

**Mein Tipp... perfekt für die Adventszeit,
auch als Weihnachts- oder Silvestermenue**

Vorspeise:

Jakobsmuscheln mit Kräutern und Knoblauch für 4 Personen



Zutatenliste:

| | |
|----------|--------------------------------|
| 8 bis 12 | Jakobsmuscheln |
| 1 | Knoblauchknolle |
| 3 | Rosmarinzweige |
| 6 | Thymianzweige |
| 2 EL | Olivenöl |
| | Salz und Pfeffer aus der Mühle |
| | etwas Vollkornmehl |
| 2 EL | Balsamico Essig |
| 1 EL | Butter |

Zubereitung:

1. Die Jakobsmuscheln mit kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocknen. Anschließend mit Mehl bestäuben und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne nicht zu stark erhitzen (mittlere Temperatur) und zwei halbierte Knoblauchknollen, Thymian und Rosmarin mit anrösten.
3. Die Muscheln von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten bis sie vollständig gegart sind und im inneren der Muscheln keine rosa Färbung mehr zu erkennen ist.
4. Die Butter und den Balsamico Essig in die Pfanne und nach dem Verschmelzen über die Muscheln geben. Dazu ein Vollkornbaguette reichen.

Hauptspeise:

Fischfondue für 4 Personen





Zutatenliste:

Als Fischarten empfehle ich Filets vom Heilbutt, Seeteufel, Wels, Victoriabarsch, Dorsch, Seelachs, Rotbarsch, Lachs, Thunfisch, Lengfisch, Lachsforelle oder Saibling.

Rechnen Sie insgesamt *200 Gramm Fisch pro Person*.

Auch unterschiedliche Garnelen können dabei sein. Fragen Sie Ihren Fischhändler nach seinem Sortiment.

Zubereitung:

1. Fischfilets abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Die sichtbaren Gräten entfernen und jede Sorte einzeln markiert in kleine Schüssel geben.
2. Die Namen der verschiedenen Fischarten auf ein kleines Stück Papier schreiben, auf ein Holzstäbchen spießen und in jedes Schüsselchen stecken.
3. Als Garsud erhitzen Sie ausreichend Fischfond oder Gemüsebrühe in einem Wok oder Fonduetopf bis zum Siedepunkt und fügen je nach Geschmack, etwas Sojasoße und verschiedene Kräuter dazu
4. Die Fischwürfel und Beilagen, wie Karottenstifte, Zucchinischeiben, Lauchzwiebeln, Pilze, Spinat, Mangold, Staudensellerie, oder Paprika In „das Körbchen“ geben.

5. Die Körbchen 3 bis 4 Minuten in den Fonduetopf tauchen. So bleibt Das Gemüse knackig und das feine Fischfleisch und die Garnelen köstlich saftig.
6. Die „Körbchen“ gibt es in jedem Asia Shop zu kaufen. Mein Tipp, die Körbchen nach dem Befüllen mit Zahnstochern im oberen Bereich sichern. So bleibt auch alles im Körbchen, was auch vorher genauso befüllt wurde ☺.
7. Dazu können Sie verschiedene Dips (Aioli, Tomatendip, Avocado-Senf-Creme, Meerrettich-Schmand) reichen und die Fischwürfel und das Gemüse nach Ihren Vorlieben würzen. Ein aufgeschnittenes Vollkornbaguette dazu reichen.

Nachspeise:

Gefüllte Bratäpfel für 4 Personen



Zutatenliste:

- | | |
|------|--|
| 4 | kleine Äpfel |
| 2 EL | gehackte Nüsse oder frisch geriebene Kokosnuss |
| 2 EL | Rosinen |
| 2 EL | Quark |
| | abgeriebene Schale einer unbehandelten Bio -Zitrone |

60 ml Apfelsaft
120 ml Weißwein
etwas Zimt

Zubereitung:

1. Die Äpfel waschen, mit einem Apfelausstecher oder scharfem Messer die Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in eine feuerfeste Form stellen.
2. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Nüsse, die Rosinen und den Quark mischen und mit Zimt und Zitronenschale abschmecken. Die Masse in die Äpfel füllen.
3. Den Apfelsaft und den Wein angießen und die Äpfel 15 bis 20 Minuten Backen.
4. Servieren Sie die Äpfel mit einer Vanillesoße.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit mit diesem köstlichen Festtagsmenue. Weiterhin wünsche ich Ihnen eine wunderschöne Adventszeit und ein entspanntes, besinnliches Weihnachtsfest sowie ein glückliches neues Jahr. Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater