



#### VORBEREITUNGSSZEIT

20 Minuten



#### GESAMTZEIT

45 Minuten

#### WEIHNÄCHTLICHE REZEPTE

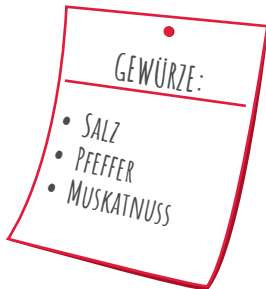


# GRÜNKOHL-MUFFINS MIT FETA

12 Stück

## ZUTATEN

- 350 g fein gehackter TK-Grünkohl
- 1 Zwiebel
- 75 g Speckwürfel
- 220 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 2 Eier
- 75 ml neutrales Öl
- 125 g Schmand
- 150 g Fetakäse





## ZUBEREITUNG



1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze aufheizen. Den Grünkohl etwas antauen lassen und abtropfen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Speckwürfel in einer Pfanne auf mittlerer Hitze kurz anbraten, die Zwiebeln hinzugeben und glasig dünsten. Nun den Grünkohl in die Pfanne geben, kurz mitbraten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Grünkohlmischung in eine Schale geben und in den Kühlschrank stellen.
3. Das Mehl mit Backpulver und einem Teelöffel Salz in einer Schüssel vermischen. Die Eier separat verquirlen, zusammen mit Öl und Schmand in die Mehlmischung geben und mit einem Knethaken zu einem glatten Teig rühren.
4. Den Feta in kleine Würfel schneiden, in die Grünkohlmischung geben und diese vorsichtig unter den Teig heben. Die Masse auf Muffinförmchen verteilen und auf mittlerer Schiene im Backofen für 25 Minuten ausbacken.



VORBEREITUNGSSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

90 Minuten

WEIHNACHTS-  
BÄCKEREI

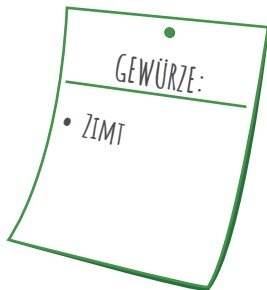


# SELBSTGEMACHTES WEIHNACHTSMÜSLI

4 Portionen

## ZUTATEN

- 2 Äpfel
- 1 Zitrone
- 1 EL Honig
- 2 EL neutrales Öl
- 150 g Haferflocken
- 100 g gehackte Mandeln
- 75 g Sonnenblumenkerne





## ZUBEREITUNG



1. Den Backofen auf 80°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Äpfel schälen, entkernen, vierteln und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zitrone halbieren.
2. Die Apfelstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Zimt bestreuen. Die Äpfel eine Stunde im Backofen trocknen lassen. Dazu am besten einen Kochlöffel in die Ofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
3. Währenddessen in einer großen Pfanne Honig und Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Haferflocken, Mandeln und Sonnenblumenkerne hinzufügen und 5 Minuten rösten, dabei ständig umrühren.
4. Die Müslimischung abkühlen lassen und die getrockneten Apfelstücke nach dem Backen ebenfalls. In einem Gefäß das Müsli mit den Apfelstücken vermischen und mit Milch oder Joghurt servieren.

TIPP: DAS MÜSLI HÄLT SICH IN EINEM GESCHLOSSENEN GEFÄß EINIGE WOCHEN.



VORBEREITUNGSSZEIT

10 Minuten



GESAMTZEIT

25 Minuten

WEIHNACHTLICHE  
REZEPTE



# PASTA MIT ROSENKOHL UND SPECK

4 Portionen

## ZUTATEN

- 500 g Spaghetti
- 500 g Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 125 g Speckwürfel
- 150 ml Gemüsebrühe
- 50 g geriebenen Parmesan
- Neutrales Öl zum Anbraten





## ZUBEREITUNG



1. Die Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung kochen. Den Rosenkohl waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln mit dem Speck glasig andünsten. Den Rosenkohl hinzufügen, weitere 2 Minuten braten und anschließend mit der Brühe ablöschen.
3. Den Rosenkohl für 8–10 Minuten in der Pfanne köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Etwas Nudelwasser (5–8 EL) abschöpfen und in die Pfanne geben, die Nudeln abgießen und ebenfalls in die Pfanne geben.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Parmesan servieren.



VORBEREITUNGSSZEIT

5 Minuten



GESAMTZEIT

25 Minuten

WEIHNACHTS-  
BÄCKEREI



# KINDERPUNSCH

6 Portionen

## ZUTATEN

- 3 Teebeutel Früchtetee
- 500 ml Kirschnektar
- 100 ml Apfelsaft
- 150 ml Orangensaft
- 2 TL Honig
- 1 Zimtstange
- 1 Gewürznelke





## ZUBEREITUNG



1. Zuerst 500 ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und in ein hohes Gefäß geben. Die Teebeutel in das Wasser geben und nach Packungsanleitung ziehen lassen.
2. Kirschsafte, Apfelsafte, Orangensaft und den Honig in einem Topf zum Kochen bringen. Zimtstange und Nelke dazugeben und mit dem fertigen Tee aufgießen. Alles für 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
3. Den Punsch durch ein feines Sieb in ein großes, verschließbares Gefäß (z.B. in eine Teekanne oder Isoflasche) füllen.





#### VORBEREITUNGSSZEIT

10 Minuten



#### GESAMTZEIT

30 Minuten

#### WEIHNACHTLICHE REZEPTE

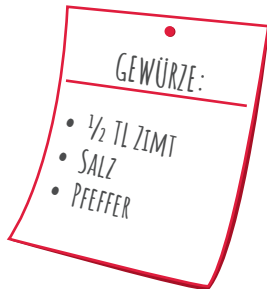


# MARONENSUPPE

4 Portionen

## ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g geschälte Maronen
- 1 EL Butter
- 700 ml Rinderbrühe
- 300 ml Sahne
- 2 Zweige Thymian
- 1 TL Honig





## ZUBEREITUNG



1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Maronen fein hacken. Butter in einem großen Topf zerlassen und Zwiebeln, Knoblauch und Maronen bei mittlerer Hitze andünsten. Mit der Brühe und der Sahne ablöschen und den Honig hinzugeben.
2. Die Thymianzweige waschen, trocken schütteln und als Ganzes in die Suppe geben. Zimt hinzufügen.
3. Die Suppe für 20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen, die Thymianzweige mit einer Gabel entfernen und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.