



Rezept des Monats

»Weihnachtssalat & Marzipanschaum«



Lieblingsweihnachtessen gibt es wahrscheinlich in jeder Familie. Bei uns gehörte dazu der »Weihnachtssalat«.

Ich mache ihn mittlerweile in einer eigenen Variante. Toll daran finde ich, dass er so lecker und erfrischend schmeckt und auch eine gute Ergänzung zur schweren Festtagsküche ist. Ich bereite ihn in einer größeren Menge zu, so dass er an jedem Feiertag als »Weihnachtssalat« zu den Hauptgerichten gereicht werden kann. Die Hizikialge rundet den Salat nicht nur aromatisch ab, sondern steckt als »Power-Lebensmittel« voller Mineralien und Vitamine, die uns den nötigen Schwung durch die Feiertage geben.

Die Hizikialge ist im Naturkosthandel erhältlich.

Dieses Rezept ist für 4 Personen und kann beliebig erweitert werden.

Zutaten

Für den Salat

- 1 mittlere Rote Beete
- 2 Äpfel
- 2 Zwiebeln
- 3 Gewürzgurken
- 2 Pellkartoffeln
- ½ Päckchen Tofu
- 3 EL Hizikialgen
- 8 Walnüsse
- 100 g Champignons
- 2-3 EL Mayonnaise
- Salz, Pfeffer, Reis- oder Apfelessig
- 1 Päck. Soja Cuisine

Für den Marzipanschaum

- 1 Riegel Bio-Honigmarzipan
- 1 Päckchen Soja Cuisine
- 1 TL Zitronensaft
- 1-2 EL Reissirup
- Zimt, Vanillezucker, Amaretto

Zubereitung

»Weihnachtssalat«

Die Rote Beete ganz in der Schale eine ¼ Stunde weich kochen. Wenn sie abgekühlt ist, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Ebenso die Äpfel, die Gewürzgurken, die Kartoffeln, den Tofu und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Die Walnüsse hacken. Die Hizikialgen 10 Minuten in Wasser aufkochen, das Wasser abschütten und klein hacken. Die Champignons in Scheiben schneiden und anbraten. Alle Zutaten vermischen.

Für das Dressing ca. 2-3 Esslöffel Mayonnaise mit etwas Salz und Pfeffer und einem Schuss Reissessig (mild aromatisch) verrühren. Abschließend mit etwas Soja Cuisine abschmecken.



Marzipanschaum

Dieses Dessert spricht besonders unsere feinen Sinne an und ist erfreulicherweise durch den Austausch der Sahne mit der Soja Cuisine gleichzeitig auch ein sehr leichtes, was uns in der Weihnachtszeit ebenfalls entgegen kommt.

Zunächst die Soja Cuisine im Kühlschrank richtig kalt werden lassen. Erst dann mit dem Mixer auf halber Stufe auf das doppelte Volumen aufschlagen. Ein Teelöffel Zitronensaft zugeben und nochmals kurz aufschlagen. Den halben Riegel Marzipan in den Schaum bröseln und vermengen.

1-2 Esslöffel Reissirup zugeben (dadurch entsteht eine nussige, angenehme Süße) und das Ganze nochmals verrühren. Zum Schluss je nach Geschmack den Schaum mit etwas Zimt, Vanillezucker und etwas Amaretto abschmecken und ein letztes Mal aufschlagen. Falls der Schaum zu flüssig erscheint, noch etwas Zitronensaft hinzugeben und aufschlagen.

Guten Appetit!

KochLust

Kochstudio für Naturküche & Ernährungsberatung

Claudia Nietzel

Burgblick 20
79299 Wittnau
Tel 0761- 137 51 72
Fax 0761- 137 51 73
post@kochlust.info
www.kochlust.info



Aktuelle Kurse in Wittnau:

- Di, 11.12. 18-22 Uhr**
»Festtagsküche vegetarisch«
- Di, 18.12. 18-22 Uhr**
»Süße Weihnachten«
- Do, 17.1.08 18.30-22 Uhr**
»Orientalische Küche«

