

## Weihnachtsrezepte

### Schwarzwurzel-Suppe mit Topping

2 kleine Zwiebeln  
400g Schwarzwurzeln  
100g Kartoffeln  
1 Zitrone  
150g Austernpilze  
400ml Kokosmilch  
1 Schale Kresse  
2 EL Rapsöl nativ  
2 EL Butter  
500ml Gemüsebrühe  
Salz & Pfeffer

Schalotten schälen und in feine Halbringe schneiden. Jeweils ein EL Öl und Butter in einem mittelgroßen Topf erhitzen, die Schalotte hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anschwitzen. Schwarzwurzeln mit Handschuhen schälen und sofort in Essigwasser einlegen, dann in grobe Stückchen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden und zu den Schalotten geben, Schwarzwurzeln hinzufügen. Alles zusammen weitere 4 Minuten andünsten. Das Ganze mit dem Saft einer ausgepressten Zitrone ablöschen. Mit heißer Gemüsebrühe aufgießen und einmal aufkochen lassen. Anschließend bei niedriger bis mittlerer Hitze 15 Minuten mit geschlossenem Deckel garen lassen, gelegentlich umrühren.

Austernpilze in dünne Streifen schneiden. Das restliche Öl und die restliche Butter in einer Pfanne stark erhitzen. Die Pilze in die erhitzte Pfanne geben und unter ständigem Wenden vorsichtig sehr knusprig kross anbraten, salzen und pfeffern.

Mit einem Pürierstab die Suppe eine Minute lang fein pürieren. Anschließend die Kokosmilch hinzugeben und nochmals kurz aufkochen lassen.

Die Suppe mit den gerösteten Austernpilzen und der Kresse garnieren und genießen.

Tipp: Lecker ist es, die Suppe mit etwas Zitronen-Zeste (Schale) zu bestreuen.

### Apfelrotkohl

1 kleiner Kopf Rotkohl (ca. 750 g)  
2 säuerliche Äpfel  
1 Zwiebel  
2 EL Butter oder Ghee (geklärte Butter)  
3-4 EL Apfelessig  
1/4 l Apfelsaft  
2 Nelken  
1-2 Lorbeerblätter  
Salz & Pfeffer  
1-2 TL Ahornsirup

Den Rotkohl putzen, vierteln und quer in feine Streifen schneiden. Die Äpfel und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf die Butter oder Margarine erhitzen, Apfel- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Rotkohl und Essig unterrühren und den Apfelsaft (oder Gemüsebrühe) zugießen. Die Nelken und Lorbeerblätter hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 50 Min. garen. Zwischendurch umrühren, eventuell noch etwas Flüssigkeit nachgießen.

### Winterliches Dinkel-Risotto mit Chicorée und Orange

3 Kopf/ Köpfe Chicorée (400 g)  
2 rote Zwiebel(n) (70 g)  
1 Orange(n) (Saft und Abrieb) (20 g)  
1 EL Ahornsirup  
200 g Dinkelino Kochdinkel oder Risottoreis

2 Teelöffel Thymian (4 g)  
140 g (Ziegen)frischkäse  
4 EL Olivenöl (40 g)  
0,50 Teelöffel Salz (2,50 g)  
Etwas Essig nach Wahl (Apfel oder Balsamico)  
2 Prise(n) gemahlener schwarzer Pfeffer (0,10 g)  
750ml Gemüsebrühe

Chicorée waschen und trocken tupfen, Strünke entfernen. Zwei Chicorée längs aufschneiden und vierteln, den übrigen in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und klein schneiden. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Chicoréeviertel darin von allen Seiten anbraten. Mit ½ TL Salz würzen, mit 4 EL Orangensaft und dem Ahornsirup ablöschen und einkochen lassen. Pfanne beiseitestellen.

In einer weiteren großen, beschichteten Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel- und Chicoréestücke darin bei voller Hitze 5 Min. andünsten. Hitze halbieren, Dinkel und Thymian dazugeben und 3 Min. mitbraten. Anschließend mit dem übrigen Orangensaft sowie 1/3 der Brühe ablöschen. Unter ständigem Rühren Flüssigkeit einkochen lassen, dann erneut Brühe einrühren. Vorgang wiederholen, bis der Pfanninhalt eine weiche, sämige Konsistenz erreicht hat; das dauert insgesamt etwa 25 Min. Orangenabrieb, Ziegenfrischkäse, 1 Spritzer Essig und ggf. noch etwas Salz einrühren und bei Restwärme weitere 5 Min. ziehen lassen.

### Wirsing-Pastete

Für den Teig: 250 g Weizenvollkornmehl  
150 g Butter  
je 1 Prise Salz und Muskatnuss  
Für die Füllung: 500 g Wirsing  
1-2 Zwiebeln  
250 g Champignons  
1-2 EL Butter  
je 1 Prise Kümmel, Basilikum  
Salz und Pfeffer  
3 EL Quark

3 EL geriebener, würziger Käse, z.B. „Berschkäs“ oder „Hiewl“

Aus dem Mehl, der Butter, 4-5 EL kaltes Wasser, Salz und Muskatnuss einen Knetteig herstellen und kühl stellen. Den Kohl waschen, putzen, grob zerhacken. Die Zwiebeln fein würfeln, die Champignons putzen, und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Butter zerlassen, Kohl, Zwiebeln und Champignons hineingeben. Kurz andünsten, etwas Wasser und die Gewürze hinzugeben, dann gar schmoren lassen.

In der Zwischenzeit eine Auflaufform mit 2/3 des Teiges auslegen, mit Quark und Käse den Boden bestreichen und das Gemüse darauf geben. Aus dem Teigrest einen Deckel ausrollen, auf das Gemüse legen. Schlitze in den Deckel schneiden und die Kante etwas umschlagen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C 30 Minuten backen, bis der Teig schön gebräunt ist. Wenn es schnell gehen soll, kann man auch zwei Platten Blätterteig verwenden.

### Schokomousse ohne Ei

150 g Zartbitterschokolade  
120 ml Milch  
250 g Sahne  
Nach Belieben Schokoraspiel zum Bestreuen

Schokolade grob hacken. Milch in einem Topf erhitzen. Topf von der Herdplatte ziehen, Schokolade zur Milch geben und unter Rühren darin auflösen. Schokocreame in eine Schüssel füllen und für ca. 60 Minuten auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Sahne fast ganz steif schlagen und unter die Schokocreame heben. Schokomousse in Dessertgläser füllen und bis zum Servieren kaltstellen. Nach Belieben mit Schokoraspieln bestreuen.