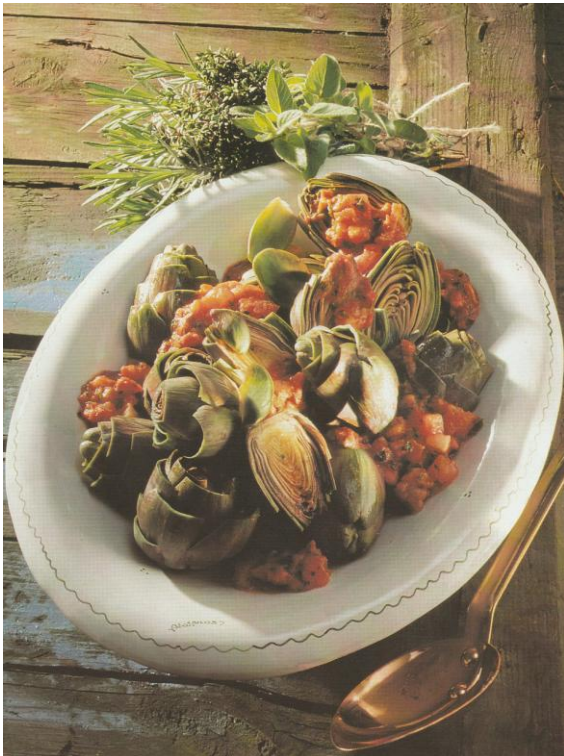


**Mein Tipp ... perfekt für die Adventszeit
oder auch als Weihnachtsmenue**

Köstlichkeiten-Trio

VORSPEISE:

Geschmorte Mini-Artischocken für 4 Personen



Zutatenliste:

1 kg	Mini-Artischocken
2	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
100 g	gewürfelter Speck
2 EL	Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle	
Kräuter der Provence	
125 ml	Weißwein
4	Tomaten
2 EL	Balsamico Essig

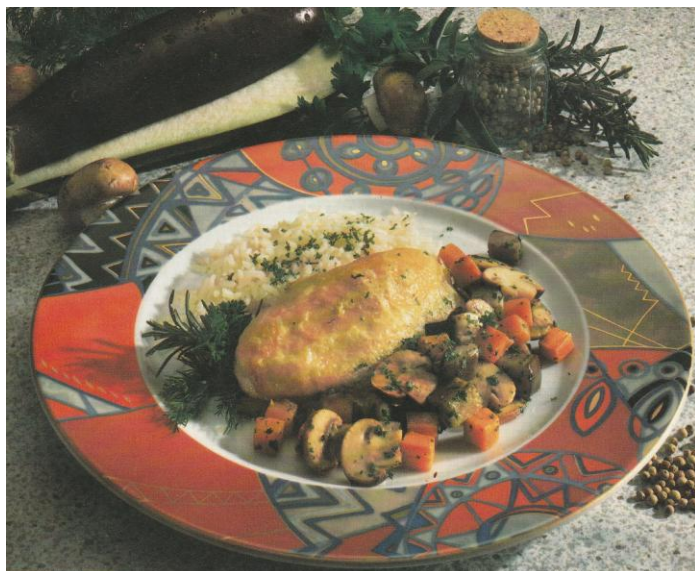
Zubereitung:

Von den Artischocken eventuell den oberen Teil der Blätter mit einer Schere kürzen, den Stiel abschneiden, waschen und abtropfen lassen. Den Knoblauch und die Zwiebeln würfeln. Beides in Olivenöl andünsten, kräftig würzen und den Wein angießen. Die Tomaten würfeln und kurz mitdünsten. Die Artischocken in die Soße geben und 30 bis 40 Minuten im geschlossenen Topf schmoren lassen.

Die Artischocken auf einer Platte anrichten. Balsamico Essig in die Soße einrühren, einmal aufkochen lassen und über die Artischocken geben.

HAUPTSPEISE:

Überbackene Hähnchenbrustfilets für 4 Personen



Zutatenliste:

2 Auberginen
200 g Rahmchampignons
2 große Möhren
1 EL Butter
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Petersilie
½ Bund Rosmarin
4 Hähnchenbrustfilets
Currypulver
2 EL Olivenöl
200 g Camembert
Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

Die Auberginen putzen und waschen, die Champignons putzen und beides in Würfel schneiden. Die Möhren ebenfalls putzen, schälen und in Würfel schneiden. Die Butter erhitzen und die Möhren darin ca. 4 Minuten zugedeckt dünsten. Die Auberginen- und Champignonwürfel dazu geben und das Gemüse weitere 10 Minuten dünsten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, fein hacken und unter das Gemüse rühren.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Das Olivenöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets auf jeder Seite ca. 5 Minuten anbraten.

Herausnehmen und in eine feuerfeste Form legen.

Den Camembert in Scheiben schneiden. Das Gemüse auf den Hähnchenbrustfilets verteilen und mit den Käsescheiben belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C (Gas Stufe 3 / Umluft 180 °) auf der mittleren Einschubleiste überbacken. Mit Kräutern garniert servieren. Dazu können Sie Vollkornreis reichen.

NACHSPEISE:

Beeren-Hefekuchen (8 Stück)



Zutatenliste:

- 200 g Weizenmehl (Typ 1050 oder Vollkornmehl)
- Jodsalz
- ½ Pck. Trockenhefe
- abgeriebene Schale einer halben **Bio**-Orange oder **Bio**-Zitrone
- 1 EL Honig
- 100 ml lauwarme Magermilch
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 4 EL Walnussöl
- 200 - 300 g tiefgekühlte Beerenfrüchte
- 2 EL brauner Zucker oder Vanillezucker

Zubereitung:

Mehl mit einer Prise Jodsalz, Hefe und Orangen- bzw. Zitronenschale in eine Schüssel geben. Honig, Walnussöl, Milch und Wasser mit einem Handrührgerät oder per Hand unterrühren und den Teig 20 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.

Den sehr weichen Teig noch einmal durchkneten, auf das Backpapier geben und auf einer Fläche von ca. 30 x 20 cm glatt streichen. Weitere 30 bis 40 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 190 °C vorheizen (160 °C Umluft). Die gefrorenen Beeren gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Den Kuchen 20 bis 25 Minuten auf unterster Schiene backen, herausnehmen und sofort mit dem Zucker bestreuen und in 8 Stücke teilen.

Die Stücke, die nach diesem Festmahl nicht mehr gegessen werden, noch lauwarm einfrieren.

Mein Tipp:

Sie können den Kuchen auch mit Vollkorn-Dinkelmehl backen. Verwenden Sie möglichst Fruchtemischungen ohne Erdbeeren, da Erdbeeren zu viel Saft ziehen.

Meine Empfehlung: Kaufen Sie die Zutaten im Bioladen!

Ich wünsche Ihnen eine wunderschöne Adventszeit und ein entspanntes, besinnliches Weihnachtsfest.

Nach diesem vorzüglichen Menü gilt natürlich der Vorsatz, sowohl für das alte und auch das neue Jahr:

Fleißig weiter laufen 😊

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater