



**VerbraucherService
Bayern** im KDFB e.V.

HO
HO
HO

*Der VSB
Adventskalender*
24 Türen - 24 Rezepte

HO
HO
HO





*Wintersalat mit
glasiertem Miso-Kürbis*



Früchtestollenkugeln.



Blutorangensorbet



Orangenplätzchen



*Winterliche
Beeren-Marrzipan
Marmelade*



Schwarzwurzelstrudel



Blaukrautbratlinge



Blaukrautpesto



Apfelstrudel



*Fruchtiges
Paprika-Relish*



Maronensuppe



*Weihnachtlicher
Spitzkohlsalat*



*Gerösteter Spitzkohl mit
Tahini und weißen Bohnen*



Apfelbrot



*Karotten-Ingwer-
Smoothie*



Bratapfel



Krautkrapfen



*Warmer
Schokoladenkuchen*



Fenchelsalat



*Lebkuchen
Overnight Oats*



vegane Lebkuchen



*Gewürzschnitten
vom Blech*



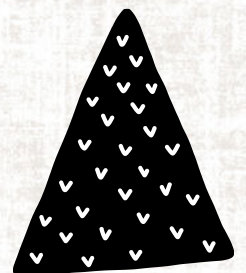
Pasta mit Rosenkohl.



Winterlicher Ofenkürbis



HO
HO
HO





**VerbraucherService
Bayern** im KDFB e.V.

Wintersalat mit Miso-Kürbis

Zutaten für 2:

250 g Hokkaidokürbis

1 Dose Kichererbsen

1 EL Misopaste

1 EL Ahornsirup

150 g Pflücksalat

2 EL Datteln

2 EL Tahin (Sesammus)

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer



Wintersalat mit Miso-Kürbis

Zubereitung:

Kürbis halbieren, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Kichererbsen abgießen und mit Wasser gut abbrausen. Zusammen mit dem Kürbis in eine Schüssel geben.

Für die Glasur die Misopaste, ½ EL Ahornsirup mit 1 EL Wasser glatt rühren. Die Glasur über das Ofengemüse geben und gut vermengen. Auf das Backblech geben und 15-20 Minuten bei 180 °C Umluft backen.

Währenddessen Salat waschen und Datteln klein schneiden. Beides auf zwei Teller verteilen. Für das Dressing Tahin, 1 EL Zitronensaft, ½ EL Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren. Das Ofengemüse aus dem Ofen nehmen, auf dem Salat verteilen und mit dem Dressing beträufeln.





VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Orangenplätzchen

Zutaten:

120 g Puderzucker

250 g Butter

375 g Mehl

1 Prise Salz

Schalenabrieb einer
Orange (bio)

2 EL Orangensaft

Für die Glasur:

Puderzucker

Orangensaft





Orangenplätzchen

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem glatten, nicht klebrigem Teig verkneten und diesen 30 min kühl stellen.

Teig auf einer leicht bemehlten Fläche ausrollen, gewünschte Formen ausstechen und die Plätzchen bei 160 °C Umluft für 8-10 min backen. Dabei aufpassen, dass die Ränder nicht dunkel werden.

Für die Glasur Puderzucker und etwas Orangensaft vermischen. Nach dem Auskühlen mit der Glasur und nach Belieben mit Orangenresten oder bunten Streuseln verzieren.

Für "Spitzbuben" können die Plätzchen auch mit der Lieblingsmarmelade zusammengeklebt und mit Puderzucker bestäubt werden.





VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Blaukrautbratlinge

Zutaten für 2:

350 g Blaukraut

200 g Kartoffeln

5 g Ingwer

1 Knoblauchzehe

1 kleine rote Zwiebel

2 Eier

100 g Paniermehl (Vollkorn)

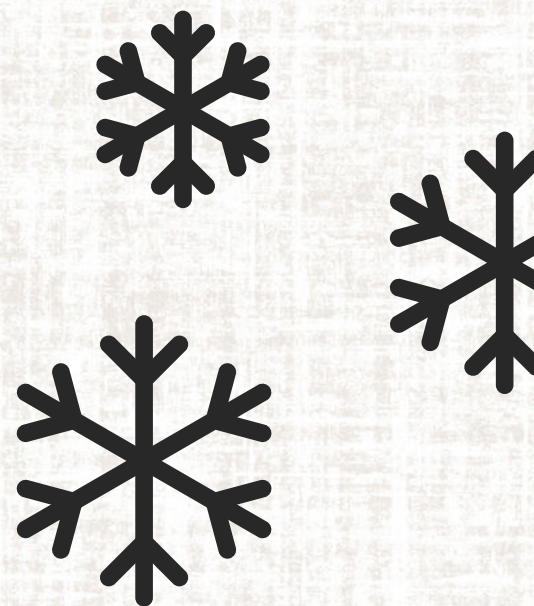
½ TL Paprikapulver

½ TL Muskatnuss gerieben

½ TL Kümmel gemahlen

Salz, Pfeffer

Öl zum Braten



Blaukrautbratlinge

Zubereitung:

Blaukraut vierteln und den Strunk entfernen. Anschließend fein hobeln, in eine Schüssel geben und salzen.

Kartoffeln, Ingwer und Knoblauch schälen und reiben.

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Das geschnittene Gemüse mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermengen. Salz und Pfeffer nach Belieben hinzugegeben.

In einer Pfanne das Öl erwärmen, so dass der Boden der Pfanne leicht bedeckt ist. Nach und nach die Blaukrautbratlinge von beiden Seiten ca. 5 Minuten bei mittlerer Stufe goldbraun anbraten.

Die Bratlinge können mit geriebenem Parmesan und saurer Sahne oder Kräuterquark serviert werden.





VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.



Fruchtiges Paprika-Relish



Zutaten

für ca. 2 Gläser zu 230 ml

400 g reife Paprikaschoten

175 g Zwiebeln

2-3 Knoblauchzehen

1 Zweig Rosmarin

10 Zweige Thymian

3 EL Olivenöl

50 g Rohrzucker

150 ml Orangensaft

50 g Walnüsse, gehackt

1 TL Salz

1 TL Rauchpaprika

½ TL Chiliflocken



Fruchtiges Paprika-Relish

Zubereitung:

Paprika entkernen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und würfeln, Rosmarin hacken. Im Öl ca. 5 min anbraten, Zucker darüber geben und leicht karamellisieren lassen.

Orangensaft, Salz und Thymian zufügen, ca. 15 min ohne Deckel köcheln lassen. Die restlichen Zutaten dazugeben und weitere 10 min köcheln lassen.

Eventuell nochmals abschmecken und noch heiß in die Gläser abfüllen.

*schmeckt gut zu
Käseplatte oder Fondue*



gerösteter Spitzkohl mit Tahini und weißen Bohnen

Zutaten für 2 Personen:

1 mittelgroßer Spitzkohl

300 g gekochte weiße Bohnen

2 EL Tahini (Sesampaste)

Saft einer Zitrone

1 Knoblauchzehe, gepresst

Paprikapulver, Kreuzkümmel

Olivenöl

ein paar Zweige Thymian

1/2 rote Zwiebel

1 EL Essig

2-4 EL Joghurt(-Alternative)

frische Kräuter, z. B. Petersilie, Dill, Koriander





Zubereitung:

Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, mit dem Essig bedecken und ziehen lassen. Den Kohl von unschönen äußeren Blättern befreien und in 6 Stücke (Wedges) schneiden.

Tahini mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer und etwas Wasser zu einer cremigen Soße mischen. Die Kohlstücke darin wenden, auf ein Backblech setzen und mit Olivenöl beträufeln. Die restliche Soße (ca. 1 EL) mit dem Joghurt vermischen.

Die gewaschenen, abgetropften Bohnen mit Olivenöl und Gewürzen (z.B. Chili, Paprika, Kreuzkümmel, orientalische Gewürzmischungen) mischen und mit den Thymianzweigen auf das Blech geben. Alles bei 200 °C für 20-30 min rösten, bis der Kohl eine schöne Farbe hat. Mit dem Joghurtdip, eingelegten Zwiebeln und frischen Kräutern servieren.





VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Bratapfel mit Vanillesauce

Zutaten für 2:

2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)

20 g gehackte Mandeln

20 g gehackte Walnüsse

20 g Rosinen

1 EL Aprikosenkonfitüre

1 TL Lebkuchengewürz

Für die Vanillesauce:

200 ml Milch

2 Vanillezucker

1 EL Speisestärke

1 Eigelb





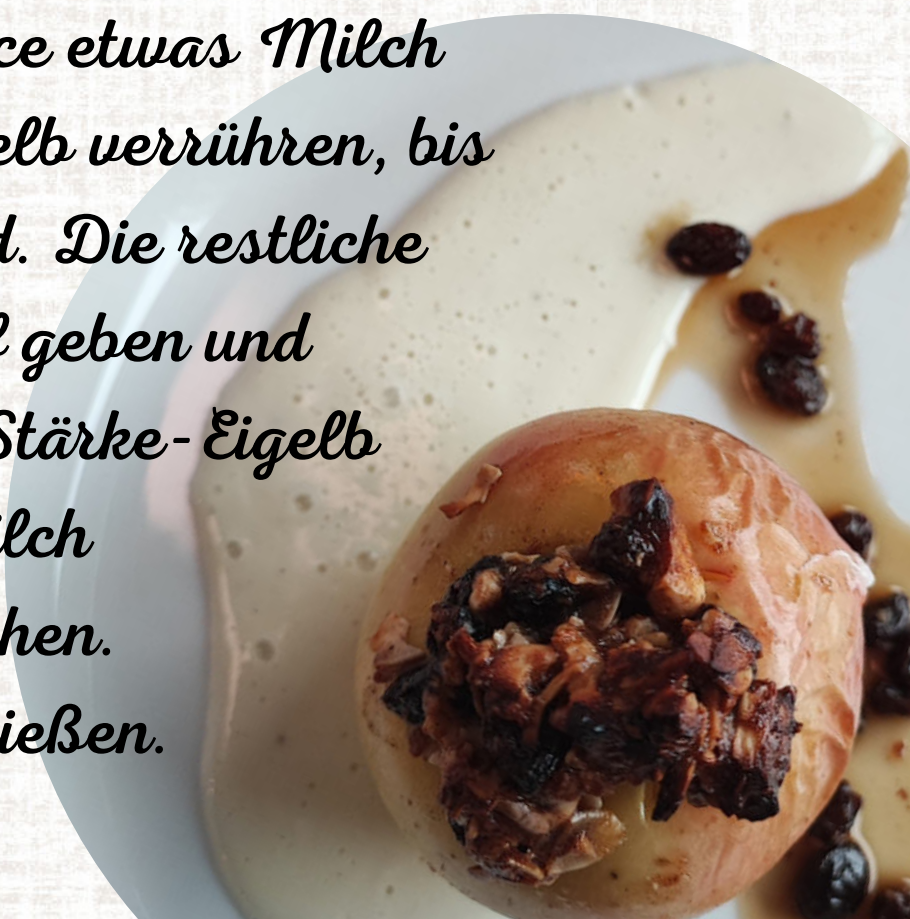
Bratapfel mit Vanillesauce

Zubereitung:

Äpfel waschen und das Kerngehäuse großzügig herausstechen. Walnüsse, Mandeln, Rosinen, Aprikosenkonfitüre und Lebkuchengewürz vermischen und mit einem Teelöffel in die Öffnung der Äpfel füllen.

Gefüllte Äpfel in eine Auflaufform stellen und bei 180 Grad Umluft ca. 30 min backen. Falls sie zu dunkel werden, mit einem Stück Alufolie abdecken.

Währenddessen für die Vanillesauce etwas Milch zusammen mit Speisestärke und Eigelb verrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Die restliche Milch mit dem Zucker in einen Topf geben und einmal kurz aufkochen lassen. Die Stärke-Eigelb Mischung zügig in die kochende Milch einrühren und nochmals kurz aufkochen. Bratapfel mit der Vanillesauce genießen.



Winterlicher Fenchelsalat

Zutaten für 2 Personen:

2 El Olivenöl

20 g Walnusskerne

1 Fenchel

200 g Weintrauben (grün und blau)

½ Birne

3 El Orangensaft

3 El Weißweinessig

1 Tl Honig

Salz, Pfeffer

¼ Bund Schnittlauch

100 g cremiger Fetakäse





Winterlicher Fenchelsalat

Zubereitung:

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Walnüsse darin rösten, bis sie duften. Dann mit Salz würzen und abkühlen lassen.

Fenchel putzen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchelgrün beiseitelegen. Fenchel und Birne in Scheiben schneiden.

Für das Dressing Essig, Orangensaft, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Fenchelgrün grob hacken und beides mit dem Fenchel mischen.

Alles mit der Vinaigrette vermengen. Walnüsse und zerbröckelten Feta darauf streuen und servieren.





VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.



Vegane Lebkuchen

Zutaten:

125 g Margarine

200 g Zuckerrübensirup
oder Agavendicksaft

125 g brauner Zucker

2-3 TL Lebkuchengewürz

2 TL Kakao (optional)

400 g Mehl

1 EL Leinsamen

5 EL Wasser (ca.)

1 TL Natron

$\frac{3}{4}$ TL Salz





Zubereitung:

Margarine, Zucker, Sirup, Lebkuchengewürz und Kakao in einem Topf schmelzen lassen und gut verrühren. Dann etwas abkühlen lassen.

Leinsamen grob zu Mehl mahlen und mit ausreichend Wasser 5 min quellen lassen.

Mehl, Natron und Salz mischen und mit den Leinsamen und der Margarine-Zucker-Mischung zu einem weichen, aber nicht klebrigen Teig kneten. Den Teig mindestens eine Stunde kaltstellen.

Eine Fläche bemehlen und den Teig ca. 0,5 cm dick ausrollen.

Gewünschte Formen ausstechen und bei 180 ° C für 10-12 min backen. Größere Elemente, z. B. für ein Lebkuchenhaus, bis zu 20 min backen.





VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Pasta mit Rosenkohl in Zitronensauce

Zutaten für 2:

200 g Nudeln

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

250g Rosenkohl

100 g Crème fraîche

1/2 Zitrone

2 EL Olivenöl

Frische Petersilie

Abrieb von Muskatnuss

Salz, Pfeffer



Pasta mit Rosenkohl in Zitronensauce

Zubereitung:

Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.

Rosenkohl putzen und halbieren.

Das Olivenöl in einer Pfanne vorsichtig erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch anschwitzen, danach den Rosenkohl hinzugeben und anbraten.

Crème fraîche einrühren. Die Schale der Zitrone abreiben und hinzufügen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. 4 EL des Kochwassers zur Sauce geben. Zum Schluss die gekochten Nudeln ebenfalls zum Rosenkohl geben und alles gut vermengen.

Auf dem Teller mit Petersilie garniert servieren.



VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.



VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Früchtestollenkugeln

Zutaten für ca. 70 Stück:

*50 g kandierter Ingwer
50 g geschälte Mandeln
100 g Rosinen
50 g getrocknete Feigen
50 g Orangeat
5 EL Rum
1 Würfel frische Hefe
300 g Mehl
50 g Zucker
6 EL Milch
50 g Butter
1 TL Zitronenschale gerieben
50 g Zartbitterschokolade*

Nach dem Backen:

*ca. 150 g Butter
und 100 g Puderzucker*





Früchtestollenkugeln

Zubereitung:

Ingwer, Mandeln, Rosinen, Feigen und Orangeat fein hacken, mit Rum übergießen und ziehen lassen. Zerbröckelte Hefe mit Zucker und Milch auflösen und ca. 10 min gehen lassen. Butter schmelzen und mit der Hefemischung, dem Mehl und der Zitronenschale verkneten. An einem warmen Ort abgedeckt 1 Stunde gehen lassen.

Schokolade hacken und mit der Nuss-Fruchtmischung unter den Hefeteig kneten. Falls die Masse zu klebrig ist, mit etwas mehr Mehl verkneten. Eine weitere ½ Stunde gehen lassen.





Früchtestollenkugeln

Aus dem Teig glatte Kugeln mit ca. 2 cm Durchmesser formen (geht am besten, indem man eine Rolle dreht und gleich große Stücke abschneidet) und auf ein Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 15 Minuten backen.

Noch warm mit flüssiger Butter bestreichen, nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: *in einer Dose aufbewahren. Sie schmecken am besten, wenn sie ein paar Tage durchgezogen sind.*





VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Winterliche Beeren- Marzipan Marmelade

Zutaten für 6 Gläser:

1 kg Beeren-Mix TK

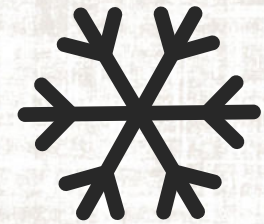
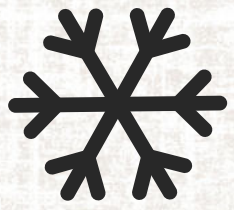
200 g Marzipan

250 g Gelierrucker (3:1)

200 ml Zitronensaft



Winterliche Beeren- Marzipan Marmelade



Zubereitung:

Die TK-Beeren auftauen lassen und dann mit einem Pürierstab mixen.

Zucker und Marzipan zu den pürierten Beeren geben und auf dem Herd unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Die Masse sollte ca. 4 min köcheln, bis sich der Zucker und die Marzipanmasse aufgelöst haben.





VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.



Pesto vom Blaukraut

Zutaten:

250 g Rotkohl

1 Knoblauchzehe

50 g Pinienkerne

60 g Parmesan

75 ml Olivenöl

75 ml neutrales Öl

1 TL Meersalz

1 TL Zucker

etwas Pfeffer

Pesto vom Blaukraut

Zubereitung:

Äußere Blätter und Strunk vom Kohlkopf entfernen und kurz waschen und trocknen.

Pinienkerne ohne Fett rösten bis sie goldbraun sind und abkühlen lassen. Kohl in Streifen schneiden, Knoblauch grob zerkleinern, Parmesan in feine Scheiben zerkleinern.

Alles in einen Mixer geben, Zerkleinerungsprozess starten und das Öl nach und nach einlaufen lassen.

Gemüse so lange Mixen bis eine geschmeidige Masse entstanden ist. Salz, Zucker und Pfeffer zugeben und abschmecken.

Das Pesto in ein Glas oder kleine Schüssel geben, mit Öl abdecken und zum ziehen in den Kühlschrank stellen.

Bedeckt mit Öl hält sich das Pesto mindestens 2 Wochen im Kühlschrank.



VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Maronen- Petersilienwurzelsuppe mit Würzöl

Zutaten für 2-3 Portionen

200 g Maronen, vakuumiert oder geschält und gekocht

100 g Petersilienwurzel

50 g Lauch

50 g Zwiebel

1 EL Öl

500 ml Gemüsebrühe

Pfeffer, Salz

Würzöl:

1 EL Rapsöl

2 EL gehackte Petersilie

1 Msp. grobes Salz





Maronen- Petersilienwurzelsuppe mit Würzöl

Zubereitung:

Für das Würzöl die Petersilie mit dem groben Salz in einem Mörser zerreiben, dann mit dem Öl verrühren.

Für die Suppe die Maronen grob hacken.

Petersilienwurzel, Zwiebel und Lauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl im Topf erhitzen und das Gemüse darin anbraten, Maronen später dazugeben.

Gemüsebrühe aufgießen und alles ca. 10 min köcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zum Servieren mit dem Würzöl und frischer Petersilie garnieren.





**VerbraucherService
Bayern** im KDFB e.V.

Apfelbrot

Zutaten für 1 gr.

Kastenform:

500 g Äpfel

1 EL Zitronensaft

50 g Walnüsse gehackt

100 g Haselnüsse gemahlen

200 g Weizenvollkornmehl

2 TL Backpulver

1 TL Zimt

100 g Butter

100 g Zucker

3 Eier





Apfelbrot

Zubereitung:

Äpfel raspeln, dann mit Zitronensaft und gehackten Nüssen mischen. Vollkornmehl und gemahlene Nüsse mit dem Backpulver mischen. Zimt dazugeben.

Butter und Zucker schaumig rühren, nach und nach die Eier zugeben. Unter Rühren abwechselnd die Mehlmischung und die Apfelmischung in Portionen unterrühren.

Die Backform fetten und den Teig hinein geben. Bei 180 Grad ca. 1 Stunde backen. Gut auskühlen lassen.



VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Krautkrapfen

Zutaten für 2-3 Personen

Füllung:

ca. 500-600 g Sauerkraut

1 Lorbeerblatt

6 Wacholderbeeren

Salz, Pfeffer, Kümmel

Brühe

mehrere Zwiebeln

*ca. 150 g Schinken- oder
Speckwürfel (optional)*

Nudelteig:

300 g Mehl

Salz

2 Eier (optional)

2-4 EL Wasser

..oder fertig

gekaufter Teig ;)





Krautkrapfen

Zubereitung:

Für den Nudelteig alle Zutaten mit den Händen zu einem glatten, weichen, nicht klebrigen Teig verkneten. In Folie wickeln und mindestens 30 min ruhen lassen.

Ein paar Gabeln Sauerkraut mit etwas Öl in einem Topf kurz anbräunen, dann das restliche Kraut dazugeben, mit etwas Wasser angießen und die Gewürze nach Geschmack hinzufügen. Ca. 30 min köcheln lassen. Das Kraut z. B. über ein Sieb abgießen (Flüssigkeit auffangen) und abkühlen lassen.

Zwiebeln in Ringe schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl gut anbräunen lassen. Speckwürfel ebenfalls in der Pfanne rösten.





Zubereitung:

Den Nudelteig in 2 Portionen teilen.

Ein feuchtes Tuch auf den Arbeitsplatz legen, darauf Backpapier. Den Teig darauf dünn zu einem Rechteck ausrollen (Mehl verwenden) und ggf. etwas ziehen.

Die halbe Menge Sauerkraut darauf verteilen, sowie die halbe Menge Röstzwiebeln und/oder Speckwürfel.

Das Ganze aufrollen und in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Krautkrapfen in einer Pfanne in etwas Öl mit der Schnittfläche nach unten anbraten, dann wenden und auch auf der anderen Seite anbraten.

1/4 L Brühe oder Krautwasser aufgießen und die Krautkrapfen 5-7 min leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weg ist. Nochmals von beiden Seiten leicht anbräunen.

Vor dem Servieren mit Röstzwiebeln bestreuen.



**VerbraucherService
Bayern** im KDFB e.V.



VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Lebkuchen Overnight Oats



Zutaten für 1 Glas:

50 g Haferflocken

10 g Leinsamen, geschrotet

1 Banane

100 g Magerquark

100 ml Milch oder

Pflanzendrink

1/2 Tl Zimt

1/2 Tl Lebkuchengewürz





Lebkuchen Overnight Oats

Zubereitung:

*Am Vorabend Banane
zerdrücken und mit allen
Zutaten vermischen und in ein
Glas geben.*

*Das Glas gut verschließen und
über Nacht in den Kühlschrank
stellen.*

*Am nächsten Morgen nach
Belieben toppen: Mit Nüssen,
Apfel oder Orange.*





Gewürzsnitten vom Blech

Zutaten für ein Backblech, ca. 50 Stück

150 g getrocknete Pflaumen

75 g getrocknete Aprikosen

150 g kandierter Ingwer

200 g Butter

4 Eier

200 g Zucker

6 EL Milch

375 g Mehl

3 TL Backpulver

2 EL Kakao

1 TL Zimt

Je ¼ TL gemahlene Nelken,

Kardamom und Anis

1 Prise Muskatnuss

100 g Mandelstifte



Für den Guss:

2 TL lösliches Kaffeepulver

120 g Puderzucker

2 EL heißes Wasser



Gewürzsnitten vom Blech

Zubereitung:

Trockenfrüchte und Ingwer sehr fein hacken. Butter, Eier und Zucker cremig schlagen. Milch unterrühren.

Mehl, Backpulver, Kakaopulver, gemahlene Gewürze und Trockenfrüchte mischen und unterheben. Den Teig auf ein Backblech streichen (Backpapier).

Mandelstifte darüberstreuen und bei 175 °C 20-25 min backen. Kuchen erkalten lassen.

Für den Guss: Puderzucker, Kaffeepulver und heißes Wasser verrühren, den Kuchen damit bestreichen und in 4 x 6 cm große Stücke schneiden.

Die Gewürzsnitten schmecken am besten, wenn sie ein paar Tage in der Gebäckdose durchgezogen sind.





Winterlicher Ofenkürbis mit Kartoffeln und Feta

Zutaten für 2:

1 Hokkaido-Kürbis

4 mittelgroße Kartoffeln

200 g Fetakäse

3 EL Rapsöl

(evtl. mit Buttergeschmack)

Salz

Kreuzkümmel

Zimt

Schwarzkümmel

Saure Sahne

Balsamico-Creme



Winterlicher Ofenkürbis mit Kartoffeln und Feta

Zubereitung:

Den Kürbis waschen und abtrocknen. Erst Halbieren, dann vierteln und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kerne mit einem Messer entfernen. Kartoffeln gut waschen und vierteln, größere Kartoffeln in Achtel schneiden. Die Kartoffelstücke sollten etwas schmaler als die Kürbisstücke sein.

Das Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Öl einpinseln. Im Anschluss mit Salz, gemahlenem Kreuzkümmel und etwas Zimt würzen.

Im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten bei 170 Grad Umluft garen. In der Zwischenzeit den Feta würfeln und nach den 15 Minuten über das Gemüse geben. Alles nochmal weitere 15 Minuten fertig garen lassen.

Das Feta-Ofengemüse auf Tellern anrichten und den Schwarzkümmel darüber streuen. Mit saurer Sahne und etwas Balsamico-Creme servieren.





VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Blutorangen- sorbet

Zutaten für 6 Gläser:

1-2 Kardamomkapseln

1 TL Limettenschale

150 g Zucker

300 ml Blutorangensaft

ggf. Eismaschine





VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Blutorangensorbet

Zubereitung:

Die Kardamomkapseln aufbrechen und die Samen zerstoßen. Mit 200 ml Wasser, Limettenschale und Zucker für 5 min zu Leuterr Zucker kochen lassen. Den entstandenen Sirup abseihen, Blutorangensaft zugeben und 20 min kühlen lassen.

Anschließend in der Eismaschine fertig frieren lassen. Ohne Eismaschine in eine Gefrierdose geben und mehrfach während des Gefrierens umrühren oder in einem Mixgerät die Eiskristalle nochmals zerkleinern.





VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Schwarzwurzelstrudel

Zutaten für 5 Mini-Strudel:

250 g Strudelteig (10 Blatt)

500 g Schwarzwurzeln (TK)

3 Lauchzwiebeln

50 g Butter

200 g Doppelrahm-Frischkäse

1-2 EL gemischte Kräuter

*300 g gekochter Schinken in
Scheiben*

*oder große grüne Blätter wie
Spinat, Chinakohl oder
Mangold*





Schwarzwurzelstrudel

Zubereitung:

Die Schwarzwurzeln in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, die Butter schmelzen lassen.

Den Strudelteig auf einem Tuch ausziehen oder auflegen und mit Butter bestreichen. Ein weiteres Blatt auflegen, dieses mit Butter und Frischkäse bestreichen, dabei einen 3 cm breiten Rand frei lassen. Mit Schinken und Schwarzwurzeln belegen, gut die Hälfte der Lauchzwiebeln darüber streuen und den Strudel aufrollen. Den Strudel ringsum mit Butter bestreichen und bei 180-200 °C ca. 15-20 Minuten backen.

Zum Servieren mit den restliche Lauchzwiebeln bestreuen. Für eine vegetarische Variante kann man auch große grüne Blätter anstelle des Schinkens verwenden. Dazu passt eine Kräutersoße und Blattsalat.





Apfelstrudel

Zutaten für einen Strudel:

Teig:

250 g Weizenmehl Type 550

50 g Butter, zerlassen

50 g Zucker

1 Ei

1 Prise Salz

nach Bedarf lauwarmes Wasser

Füllung:

1 kg saure Äpfel

(z. B. Boskoop)

25 g Mandeln, gehackt

50 g Rosinen

50 g Semmelbrösel

Zimt, Vanillezucker

50 g Butter, zerlassen

2 Tl Zucker



Apfelstrudel

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben. Ei, Zucker, Salz und die zerlassene Butter langsam unterkneten.

Lauwarmes Wasser zufügen bis durch das Kneten ein weicher Teig entsteht. Den Teig abgedeckt ca. 30

Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig hauchdünn auf einem großen, bemehlten Geschirrtuch zu einem Rechteck ausrollen. Den Teig mit zerlassener Butter einpinseln.



Zubereitung:

Die gewaschenen, entkernten und kleingewürfelten Äpfel mit Rosinen, Mandeln, Zimt, Vanillezucker und Semmelbrösel mischen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Seitenränder einklappen und den Teig vorsichtig mit Hilfe des Tuches fest aufrollen. Am Teigende sollten ca. 10 cm zum Aufrollen frei bleiben. Mit der offenen Seite nach unten in eine gefettete Auflaufform bzw. Bräter setzen und mit der restlichen Butter bepinseln. Den Strudel mit zwei Teelöffeln Zucker bestreuen.

Den Strudel im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- / Unterhitze 20 Minuten backen. Dann mit 250 ml Milch übergießen und weitere 20-30 Minuten goldbraun backen.

Den Strudel aus dem Ofen nehmen und warm zum Beispiel mit einer Kugel Vanilleeis genießen.



VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Weihnachtlicher Spitzkohlsalat

Zutaten für 4 Portionen:

1 kleinen Spitzkohl

4 Karotten

2 Mandarinen

1 EL Walnüsse, gehackt

1 TL Salz

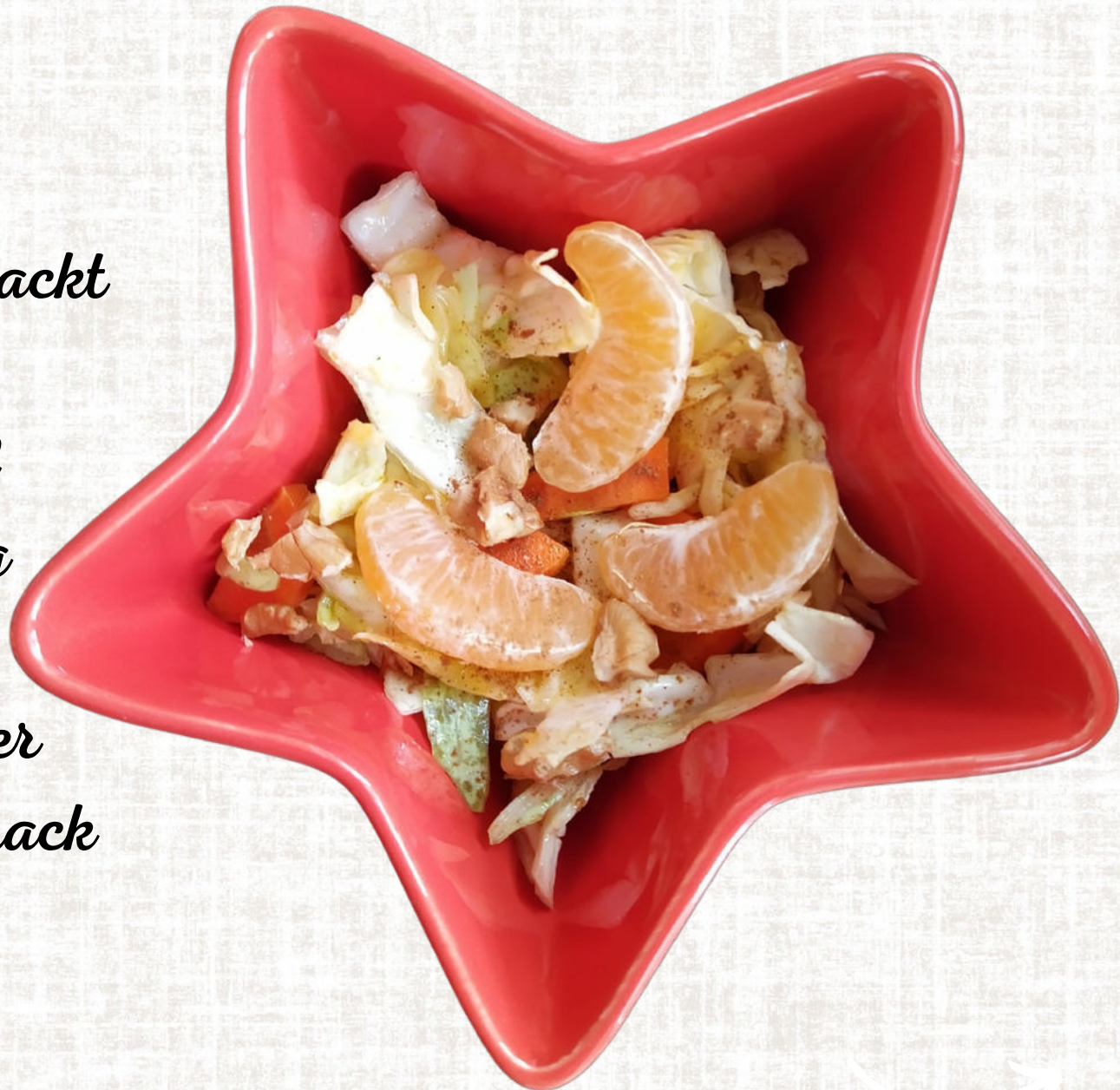
6 EL natives Rapsöl

3 EL Weißweinessig

3 EL Wasser

Salz, Pfeffer, Zucker

Zimt je nach Geschmack



Zubereitung:

Den Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Anschließend in schmale Streifen schneiden. Karotten putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Mandarinen schälen und Filets auslösen. Den Spitzkohl kräftig mit 1 TL Salz kneten. Anschließend Karottenstreifen, Mandarinenfilets und Walnüsse hinzugeben. Für das Dressing Öl, Essig, Wasser und Gewürze vermischen und mit dem Salat vermengen.

Dazu passt geröstetes Baguette oder Bauernbrot.





VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Karotten- Ingwer- Smoothie

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Karotten

300 g Äpfel

1 St. Ingwer (Haselnussgroß)

30 ml Zitronensaft

300 ml Orangensaft

300 ml Wasser





VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Karotten-Ingwer Smoothie

Zubereitung:

Karotten, Äpfel und Ingwer waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Die geschnittenen Zutaten zusammen mit den Säften und dem Wasser in einen Mixer geben und alles mixen, bis es flüssig ist.





VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Warmer Schokoladenkuchen mit weichem Kern

Zutaten für 8 Küchlein:

150 g Schokolade

150 g Butter

80 g Zucker

30 g Mehl

3 Eier, geschlagen





Warmer Schokoladenkuchen mit weichem Kern

Zubereitung:

Schokolade, Butter und Zucker im Wasserbad schmelzen lassen. Das Mehl dazu geben und alles gut verrühren. Zum Schluss die geschlagenen Eier dazu geben.

Den Teig in Portionsförmchen, z. B. kleine Kerzengläser, füllen und bei 200 °C ca. 10-12 Minuten im Backofen garen. Vorsichtig auf Teller stürzen.

Die Außenhülle des Küchleins ist fest und das Innere ist wunderbar weich zerlaufend.

