

## Weihnachtsmenü

### Einkaufsliste

2 mittelgroße Zwiebeln  
1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g)  
800 g große festkochende Kartoffeln  
1 Apfel (z. B. Elstar, Idared, Boskoop)  
1 kleine Rote Beete (ca. 100 g)  
1 kleiner Wirsingkohl (ca. 800 g)  
600 g Champignons  
8 Walnüsse  
200 g Feldsalat  
1 Bund Petersilie  
2 Stiele Thymian  
2 Stiele Rosmarin  
500 - 600 g Schweinefilet (1 großes oder 2 kleine)  
100 g geräucherter Bauchspeck  
2 Becher Schlagsahne (ca. 400 ml)  
100 g Frischkäse  
2 Eier  
1 kleine Flasche Eierlikör (mind. 100 ml)  
1 Pack Gelatine (mind. 2 Blätter)  
50 g Kuvertüre  
1 Flasche trockener Weißwein  
Bratenschnur oder Küchengarn

### Diese Zutaten haben Sie sicher bereits im Haus:

1 - 2 Brotscheiben, je nach Scheibengröße (z. B. Bauernbrot)  
Gemüsebrühe (ca. 750 ml)  
Raps- oder Sonnenblumenöl  
Butter (mind. 50 g)  
Apfelessig  
Weißweinessig (ca. 100 ml)  
Mehl  
Senf  
Honig  
Mehl  
Zucker (mind. 110 g)  
Vanillezucker  
Salz, Pfeffer

**Hinweis: Zahlreiche Produkte unserer Einkaufsliste können Sie in hervorragender Qualität regional und saisonal bei Direktvermarktern direkt in deren Hofläden kaufen!**

Hier finden Sie Direktvermarkter in Ihrer Region in Baden-Württemberg: <https://www.landwirtschaft-bw.info/pb/MLR.LW,Lde/Startseite/Betrieb+und+Umwelt/Direktvermarktung>

## Weihnachtsmenü

### Kürbis-Apfel-Suppe

**Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten (ca. 40 Minuten Zubereitung plus ca. 30 Minuten Ziehzeit für das Topping und ca. 30 Minuten Garzeit für die Suppe)**

**Zutaten** (für 4 Personen)

#### Suppe

1 mittelgroße Zwiebel  
1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g)  
ca. 500 ml Gemüsebrühe  
75 ml Sahne  
1 EL Raps- oder Sonnenblumenöl  
1 Apfel (z. B. Elstar, Idared, Boskoop)  
1 EL Apfelessig  
Salz  
Pfeffer  
etwas Petersilie



#### Topping

100 g Rote Beete  
2 Stiele Thymian  
1 TL Weißweinessig  
1 TL Raps- oder Sonnenblumenöl  
1/2 TL Zucker  
Salz  
Pfeffer

#### Croutonsterne

1 - 2 Brotscheiben, je nach Scheibengröße (z. B. Bauernbrot)  
10 g Butter

#### Zubereitung

**1. Topping:** Die rote Bete schälen und entweder in sehr feine Streifen hobeln oder erst in dünne Scheiben und dann die Scheiben in sehr feine Streifen schneiden. Thymianblätter von den zwei

## Weihnachtsmenü

Stielen zupfen, fein hacken. In einer Schale ½ TL Zucker, etwas Salz, Pfeffer, 1 TL Weißweinessig und 1 TL Öl mischen und die roten Bete und Thymianblättchen unterheben. Mit den Fingern durchkneten (Einweghandschuhe vermeiden Verfärbungen an den Händen), sodass die Rote-Bete-Streifen weich werden. 30 Minuten ziehen lassen.

**2. Suppe:** Zwiebel in feine Würfel schneiden. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Kürbis zugeben und mit 500 ml Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und grob in Stücke schneiden. Nach 10 Minuten der Garzeit die Apfelstücke in die Suppe geben.

**3. Croûtonsterne:** Während die Suppe kocht aus den Brotscheiben mit kleinen Plätzchenausstechern Sterne ausstechen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Brotsterne darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Croûtonsterne auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4. Suppe fertigstellen und anrichten:** Petersilie fein hacken. Ca. 75 ml Sahne in die Suppe geben, kurz aufkochen lassen und mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Apfelessig abschmecken. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, noch etwas Brühe zugeben. Suppe in tiefe Teller füllen und mit Rote-Bete-Streifen, Croûtonsternen und Petersilie anrichten, sofort servieren.



**Unser Tipp: Sowohl das Topping als auch die Suppe lassen sich gut vorbereiten.**

## Weihnachtsmenü

### Gefülltes Schweinefilet im Wirsingmantel mit Schlemmerkartoffeln und Feldsalat mit Walnuss -Vinaigrette

**Zubereitungszeit: 60 Minuten Zubereitung, Ruhezeit Fleisch: ca. 2 h, Garzeit Kartoffeln und Fleisch: ca. 50 Minuten**

**Zutaten** (für 4 Personen)

#### Gefülltes Schweinefilet im Wirsingmantel

- 500 - 600g Schweinefilet
- 100 g geräucherter Bauchspeck
- 4 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 kleiner Wirsingkohl (ca. 800 g)
- 600 g Champignons
- 2 EL Weißweinessig
- ca. 250 ml Brühe
- 125 ml trockener Weißwein
- 4 EL fein gehackte Petersilie
- 100 g Frischkäse
- 2 TL Senf
- 1 EL Mehl
- 3 EL Sahne zum Verfeinern



#### Schlemmerkartoffeln

- 800g große festkochende Kartoffeln
- 2 Stiele Rosmarin
- 40 g Butter

#### Feldsalat mit Walnuß-Vinaigrette

- 8 Walnüsse
- 200 g Feldsalat
- 3 - 4 EL Weißweinessig
- 2 EL flüssiger Honig
- 2 TL Senf
- 4 EL Raps- oder Sonnenblumenöl

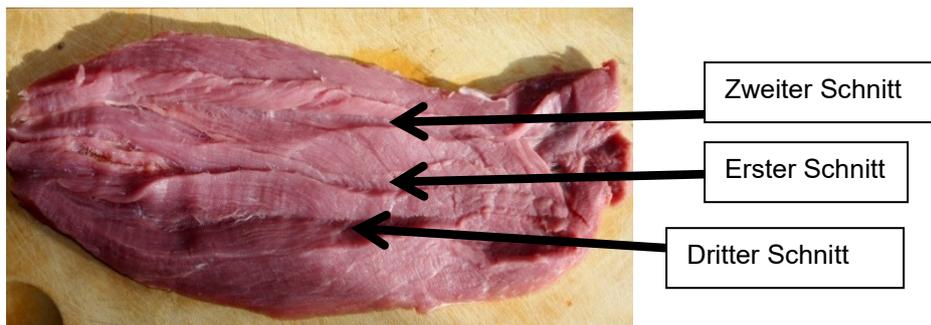


## Weihnachtsmenü

### Zubereitung

**1. Pilzfüllung:** Die Zwiebel schälen, 150 g Champignons putzen und beides in kleine Würfel schneiden. Den geräucherten Bauchspeck ebenfalls würfeln, in einer beschichteten Pfanne in 1 EL Öl kurz anbraten, Zwiebelwürfel dazugeben und glasig dünsten. Champignons dazugeben und anbraten, mit 1 EL Weißweinessig ablöschen, Masse auskühlen lassen. Fein gehackte Petersilie, Senf und Frischkäse dazugeben, gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken und kühl stellen.

**2. Schweinefilet:** Eventuell vorhandene weiße Häutchen vom Schweinefilet entfernen. Filet mit einem Messer der Länge nach einschneiden, nicht durchschneiden. Filet auseinanderklappen, jeweils rechts und links der Mitte noch einmal einen nicht zu tiefen Schnitt der Länge nach ausführen, damit man es noch weiter auseinanderklappen kann.



Auseinanderklappen und flach drücken. Die Innenseite mit Salz und Pfeffer würzen und mit ca. der Hälfte der Pilzfarce füllen, dabei an den Längsseiten ca. 1 cm Rand freilassen.



Von der Längsseite her eng zusammenrollen und in Klarsichtfolie eingerollt mind. 2 Stunden im Kühlschrank lagern.

## Weihnachtsmenü

**3. Während der Ruhezeit des Filets:** Wirsingkopf putzen. Je nach Größe 4-8 Blätter ablösen (Blätter müssen zur kompletten Umhüllung des Filetstücks reichen). Extrem dicke Blattrippen bereits vor dem Blanchieren etwas flacher schneiden und in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser mit 1 EL Essig zwei Minuten blanchieren. Blätter in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken und auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen. Die dicken, abstehenden Blattrippen der Wirsingblätter flach abschneiden, damit die Blätter später gut zu rollen sind.

Restlichen Wirsingkopf vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Wirsingstreifen ebenfalls blanchieren (4 Minuten), abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Die restlichen Champignons putzen und in Scheiben schneiden,

**4. Gegen Ende der Ruhezeit des Filets:** Die Kartoffeln vorbereiten. Backofen auf 175°C vorheizen. Rosmarin waschen und klein hacken. Kartoffeln putzen, schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. 50 g Butter schmelzen, mit den Kartoffeln mischen. In einer Fettpfanne flach verteilen. Kräuter, Salz, Pfeffer über die Kartoffeln streuen, bereitstellen.

**5. Nachdem das Filet 2 Stunden geruht hat:** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Filet rundum gut anbraten, außen mit Salz und Pfeffer würzen. Wirsingblätter überlappend und rechteckig auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten, sodass das Schweinefilet gut draufpasst. Blätter mit restlicher Pilzfarce bestreichen, Schweinefilet in die Mitte des Wirsingrechtecks legen und darin einwickeln. Rolle mit Bratenschnur zusammenbinden und in einen Bräter geben.

Die Champignons mit 1 EL Öl in der Pfanne anbraten, in der das Filet bereits angebraten wurde, blanchierte Wirsingstreifen zugeben, kurz vermischen, um das Filet herum in den Bräter geben. Bodensatz der Pfanne mit etwas Brühe und einem guten Schuss Weißwein kurz aufkochen lassen, über das Filet gießen.



## Weihnachtsmenü

Das Filet im Bräter (besonders saftig bleibt das Fleisch, wenn der Bräter geschlossen wird), auf mittlerer Schiene in den Backofen stellen. Kartoffeln zusammen mit dem Filet in den Ofen schieben (unterste Schiene).

Das Filet ca. 25 Minuten garen, anschließend Fleischstück umdrehen und 25 Minuten fertigbaren. Bei Bedarf während des gesamten Garzeitraums immer wieder etwas Brühe nachfüllen. Kartoffeln immer wieder wenden.

**In der Zwischenzeit den weiteren Rest der Brühe aufkochen.** 1 EL Mehl mit etwas Weißwein anrühren und in die kochende Soße geben. Restlichen Weißwein zugeben, mit Salz, Pfeffer abschmecken.

**6. Den Salat ebenfalls während der Garzeit/gegen Ende der Garzeit vorbereiten:** Feldsalat putzen, waschen, welke Blätter aussortieren, trocken schleudern. 3 - 4 EL Weißweinessig (je nach Geschmack), 2 EL Wasser, 2 EL flüssiger Honig, 2 TL Senf Salz, Pfeffer, in einer Salatschüssel verrühren. Öl kräftig unterrühren, Walnüsse knacken, schälen, hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Feldsalat kurz vor dem Servieren vorsichtig mit dem Dressing mischen, Walnusskerne vor dem Anrichten über den Salat streuen.

**Unser Tipp: Das Dressing kann gut vorbereitet werden. Salat erst kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette vermischen, sonst wird er matschig.**

**7. Nach Ablauf der Garzeit:** Das fertig gebratene Filet aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Den Bodensatz mit Champignons und Wirsing aus der Form zu der vorbereiteten Soße geben, unterrühren. Die Soße mit der Sahne verfeinern, den ausgetretenen Fleischsaft vom Filet zugeben noch einmal abschmecken. Bratenschnur entfernen, Filet in dicke Scheiben schneiden, zusammen mit der Soße, den Kartoffeln und dem Salat servieren



## Weihnachtsmenü

### Eierlikörmousse mit Karamell- und Kuvertüre-Deko

**Zubereitungszeit:** ca. 35 min und mind. 2h Kühlzeit

**Zutaten** (für 4 Personen)

**Mousse**

200 ml Schlagsahne  
2 Blatt Gelatine  
2 Eier  
2 EL Vanillezucker  
100 ml Eierlikör

**Karamell- und Kuvertüre-Deko**

100 g Zucker  
1 EL Wasser  
50 g Kuvertüre

**Zubereitung**



**1. Mousse:** Schlagsahne halbsteif schlagen. Eier und Vanillezucker in einer Metallschüssel mit den Quirlen des Handrührers ca. 2 Minuten verrühren. Über einem heißen, nicht kochenden Wasserbad ca. 8 Minuten schaumig rühren, bis eine cremig-feste Masse entsteht. Parallel dazu Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen. Gelatine in einem separaten Topf bei schwacher Hitze auflösen und langsam den Eierlikör dazugeben. Diese Masse dann langsam in die Eimasse einrühren.

Schüssel aus dem heißen Wasserbad nehmen und über kaltem Wasserbad ca. 5 Minuten weiterrühren, bis die Masse abgekühlt ist. Sahne vorsichtig unterheben. Masse in 4 hübsche Gläser füllen und mind. 2 Stunden abgedeckt kalt stellen.

**2. Karamell-Deko:** Falls Sie keine kleinen Silikonförmchen besitzen, zuerst Sternförmchen vorbereiten: Plätzchenausstecher, z. B. Sterne, mit Öl einfetten und auf Alufolie setzen. Folie so um die Ausstecher hochbiegen, dass keine Karamellmasse unterm Rand herauslaufen kann.



Dann **Karamellmasse** zubereiten: Zucker mit dem Wasser in die Pfanne geben, ohne Rühren schmelzen lassen und leicht bräunen, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht. Dünn in vorbereitete Formen oder Silikonförmchen gießen, restliche Masse mit einer Gabel als dünne Fäden im Zickzack kreuz und quer auf ein Backpapier träufeln,

## Weihnachtsmenü

damit ein Gitter entsteht. Alles fest werden lassen. Harte und erkaltete Karamell-Deko sehr vorsichtig aus den Förmchen lösen bzw. vom Backpapier abheben.

**3. Kuvertüre-Deko:** Silikonförmchen verwenden oder Sternförmchen wie bereits bei Karamell-Deko vorbereiten: Plätzchenausstecher, z. B. Sterne, mit Öl einfetten und auf Alufolie setzen. Folie so um die Ausstecher hochbiegen, dass keine Schokoladenmasse unter dem Rand herauslaufen kann.

Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, die Hälfte der Kuvertüre in die Förmchen gießen, den Rest der Masse auf ein umgedrehtes Backblech oder Granitplatte streichen und etwas erkalten lassen. Wenn die Masse auf dem Backblech/der Granitplatte fest wird, mit einem Spatel kleine Röllchen abtrennen. Erkalte und gehärtete Schokoformen vorsichtig aus den Förmchen lösen.



**Vor dem Servieren** die Karamelldeko und die Schokoformen auf der Mousse anrichten, Kuvertüreröllchen darüber geben, Karamellgitter in Stücke brechen und ebenfalls darauf anrichten.



Der LandFrauenverband  
Württemberg-Hohenzollern  
wünscht Ihnen viel Spaß und  
Erfolg beim Nachkochen,  
guten Appetit beim Essen und  
Ihnen allen ein frohes  
Weihnachtsfest!