



Ein festliches vegetarisches Menü



für den Weihnachtstisch



Feldsalat mit Apfel-Walnuss-Dressing



Rosenkohl-Curry-Suppe mit Zimtsahne



Parppardelle mit gemischten Pilzen



Quarkschaum mit Heidelbeeren





Feldsalat mit Dressing

200 g Feldsalat
3 rote Äpfel
50 g gehackte Walnusskerne
50 ml Walnussöl
50 ml Balsamico bianco
2 EL Waldhonig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Granatapfel

Feldsalat waschen und verlesen, Äpfel waschen, 2 Äpfel grob, 1 Apfel fein raspeln. Walnüsse trocken in einer Pfanne rösten. Für das Dressing Walnussöl, Balsamico-Essig, Honig, Salz und Pfeffer aufschlagen. Abschmecken und fein geraspelte Äpfel unterrühren. Feldsalat mit dem Dressing vermischen und auf Tellern anrichten. Die gehackten Walnüsse und den grob



Rosenkohl-Curry-Suppe

500 g Rosenkohl
500 g Kartoffeln
2 EL Curry
3 EL Sonnenblumenöl
1 Zwiebel
800 ml Gemüsebrühe
2 EL Creme fraiche
1 EL Rohrohrzucker
1 Becher süße Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat, Zimt

Rosenkohl waschen und putzen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Beides mit Curry bestäuben. Öl in einem Topf erhitzen, gehackte Zwiebeln darin anschwitzen, Gemüse und Kartoffeln zufügen und mit der Brühe auffüllen. Kartoffeln und Rosenkohl garen. Einige Rosenkohlköpfe herausnehmen und beiseite legen. Das restliche Gemüse pürieren, Creme fraiche unterrühren und mit Zucker, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die restlichen Rosenkohlköpfe als Einlage in die Suppe geben. Sahne mit 2 Prisen Zimt aufschlagen und auf die portionierte Suppe geben.



Pappardelle mit gemischten Pilzen

400 g Pappardelle (breite Bandnudeln)
400 g Champignons
400 g Shiitake-Pilze
2 kleine Schalotten
5 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund glatte Petersilie



Die Pappardelle nach Packungsanweisung bissfest garen. Danach in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

Die Shiitake-Pilze und die Champignons putzen und halbieren bzw. in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Pilze hinzufügen und einige Minuten bei schwacher Hitze mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter von den Stielen zupfen. Einige Blätter für die Dekoration beiseite legen, den Rest fein hacken.

Die abgetropften Pappardelle mit den Pilzen und der gehackten Petersilie mischen. Die Nudeln mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen und mit Petersilienblättern garniert servieren.

Je nach Geschmack können einige Eßlöffel Sahne zum Schluss dazugegeben werden.



Quarkschaum mit Heidelbeeren

75 ml süße Sahne
1 Msp. Salz
1 Msp. getrocknete Vanille
250 g Magerquark
100 g Joghurt
2 EL Ahornsirup
fein abgeriebene Zitronenschale
100 g tiefgekühlte Heidelbeeren
4 dünne Scheiben Zitronen zum Verzieren
evtl. einige Blätter Zitronenmelisse

Sahne Salz und Vanille steif schlagen und kalt stellen. Quark mit Joghurt und Zucker cremig rühren. Fein geriebene Zitronenschale und die Sahne vorsichtig unter den Quark ziehen. Quarkcreme in höhere Gläser füllen und die noch tiefgekühlten Heidelbeeren dazwischen streuen. Gläser mit Zitronenscheiben, Melisseblättchen und einigen Heidelbeeren verzieren.

Die einzelnen Rezepte sind jeweils für 4 Personen, im Menü für 6 Personen gedacht.