen, bis sie weich sind. Vom Kochwasser 250 ml aufbewahren. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl glasig dünsten. Karotten, Lauch, Sellerie, Kraut, Kartoffeln und weiße Bohnen dazugeben, leicht salzen und unter Rühren 5 Minuten andünsten. Mit der kochenden Brühe und dem Kochwasser der Bohnen aufgießen. Gewürze fein gemahlen dazugeben und danach die restlichen Gemüse in die Suppe geben und weitere 10 bis 15 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen. Die Gemüse sollten weich sein, aber trotzdem noch einen kleinen Biss haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie garnieren und mit Parmesan servieren.

Diese Suppe lässt sich ohne Weiteres schon vor dem Feiertag zubereiten. Dann nur noch ganz kurz erwärmen.

Der Wein zum festlichen Menü

Alexander Gysler vom Weingut Gysler in Alzey-Weinheim hat einen edlen Tropfen ausgewählt: Sowohl zum Lammragout als auch zur vegetarischen Variante passt der 2011 Riesling JC trocken. Der Top-Riesling trägt die Namen seiner Kinder Johanna und Caroline. Die Sandsteinverwitterungsböden des Gutes prägen die Weine durch ihre mineralische Art, sorgen für Filigranität und das Kleinklima bedingt stets etwas höhere Säurewerte, was die Weine frisch und spritzig werden lässt. Gysler-Weine haben Typizität und Charakter, die sich aus ihrem Standort entwickeln – so lautet das Leitbild des biodynamischen Winzers – und Riesling JC wird diesem Anspruch gerecht. www.weingut-gysler.de



Polenta

für 4 Personen

1500 ml Wasser mit Gemüsebrühe
300 g Polenta Maisgrieß
80 g Frischkäse
30 g Parmesanflocken

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Polenta in einem dünnen Strahl einrühren. Weiterrühren, bis die Polentamasse zu kochen beginnt und Blasen schlägt. Auf kleiner Flamme im offenen Topf ca. 45 Minuten kochen. Häufig umrühren und ausquellene Polenta vom Herd nehmen, Frischkäse und Parmesan gut einrühren. Falls die Masse zu weich ist, mit Semmelbrösel nachbinden. Die noch heiße Masse mit Eisportionierer direkt auf den Teller geben.

Peperonata

Schmeckt heiß zur Polenta, allein und auch zum Lamm

für 4 Personen

1000 g rote und gelbe Paprikaschoten
100 ml Olivenöl
400 g Zwiebeln dünne Scheiben
400 g Tomatenwürfel frisch abgezogen oder gewürfelte Dosentomaten
Salz und bei Bedarf etwas Chillipulver

Paprikaschoten 15 Minuten im sehr heißen Ofen auf einem gefetteten Backblech backen. Haut abziehen, Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln andünsten, Paprikaschoten dazugeben, mit Salz würzen und 10 Minuten unter Wenden anbraten. Zum Schluss die gewürfelten Tomaten dazugeben, kurz einreduzieren lassen und abschmecken.

Auch dieser Gemüsegang lässt sich gut am Vortag zubereiten.



Lammragout

für 4 Personen

800 g entbeinte Lammkeule oder Lammschulter in 50 g Stücke geschnitten
4 Zehen Knoblauch
2 TL fein gerebelter Rosmarin trocken
1 Lorbeerblatt
1/8 l Rotwein
60 g Olivenöl
1 Zwiebel in Würfel geschnitten
20 g Tomatenmark
1/2 l Gemüsefond
1 Prise Salz und schwarzer Pfeffer

Die Fleischstücke mit den angegebenen Zutaten gut vermengen und mindestens 6 Stunden marinieren. In einem Braten-

topf Olivenöl erhitzen, Lammfleischstücke rundherum kurz anbraten. Herausnehmen. Zwiebeln mit Tomatenmark im Bratentopf braun rösten. Mit Gemüsefond und der in der Marinadenschüssel verbliebenen Flüssigkeit aufgießen. Fleisch wieder dazu geben und nach dem Aufkochen zugedeckt bei schwacher Hitze weichdünsten – etwa 50 Minuten. Eventuell muss dabei noch etwas Flüssigkeit hinzugefügt werden, damit die Sauce nicht zu dick wird. Kräftig abschmecken.

Das Ragout eignet sich ebenfalls für eine Vorbereitung vor dem Feiertag.

Obstsalat Aphrodite

für 4 Personen

1 kleine Honigmelone in kleinen Kugeln oder Stücken
100 g getrocknete Feigen fein geschnitten
1 Granatapfel einzelne Kerne
1 Mandarine kleine Stücke
1 Winterapfel kleine Würfel
2 EL Pistazien
2 EL Honig
2 EL Zitronensaft
1 TL frisch geriebener Ingwer

Früchte und Nüsse in eine Schüssel geben. Zitronensaft, Ingwer und Honig verrühren. Obstsalat mit der Sauce vermischen und im Kühlschrank ziehen lassen. Dazu Weihnachtsplätzchen servieren.



HAPPY AGING Line

Die Schönheit der Reife entfalten

100% unserer Produkte sind Demeter-zertifiziert!
...weil wir einfach ganz anders sind!



Intensive Care Caps 30 Kapseln

Kostbare Samenöle
für die reife Haut
– Intensive Kraft
der Regeneration



MARTINA GEBHARDT
NATURKOSMETIK