

# Winterliche Gaumenfreuden

Quelle: Christine Orma-Ramsbacher, Diätologin LKH Laas

## Festliche Leckerbissen aus Ihrer Küche für die „stillste Zeit im Jahr“

### Rezeptübersicht:

- Fettlose Grießnockersuppe mit Gemüsejulienne
- Römische Spinatgnocchi
- Gegrillter Fischspieß mit Mango-Chutney und Gewürzreis
- Lachsaufstrich mit Kiwi
- Karotten-Krenaufstrich
- Amaretto-Apfel-Punsch
- Bratapfel in Nußkruste
- Süße Adventkerzen

### **Fettlose Grießnockerlsuppe mit Gemüsejulienne**

<p><u>Zutaten für 4 Personen:</u> 1 l Suppe 1 Ei 60 g Grieß Muskat, Salz, Gewürze Wurzelgemüse (Karotten, Porree, Sellerie) etwas Sonnenblumenöl zum Anbraten</p> <p><u>Nährwerte pro Portion:</u> 1 Portion: 1 BE, 85 kcal, 75 mg Chol.</p>	<p>Gemüse waschen, säubern und in Streifen schneiden. Kurz anrösten und mit Wasser aufgießen, Kümmel, Pfefferkörner, Salz und Gewürze beimengen. Ein Schuß Balsamicoessig ergibt zusätzlich noch einen wunderbaren Geschmack.</p> <p>Ei zerschlagen mit Grieß, geriebener Muskatnuß und Salz zu einem Teig verrühren. Nur kurz stehen lassen! Nockerl formen, und in die leicht kochende Suppe einlegen.</p>
--	--

### **Römische Spinatgnocchi**

<p><u>Zutaten für 4 Personen:</u> 1 Pkg. Blattspinat tiefgekühlt (450 g) 1 Becher Hüttenkäse 150 g VK-Mehl 2 Ei Salz, Muskat, Pfeffer</p> <p><u>Sauce:</u> 50 g Gratinierkäse 1 TL Olivenöl 1 mittelgroße Zwiebel 1 TL Sonnenblumenöl 1 Knoblauchzehe 400 g geschälte Tomatenwürfel Basilikum oder Oregano Salz, Pfeffer</p> <p><u>Nährwerte pro Portion:</u> 2 BE, 275 kcal, 160 mg Chol.</p>	<p>Blattspinat gut würzen, weich dünsten und fein hacken. Zutaten für Gnocchi mit dem Blattspinat mischen, ziehen lassen.</p> <p>Löffel in Wasser tauchen, Nockerl formen und in kochendem Salzwasser ca. 6. Minuten nur vorsichtig ziehen lassen (keinesfalls kochen!).</p> <p>In eine feuerfeste Form Olivenöl geben, Nockerl einlegen, mit Gratinierkäse bestreuen und im Rohr ca. 10 Minuten gratinieren. Für die Tomatensauce die Zwiebeln und den Knoblauch klein hacken, kurz im Pflanzenöl anrösten, die gewürfelten Tomaten beimengen und würzen. Die fertige Tomatensauce zu den Gnocchi reichen.</p>
--	---

## Gegrillter Fischspieß mit Mango-Chutney und Gewürzreis

<p><u>Zutaten für 4 Personen:</u> 600 g Fischfilet (z.B. Seeteufel, Steinbutt, Viktoriabarsch)</p> <p><i>Marinade:</i> 4 EL Olivenöl Fenchelsamen, Cumin, Safran oder Kurkuma, Salz und Pfeffer</p> <p>250 g Naturreis roh Sternanis, Zimtstange, Kardamon und Fenchelsaat</p> <p><i>Mango-Chutney:</i> 50 g getrocknete Aprikosen 2 Mangos (400 g) 1 EL Zitronensaft 30 g frischer Ingwer 2 Chilischoten 1 Knoblauchzehe 1 Zwiebel 40 g Streusüße oder 1/2 TL Flüssigsüße je 1 TL Pfeffer- und Pimentkörner 3 EL Essig 1 EL Sonnenblumenöl</p> <p><u>Nährwerte pro Portion:</u> 5 BE, 445 kcal, 75 mg Chol.</p>	<p>Das Fischfilet portionieren, auf Grillspieße stecken, in der Marinade einlegen und mit Salz und Pfeffer würzen.</p> <p>Die marinierten Spieße auf dem Grillrost ca. 3 Minuten pro Seite grillen oder in einer gusseisernen Pfanne in wenig Öl braten.</p> <p>Für den Gewürzreis 250 g Naturreis laut Packungsangaben mit Salz, Sternanis, Zimtstange, Kardamon und Fenchelsaat kochen.</p> <p>Für das Mango-Chutney die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein würfeln, Chilischoten klein schneiden und alles in etwas Öl andünsten und ca. 5 Minuten schmoren lassen; danach mit Süßstoff süßen.</p> <p>Mangos schälen, würfeln und mit Zitronensaft vermengen. Zusammen mit den kleingeschnittenen, getrockneten Aprikosen weitere 5 Minuten schmoren lassen; Pfeffer- und Pimentkörner mörsern oder hacken und mit dem Essig zugeben.</p> <p>Das Mango-Chutney noch etwas schmoren lassen und zu dem Fisch reichen.</p>
--	---

## Lachsaufstrich mit Kiwi

<p><u>Zutaten für 6 Portionen:</u> 125 g Magertopfen 1 EL Mineralwasser mit Kohlensäure 75 g Räucherlachs Salz, etwas Zitronensaft, 1 Msp. Senf Etwas fein gehackte Dille 1 Kiwi</p> <p><u>Nährwerte pro Portion:</u> 35 kcal, 0 BE, 5 mg Chol.</p> <p><b>Tipp:</b> Dazu schmeckt leckeres VK-Toastbrot!</p>	<p>Topfen mit Mineralwasser glatt rühren.</p> <p>Räucherlachs pürieren, mit Salz, Zitronensaft und Senf würzen und unter die Topfenmischung rühren.</p> <p>Zum Schluss die Dille unter den Aufstrich mischen.</p> <p>Mit Kiwischeiben garnieren.</p>
--	--

## Karotten-Krenaufstrich

<p><u>Zutaten für 6 Portionen:</u> 55 g Karotten 125 g Magertopfen 1 EL Mineralwasser mit Kohlensäure ½ EL frisch geriebener Kren Salz, Pfeffer</p> <p><u>Nährwerte pro Portion:</u> 0 BE, 20cal, 2 mg Chol.</p>	<p>Karotten waschen und fein raspeln.</p> <p>Topfen mit dem Mineralwasser verrühren und mit den Karotten vermengen.</p> <p>Mit Kren, Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.</p>
--	--

## Bratapfel in Nußkruste

<p><u>Zutaten für 4 Äpfel:</u> 4 Äpfel (400 g) 10 g Streusüße 25 g gemahlene Mandeln 25 g gehackte Haselnüsse Bittermandelaroma 1 Pkg. Vanillezucker Zimtpulver, Zimtrinde 20 g Butter/Margarine</p> <p><u>Nährwerte pro Portion:</u> 1 BE, 162 kcal, 12 mg Chol.</p> <p><b>Tipp:</b> Dazu schmeckt leckeres Gefrorenes!</p>	<p>Die Äpfel schälen und aus der Mitte mit einem Kernausstecher das Kerngehäuse ausstechen.</p> <p>Die Butter zerlassen und die Äpfel mehrmals darin wenden. Streusüße mit Nüssen und Zimt mischen und die Äpfel in der Mischung wenden, bis sie vollständig damit bedeckt sind. In eine Auflaufform setzen. Die übrige Nußmischung zur übrig gebliebenen Butter geben und verrühren; die Masse in die Löcher in der Mitte der Äpfel verteilen.</p> <p>Je 1/2 bis eine ganze Zimtrinde hineinstecken und bei 180 °C etwa 45 - 50 min garen, bis eine schöne goldgelbe Kruste entstanden ist.</p>
--	--

## Amaretto-Apfel-Punsch

<p><u>Zutaten für 5 Portionen:</u> 2 Äpfel 3 EL Amaretto (Mandellikör) ½ L Apfelsaft 100 % ½ L Weißwein trocken</p> <p><u>Nährwerte pro Portion:</u> 1,5 BE, 143 kcal, 0 Chol.</p>	<p>Äpfel schälen und feinblättrig schneiden mit Amaretto übergießen und zugedeckt etwa 2 Stunden marinieren.</p> <p>Amaretto samt Äpfel in einen großen Topf geben, ½ l Apfelsaft und ½ Weißwein dazugießen und alles einmal aufkochen lassen.</p> <p>Man kann den Punsch mit Apfeltee strecken!!!!</p>
--	---

## Süßen Adventkerzen

### 6 Adventkerzen:

#### *Biskuit:*

40g Weizenvollkornmehl  
90 g Weizenmehl  
4 Eier  
50 g Zucker  
50 g Mandeln gerieben  
½ TL Süßstoff

#### *Füllung:*

200 g Marillenmarmelade zuckerfrei  
2 EL Rum  
50 g gehackte Mandeln  
50 g Kokosflocken

#### *Schokoladeglasur:*

200 g Kochschokolade  
30 g Margarine

#### *Garnitur:*

50 g Kokosflocken  
50 g Mandeln geschält und grob  
gehackt zum Bestreuen  
10 ganze Mandeln geschält

#### Nährwert pro Kerze:

2 BE, 250 kcal, 264 Chol.

**Tipp:** Eignet sich als Adventgeschenk!

Füllung: Marmelade mit Kokosflocken, gehackten Mandeln und Rum verrühren.

Eier trennen. Eiklar mit Zucker zu Schnee schlagen (Zucker erst dazugeben, wenn das Eiklar schon etwas streif ist). Eidotter mit Süßstoff vermischen und unter die Masse rühren, Mehl und Mandeln vorsichtig unterheben. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad ca. 10 Minuten backen.

Biskuit auf ein mit Kokosflocken bestreutes Baktrennpapier stürzen und mitgebackenes Papier abziehen.

*Achtung:* Biskuit sofort mit der Füllung bestreichen, der Länge nach halbieren und beide Hälften sofort zu dünnen Rouladen einrollen. Die Rouladen auskühlen lassen und in 6 gleiche lange Stücke schneiden.

Glasur: Schokolade grob hacken und mit der weichen Margarine über dem Wasserbad schmelzen. Jeweils ein Ende der Roulade etwa 1 cm tief in die Glasur tauchen und mit der unglasierten Seite nach unten zum Trocknen auf Baktrennpapier stellen. Glasur trocknen lassen. Mit dem zweiten Rouladenende den gleichen Vorgang wiederholen und mit gehackten Mandeln bestreuen.

Restliche Schokoladeglasur fest werden lassen und mit einer Schneerute cremig rühren. Glasur in ein Papierstanzblech füllen und in die Mitte jeder Adventkerze einen kleinen Tupfen dressieren. In diesen Schokotupfer jeweils eine ganze geschälte Mandel als Flamme hineinstecken.