

Weihnachtsmenü für Genießer



SonnenMoor®

Backe zu Weihnachten viele Kekse aus Glück,
gehe damit deines Weges
und gib jedem ein Stück.

Autor unbekannt



SonnenMoor®
MOOR- UND KRÄUTERPRODUKTE

Liebe SonnenMoor-Freunde!

Oh, du köstliche... zur Weihnachtszeit gehört Verlockendes aus Topf und Ofen ganz einfach dazu.

Mit unserem Weihnachtsmenü-Büchlein geben wir Ihnen einige schöne Anregungen, um ruckzuck ein festliches Weihnachtsmenü für Ihre lieben Gäste auf den Tisch zu zaubern! Mit raffinierten Rezepten, unkomplizierten Zutaten und stressfreiem Genuss.

Natürlich haben wir auch an die Bedürfnisse der Vegetarier gedacht, und auf Seite 15 finden Sie ein charmantes Rezept mit Nudeln, das bei Weglassen von Pecorino leicht auch in ein veganes Essvergnügen abgewandelt werden kann.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und eine schöne Weihnachtszeit!

Ihr SonnenMoor Team

Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens,
Samson Druck GmbH, UW-Nr. 837



Weihnachtsmenü

Raffinierte Kürbiscremesuppe
mit Koriander & Zitronengras

Roastbeef-Radi-Röllchen

Lammkoteletts in weihnachtlicher
Spekulatius-Dörrzwetschken-Kruste

Cantuccini-Himbeer-Tiramisu im Glas





REINE
NATUR
SINCE
1972

SonnenMoor

**BITTER
IST DAS
NEUE
SUSS®**

BIO-KALB
SEWIDEL

Raffinierte Kürbiscremesuppe mit Koriander & Zitronengras

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Stück Kürbis (etwa 700 g)
- 1 Stängel Zitronengras
- 2 rote Chilischoten
- 1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm)
- 2 TL Koriandersamen
- 2 EL Öl
- ½ l Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 2 EL Limettensaft
- Salz
- 4 Stängel Koriandergrün

Zubereitung: 30 Minuten, einfach

1. Den Kürbis schälen und die Kerne mit den Fasern entfernen. Das Kürbisfruchtfleisch in Würfel schneiden. Das Zitronengras waschen, putzen und sehr fein hacken. Die Chilischoten waschen, putzen und mit den Kernen in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.
2. Den Koriander in einem Topf ohne Fett anrösten, bis er würzig duftet. In den Mörser geben und grob zerstoßen. Das Öl im Topf erhitzen und den Kürbis mit Zitronengras, Chili und Ingwer darin kurz andünsten.
3. Den Kürbis mit der Brühe und der Kokosmilch aufgießen und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
4. Suppe mit dem Stabmixer pürieren, mit Limettensaft und Salz abschmecken. Koriander waschen, Korianderblättchen mit dem gerösteten Koriander über die Suppe streuen und servieren. **Tipp:** Nach Belieben mit Sonnenmoor Bio-Kräuter- und Gewürzpulver bestreuen.



Roastbeef-Radi-Röllchen

Zutaten für 4 Personen:

600 g Radiwurzel (Rettich)
200 g Sauerrahm
1 EL Salz
10 g Petersilie, frisch
450 g Roastbeef, fertig
100 g Vogerlsalat
Olivenöl
Balsamico

Zubereitung: 20 Minuten, einfach

1. Schälen Sie den Radi und raspeln Sie ihn grob. Anschließend leicht salzen und eine halbe Stunde kühlen.

2. Drücken Sie danach die Radiraspeln leicht aus und gießen Sie das überschüssige Wasser ab. Geben Sie nun den Sauerrahm und die fein gehackte Petersilie hinzu und vermengen Sie alles gut. Schmecken Sie den Radi anschließend mit Salz ab.

3. Schneiden Sie das Roastbeef in feine Scheiben und verteilen Sie die Radiraspeln darauf. Anschließend rollen Sie die Scheiben vorsichtig ein.

4. Vogerlsalat auf Teller verteilen mit etwas Olivenöl und Balsamico marinieren und die Beefsteak-Röllchen darauf legen.

TIPP: Servieren Sie dazu frisches, selbstgemachtes Baguette mit Butter und bestreuen Sie dieses nach Belieben mit dem SonnenMoor Bio-Kräuter- und Gewürzpulver.



BITTER
IST DAS
NEUE
SUSS®

Lammkoteletts in weihnachtlicher Spekulatius-Dörrzwetschken-Kruste

Zutaten für 4 Personen:

4 Stk. - 6 Stk. Lammkoteletts
2 EL Olivenöl
4 EL Butter
4 Stk Thymianzweige
4 Stk. Rosmarinzweige
2 Stk Knoblauchzehe
Pfeffer
Meersalz

Zutaten für die Beilage

Meersalz
200 g getrocknete/gefrorene Steinpilze
oder Eierschwammerl
4 EL Olivenöl
4 Stk Zwiebel (fein gewürfelt)
Pfeffer (schwarz)
Petersilie (gehackt)

2 EL Butter
20 Stk Kohlsprossen (geviertelt)
Muskatnuss (frisch, gerieben)
160 ml Geflügelfond
160 ml Obers
4 Zweige Petersilie (glatt, Blätter abgezupft)
4 EL Pflanzenöl

Zutaten für die Spekulatiuskruste

250 g Butter (weich)
4 Stk Eigelb
120 g Gewürzspekulatius (gemahlen)
80 g Dörrzwetschken (fein gehackt)
Meersalz
Pfeffer (schwarz)

Zubereitung: 40 Minuten, einfach

1. Für die Spekulationskruste die weiche Butter mit dem Mixer schaumig schlagen, die beiden Eigelb nach und nach unterrühren. Die Gewürzspekulatius und 30 g der Dörrzwetschken zufügen und den Rest zum Dekorieren verwenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backpapier die ganze Masse geben und zu einer Rolle formen. Für ca. 45 Minuten ins Gefrierfach geben. Die leicht angefrorene Rolle in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Für die Lammkoteletts zuerst das Backrohr vorheizen. Dann die Lammkoteletts in Olivenöl von allen Seiten anbraten und die Pfanne vom Herd ziehen. Butter, Thymianzweige und Knoblauch in einem Topf einmal kurz aufschäumen lassen. Das Fleisch damit übergießen und 3-4 Minuten ziehen lassen. Koteletts aus der Pfanne nehmen und auf ein Gitter geben. Die Spekulationskrustenscheiben auf das Fleisch legen und etwas andrücken. Im vorgeheizten Ofen, mittlere Schiene ca. 10 Min. fertig garen. Dann herausnehmen und 2-3 Min. rasten lassen.

3. Für die Steinpilze/Eierschwammerl und Kohlsprossen in einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Pilze darin anbraten. Die Hälfte der würfelig geschnittenen Zwiebel zufügen und mitbraten, salzen und pfeffern. Gehackte Petersilie hinzugeben. Die übrigen Zwiebelwürfel in Butter anschwitzen und die Kohlsprossen zugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Mit dem Fond und dem Obers cremig einkochen.

4. Die Petersilienblätter im heißen Pflanzenöl frittieren und abtropfen lassen.

5. Nun die Koteletts auf einem Teller anrichten, mit den übrigen Dörrzwetschken bestreuen. Als Beilage die Eierschwammerl-Kohlprossen zum Fleisch geben. Mit den frittierten Petersilienblättern dekorieren und servieren.

6. **Tipp:** Nach Belieben SonnenMoor Bio-Kräuter- und Gewürzpulver darüber streuen.

Moor-Dinkel-
Vollkorn-Nudeln



Basilikum



Handgeherbt und
halbtrocken

e 250 g



Spaghetti mit Charme

Zutaten für 4 Personen:

250 g MoorSchätze Moor-Dinkel
Vollkorn-Nudeln Basilikum
500 g Tomatensauce
250 g grüne Bohnen (Fisolen)
200 g Paprika (gelb)
1 Stk. Schalotte
1 Zehe Knoblauch
2 EL Olivenöl (kalt gepresst)
Basilikum
2 TL Kapern
Saft einer Zitrone
Salz, Pfeffer
30 g Haselnüsse
(gehackt, geröstet)
Pecorino (gerieben)

Zubereitung: 20 Minuten, einfach

1. Bohnen putzen, waschen und in Stücke teilen und 5 Minuten in Salzwasser kochen.
2. Paprika waschen, aushöhlen und in ca. 2x2 cm Stücke zerteilen.
Knoblauch und Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Den Paprika zugeben und 2 Minuten garen lassen.
3. Bohnen und Tomatensauce hinzufügen, kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Zitronensaft abschmecken.
4. Inzwischen Moor-Dinkel Vollkorn-Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen und tropfnass unter die Sauce heben und mit Basilikumblätter, Haselnüssen und Pecorino überstreut servieren.



Cantuccini-Himbeer-Tiramisu im Glas

Zutaten für 4 Personen:

125 g Mascarpone
125 g Frischkäse, magerer
(z.B. Philadelphia light) oder
Magerquark
1/2 Becher Sahne (125 ml)
1 Pkt. Bourbon-Vanillezucker
3 EL Zucker
Himbeeren gefroren
4 EL Amaretto
250 g MoorSchätze Moor- &
Dinkel Cantuccini
40 g Mandelblättchen

Zubereitung: 20 Minuten, einfach

1. Cantuccini leicht zerkleinert in Dessertgläser verteilen. Die Pfirsiche in kleine Stücke, in die Gläser geben, danach die Cantuccini mit Pfirsichsaft und mit Amaretto beträufeln.
2. Mascarpone mit Frischkäse und Zucker verrühren und die mit Bourbon-Vanillezucker steif geschlagene Sahne unterheben. Die Hälfte der Masse auf die Gläser verteilen.
3. Die Himbeeren als nächste Lage über die Creme geben. Die restliche Creme auf die Gläser verteilen und glatt streichen.
4. Für mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.
5. Mandelblättchen in einer Pfanne bräunen, abkühlen lassen und auf der fest gewordenen Creme verteilen



Raffaello Pralinen

Zutaten:

100 g	Sahne
25 g	Butter
200 g	Schokolade, weiß
125 g	Kokosraspel
75 g	Kokosraspel, zum Wälzen eventuell Mandeln

Zubereitung: 20 Minuten, einfach

Baiser Moor-Busserl

Zutaten:

2	Eiklar
100 g	Zucker
1/2 EL	Maisstärke
1 EL	TrinkMoor

Zubereitung: 10 Minuten, einfach

1. Die Sahne mit der Butter erwärmen u. die Schokolade darin schmelzen. Dann die Kokoraspeln rein und alles mit dem Mixer verkneten.

2. Die Masse ist flüssig, nicht erschrecken! Aber wenn sie im Kühlschrank war, so etwa 1 Stunde, ist die Masse genau richtig, um sie zu verarbeiten.

3. Wer möchte, kann eine Mandel in die Kugeln einarbeiten. Kugel in den Kokosraspeln wälzen und im Kühlschrank lagern.

1. Für die Baisermasse Eiklar und Zucker dick schaumig schlagen. Solange schlagen, bis der Zucker ganz gelöst ist. TrinkMoor unter die Masse mischen.

2. Masse in einen Dressiersack füllen und nach Belieben auf einem mit Backpapier belegten Backblech auftragen.

3. Die Baisermasse im auf 100°C (Heißluft) vorgeheizten Backrohr 1,5 bis 2 Stunden backen.



Trinkmoor-Mürbteigkekserl

Zutaten:

100 g Zucker
200 g Butter
300 g Mehl
1 Ei
2 EL SonnenMoore Trinkmoor
1 Prise Salz, 1 Pkg. Vanillezucker

Zubereitung: 20 Minuten, einfach

Zitronenglasur

Zutaten:

150 g Staubzucker
2 TL Zitronenschale, abgerieben
2 EL Zitronensaft
Lebensmittelfarbe

Zubereitung: 5 Minuten, einfach

1. Zucker, Vanillezucker und die in Stücke geschnittene kalte Butter in eine Schüssel geben, ein Ei dazu und das Mehl zugeben und mit dem Trinkmoor schnell zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig 30 Min. kühl stellen.

2. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche geben und den Teig nochmal kurz durchkneten. Mit einem Nudelholz 1 cm dick ausrollen und Kekse ausstechen. Für 10-15 Min. in den vorgeheizten Backofen geben und goldbraun bei 180°C Ober- und Unterhitze backen.

3. Nach dem Erkalten nach Belieben verzieren.

1. Zucker, Zitronenschale und Zitronensaft in einer Schüssel zu einer streichfähigen Masse rühren. Lebensmittelfarbe unter die Glasur mischen.

2. Die Glasur mit einem Backpinsel auf die Kekserl auftragen und aushärten lassen.



Ganache (Füllung für Herzkekse)

Zutaten:

100 g Sahne
25 g Zucker
200 g weiße Schokolade

Zubereitung: 20 Minuten, einfach

1. Schokolade in Stücke brechen oder klein hacken. Sahne in einem Topf aufkochen lassen und anschließend den Topf vom Herd ziehen.
2. Schokolade hinein geben und mit einem Schneebesen gründlich verrühren, bis sich alle Stücke aufgelöst haben.
3. Die Ganache anschließend umfüllen und abgedeckt im Kühlschrank abkühlen lassen, bis die Ganache auf Kühlschranktemperatur kommt.
4. Mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine mit Schneebesen aufschlagen bis die Creme steif ist.
5. Kühl gelagert ist die Ganache ca. 5-7 Tage haltbar.

Speziellen Dank an unsere Starköchin, die nicht nur die
Rezepte verfeinert und gekocht hat, sondern auch ihre
Wohnung samt Christbaum bereits im September für
die Aufnahmen weihnachtlich geschmückt hat.



*Maria,
SonnenMoor Beraterin*

Und vielen Dank an unser SonnenMoor Verkostungs-Team.

Marlene
Betreuung Partnerservice, Telefonberatung

Heinz
Leitung Beratungswelt,
Schulungsleiter



Achim
Vertriebsleiter

Petra
Social Media

Ein besonderes „Danke schön“ an unsere Grafikerin,
die alles ins rechte Licht rückte.



Ruth,
Grafikerin, Fotografin

Gefällt Ihnen unser Menü?
Dann können Sie die Menükarte
einfach aus dem Büchlein schneiden.



Weihnachtsmenü

Raffinierte Kürbiscremesuppe
mit Koriander & Zitronengras

Roastbeef-Radi-Röllchen

Lammkoteletts in weihnachtlicher
Spekulatius-Dörrzwetschken-Kruste

Cantuccini-Himbeer-Tiramisu im Glas





SonnenMoor®