

## Vorspeise: Rote-Bete-Carpaccio

### Zutaten für 4 Portionen

Menge	Zutat
4	kleine Rote Bete
100 g	Rucola
1 Bund	Petersilie
80 g	Walnüsse
3 Esslöffel	Olivenöl
100 g	Ziegenkäse (oder Feta)
2 Esslöffel	Zitronensaft
2 Esslöffel	heller Balsamico
2 Teelöffel	flüssiger Honig
2 Teelöffel	Senf
	Pfeffer und Salz nach Geschmack



© yuliahlovchenko / Adobe Stock

### Und so geht's:

1. Schälen Sie die Rote Bete. Ein Tipp: Mit Küchenhandschuhen bleiben die Hände sauber.
2. Hobeln Sie die Rote Bete mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben.
3. Waschen Sie den Rucola und die Petersilie und schleudern Sie beides anschließend möglichst trocken.
4. Hacken Sie die Petersilie grob.
5. Rösten Sie die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun.
6. Die gerösteten Walnusskerne werden anschließend in kleine Stücke gehackt.
7. Schneiden Sie den Ziegenkäse oder Feta in kleine Stücke. Alternativ können Sie ihn auch mit den Fingern zerbröseln.

## Vorspeise: Rote-Bete-Carpaccio

Das Dressing:

8. Mischen Sie Olivenöl und Zitronensaft und verquirlen Sie beides.
9. Rühren Sie Honig und Senf und Balsamicoessig unter. Schmecken Sie das Dressing mit Salz und Pfeffer ab.

Vorschlag zum Anrichten:

Das Carpaccio lässt sich weihnachtlich auf einem Teller oder einer Platte anrichten. Dazu legen Sie die Rote Bete in Ringform aufgefächert auf dem Teller aus. Nun kommt die Petersilie als kleine Akzente. In der Mitte des Rote-Bete-Rings platzieren Sie den Rucola.

Betreufeln Sie alles mit dem Dressing und verteilen Sie darüber den Ziegenkäse oder Feta und die Walnusskerne.

**Guten Appetit!**

## Hauptgang: Linsen-Nuss-Braten

### Zutaten für 4 Portionen

Menge	Zutat
65 g	getrocknete Linsen (grün und braun)
1/2	Zwiebel
2 Bund	Knoblauchzehen
40 g	Haferflockenmehl oder feine Haferflocken
1 Esslöffel	Leinsamenmehl oder Leinsamen
250 g	eingelegte Kidneybohnen
50 g	Walnüsse
50 g	Sonnenblumenkerne
60 g	Karotten
100 g	Champignons
1/2 Esslöffel	getrockneter Thymian
1/2 Esslöffel	getrockneter Rosmarin
1 Esslöffel	Petersilie
1 Esslöffel	Tomatenmark
1/2 Esslöffel	Senf
1 Esslöffel	Sojasoße
1/2 Esslöffel	Paprikapulver
1 Esslöffel	eingemachte Preiselbeeren
1 Esslöffel	Ketchup
	Pfeffer und Salz nach Geschmack
	Pflanzenöl zum Anbraten



© Mariana Friedrich

## Hauptgang: Linsen-Nuss-Braten

### Und so geht's:

1. Kochen Sie die Linsen nach Packungsanweisung gar.
2. Schneiden Sie die Zwiebeln und den Knoblauch klein. Braten Sie beides zusammen in etwas Öl. Die angebratenen Zwiebel- und Knoblauchstücke dürfen anschließend etwas abkühlen.
3. Falls nicht bereits als Mehl vorhanden: Mahlen Sie die Haferflocken und Leinsamen in einer Küchenmaschine zu feinem Mehl.
4. Geben Sie Mehl, Kidneybohnen, Linsen, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Zwiebel- und Knoblauchstücke, Petersilie und 3 EL Wasser in eine Küchenmaschine und zerkleinern Sie alles zu einer leicht stückigen Masse. Füllen Sie die Masse in eine große Schüssel.
6. Schneiden Sie die Pilze in kleine Stücke.
7. Heben Sie Pilze, Thymian, Rosmarin, Tomatenmark, Senf, Sojasoße, Paprikapulver, Salz und Pfeffer unter die Masse. Die Masse sollte nicht zu trocken sein.
8. Legen Sie eine 25-cm-Kastenform mit Backpapier aus und füllen Sie die Masse hinein.
9. Der Linsen-Nuss-Braten muss nun bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) oder 180 °C (Umluft) für ca. 30 Minuten backen.
10. In der Zeit können Sie den Ketchup und die Preiselbeeren mischen.
11. Sind die 30 Minuten Backzeit vorbei, kommt die Preiselbeermischung auf den Braten. Anschließend darf er für weitere 20 Minuten fertigbacken.
12. Nach dem Backen muss der Linsen-Nuss-Braten für mindestens 15 Minuten abkühlen, bevor Sie ihn vorsichtig aus der Backform heben können.

Dazu passen beispielsweise:

Rotkohl, angebratenes Fenchelgemüse, Federkohl, Klöße, Semmelknödel und eine Gemüsebratensoße

**Guten Appetit!**

## Dessert: Spekulatius-Tiramisu

### Zutaten für 4 Portionen

Menge	Zutat
100 ml	starker Kaffee oder Espresso
400 g	Apfel
1 Esslöffel	Zucker
2 Esslöffel	Zitronensaft
	Zimt zum Bestreuen
100 g	Spekulatius
2	Eigelbe
30 g	Zucker
1 Prise	Salz
300 g	Mascarpone
80 g	Speisequark



© Mariana Friedrich

### Und so geht's:

1. Kochen Sie den Kaffee. Er darf abkühlen, während Sie die restlichen Zutaten zubereiten.
2. Schälen Sie die Äpfel und schneiden Sie sie in kleine Würfel.
3. Geben Sie den Zucker in eine beschichtete Pfanne. Wichtig: Sie benötigen kein Fett! Erhitzen Sie den Zucker auf niedriger Stufe, bis eine helle Zuckerflüssigkeit (Karamell) entstanden ist.
4. Geben Sie nun die Apfelstücke, den Zitronensaft und eine Prise Zimt zu der Zuckerflüssigkeit in die Pfanne und erhitzen Sie alles etwa 2 bis 3 Minuten lang. Stellen Sie die Apfelmischung anschließend zum Abkühlen zur Seite.
5. Zerkleinern Sie etwa 2/3 des Spekulatius zu kleinen Stücken und teilen Sie sie auf die vorbereiteten Gläser auf.
6. Verteilen Sie den Kaffee gleichmäßig auf den Bröseln.



## Dessert: Spekulatius-Tiramisu

Die Creme:

7. Schlagen Sie das Eigelb, den Zucker und eine Prise Salz mit einem Rührgerät oder Schneebesen schaumig.
8. Vermengen Sie die Mascarpone und den Quark.
9. Heben Sie die Eimasse unter die Mascarpone-Quark-Mischung.
10. Auf den Spekulatius-Kaffee-Boden kommen nun pro Glas 2 Esslöffel , Mascarponecreme.
11. Über die Mascarponecreme schichten Sie die Apfelstücke.
12. Darüber wird die restliche Creme gleichmäßig verteilt.
13. Dekorieren Sie das Tiramisu mit ein wenig Zimt und den restlichen Spekulatiusstücken.

**Guten Appetit!**