



## Apfel-Rotkohl mit Feigen

### Zutaten:

750g Rotkohl  
1 Zwiebel  
50g getrocknete Feigen  
70g Apfel, säuerlich  
2 EL Olivenöl  
1 TL Salz  
¼ TL schwarzer Pfeffer  
150 ml Rotwein  
450 ml Gemüsebrühe  
60 ml Apfelessig  
1 Lorbeerblatt  
6 Nelken  
3 Wacholderbeeren

### Zubereitung

Rotkraut in feine Streifen schneiden oder im Food-Processor oder mit der Mandoline fein hobeln. Zwiebel und getrocknete Feigen fein würfeln, Apfel in dünne Stifte schneiden. Olivenöl in einen ausreichend großen, heißen Topf geben. Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze 5 Minuten glasig dünsten. Feigen, Apfel und geschnittenes Rotkraut hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten unter häufigem Rühren anschwitzen. Anschließend mit Rotwein ablöschen und mit Apfelessig und Gemüsebrühe aufgießen. Nelken und Wachholderbeeren in ein Gewürzsäckchen oder ein Teeei geben und zusammen mit den Lorbeerblättern mit in den Topf geben. Aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel 20 Minuten garen. Ab und zu umrühren. Vor dem Servieren Lorbeerblatt und Gewürzsäckchen entfernen.

Quelle: eat this!

## Apfel-Honig Parfait

### Zutaten:

2 Eier  
3 Eigelbe  
125 g Wildblütenhonig  
1 Vanilleschote  
2 Blatt Gelatine  
6 Äpfel  
Butter  
Zimt  
1cl Amaretto  
1 l Sahne geschlagen  
Rosinen und Haselnüsse  
nach Geschmack  
  
400 ml Apfel-Cranberrysaft  
3 El Speisestärke  
50 g Agavendicksaft

### Zubereitung

Eier, Eigelb, Honig und das Mark der Vanilleschote in eine Schüssel geben und über Wasserdampf aufschlagen. Die nach Anleitung eingeweichte Gelatine unterrühren. Erkalten lassen. 4 Äpfel schälen und in Stücke schneiden. In einer Pfanne mit etwas Butter braten, anschließend pürieren. Mit Zimt abschmecken. Die restlichen beiden Äpfel schälen, in Würfel schneiden und in Butter kurz anbraten. Mit Amaretto ablöschen. Das Apfelmus unter die Eimasse rühren. Die Sahne, Rosinen, Haselnüsse und Apfelwürfel vorsichtig unterheben. Portionsweise in Tassen füllen und für 24 Stunden einfrieren. Ca. 15 Minuten vor dem Servieren aus der Kühlung nehmen.

Apfel-Cranberrysaft mit Agavendicksaft aufkochen, mit Speisestärke abbinden und erkalten lassen. Zum Apfelparfait reichen.



## Wintersalat mit Ziegenkäse

### Zutaten:

3 Orangen  
250g Frischkäserolle  
3 EL Olivenöl  
3 EL Balsamico  
30g Honig  
30g Senf mittelscharf  
170-200g Feldsalat  
1 Granatapfel  
1 Handvoll Kürbiskerne  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Orangen filetieren. Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Aus Olivenöl, Balsamico, Honig und Senf das Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat, Orangenfilets, Granatapfelkerne, Ziegenkäse und Kürbiskerne auf zwei Teller verteilen.

Mit Dressing beträufeln und zum Beispiel, mit frischem Baguette genießen.

## Weihnachtliche Möhrencremesuppe

### Zutaten:

10 mittelgroße Möhren  
1-2 Stangen Porree  
4 mittelgroße Kartoffeln  
1 Stück Ingwer, ca. 3 cm  
Olivenöl  
1 TL gem. Kreuzkümmel  
1 TL gem. Zimt  
1 TL gem. Muskat  
frischer oder getr. Muskat  
1 Msp. Nelken gemahlen  
1 l Wasser  
2 - 3 TL Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
200 ml Orangensaft  
Salz und Pfeffer  
Opt. 1 Schuss Wermut

### Topping:

4 TL gemischte Körner  
2 EL Honig  
Meersalz

### Zubereitung

Das Gemüse putzen, waschen, schälen und dann in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und ihn in ganz kleine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einen tiefen Topf geben und das Gemüse darin anbraten, so dass leckere Röstaromen entstehen. Dann die Gewürze dazu geben. In der Zwischenzeit das Wasser im Wasserkocher aufkochen und das Gemüse damit ablöschen. Nun kommt die Gemüsebrühe hinzu und die Suppe etwa 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren und die Sahne, Wermut und Orangensaft hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einmal eine Minute köcheln lassen. Wenn euch die Suppe zu dick ist, einfach noch etwas Flüssigkeit hinzugeben. Für das Topping eine Pfanne erhitzen, darin die Körner leicht anrösten, Honig und Salz hinzugeben und karamellisieren lassen.

Die Karotten-Creme-Suppe in Schalen füllen, mit etwas Sahne beträufeln und mit den Körnern bestreut servieren.



## Regina's Seitanragout mit Steinchampignons und Maronen

### Zutaten:

1 Pck. Seitan  
ca. 250g Steinchampignons  
2 Pck Soja Cuisine  
1 Pck. Maronen vakuumiert  
etwas Zucker  
Cranberrys getr. +  
Cranberrysaft

als Beilage:

Spätzle, Bandnudeln  
oder Kartoffeln

### Zubereitung

Seitan in Streifen, Steinchampignons in Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Seitan sowie Steinchampignons scharf anbraten. Beides aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit der Sojacuisine ablöschen und köcheln lassen.

Währenddessen die Maronen in eine zweite Pfanne geben und leicht anbraten, etwas Zucker darüber geben und karamellisieren lassen. Die Cranberrys mit dem Saft leicht aufkochen.

Die Beilage je nach Geschmack zubereiten.

Seitan, Steinchampignons und Maronen zurück in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ragout mit der Beilage anrichten, die Cranberrys darüber geben und servieren.

## Sarah's Lieblings-Florentiner

### Zutaten:

150g Zucker  
80g Honig  
125g Butter  
150g Sahne  
175g Mandel-Blättchen  
100g Sonnenblumenkerne  
150g Zartbitter-Kuvertüre

### Zubereitung

Zucker, Honig, Butter und Sahne in einem Topf erhitzen. Ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen. Mandelblätter und Sonnenblumenkerne zugeben und alles noch mal 5 Minuten köcheln lassen. Öfter umrühren. Backofen auf 200°C vorheizen. Die Florentinermasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Auf der 2. Schiene von unten in den Ofen schieben und ca. 12 Minuten goldbraun backen. Auf dem Blech auskühlen lassen, dann auf die Arbeitsfläche stürzen und das Backpapier abziehen. Kuvertüre schmelzen und die glatte Seite der Platte damit bestreichen. Fest werden lassen, umdrehen und in kleine Rauten schneiden.

Tipp: Für eine weihnachtliche Note, etwas Lebkuchengewürz zur Kuvertüre geben.