

Ein leckeres, regionales Weihnachtsessen

Zutaten für 6 Personen

Die Vorspeise: Feldsalat mit Walnüssen

- 600 g Feldsalat
- 3 Birnen
- 150 g Walnüsse
- 3 kleine rote Zwiebeln
- 12 EL Olivenöl
- 6 EL Apfelessig
- 6 TL Senf
- 6 TL Honig
- Etwas Salz
- Pfeffer

So bereitest du den Salat für das Weihnachtsessen zu:

1. Wasche den Feldsalat gründlich und lasse ihn vollständig abtropfen. Fülle den Salat anschließend in eine große Schüssel.
2. Wasche die Birnen und entferne das Kerngehäuse. Zerteile das Obst in feine Scheiben.
3. Entferne die Schale der Walnüsse. Hacke sie anschließend in kleine Stücke.
4. Schäle die Zwiebel und hacke sie fein.
5. Gib alle Zutaten zu dem Feldsalat in die Schüssel.
6. Rühre aus dem Öl, Essig, Senf und Honig ein Salatdressing an. Würze es nach Belieben mit Salz und Pfeffer.
7. Mische den Salat mit dem Dressing.
8. Garniere ihn mit einigen Birnenscheiben und Walnüssen, bevor du ihn servierst.

Tipps für ein nachhaltiges Weihnachtsessen:

- Feldsalat hat von Oktober bis April Saison. Somit ist es der perfekte Wintersalat für deine Vorspeise.
- Birnen kann man leider nicht frisch im Dezember ernten, da sie nur im September in Deutschland wachsen. Trotzdem sind sie bis Januar aus Lagerung erhältlich.
- Walnüsse haben im Herbst Saison, du kannst sie aber lange lagern. Kaufe deinen Vorrat einfach schon im September und Oktober ein.
- Kaufe für dein regionales Weihnachtsessen bevorzugt Honig aus Deutschland. So kannst du die regionalen Imker unterstützen und deinen CO2-Fußabdruck reduzieren

Das Hauptgericht: Kartoffel-Kürbis-Knödel in Maronensoße

Beachte: Dieses Gericht braucht etwas Zeit, denn der Rotkohl muss 45 Minuten dünsten. Fange also früh genug mit dem Kochen an.

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 600 g Kartoffeln
- 100 g Speisestärke
- Etwas Salz
- Muskat

So bereitest du die Knödel zu:

1. Zerteile den Kürbis in zwei Hälften. Entferne das Kerngehäuse.
Die Kürbiskerne kannst du aufbewahren und für weitere Rezepte verwenden.
2. Schäle die Kartoffeln und schneide sie in kleine Würfel.
3. Erhitze Salzwasser in einem großen Topf, bis es kocht.
4. Lasse die Kartoffeln etwa 15 Minuten im sprudelnden Wasser köcheln.
5. Gib anschließend die Kürbiswürfel dazu und koche sie weitere zehn Minuten.
6. Gieße das Wasser ab und sammle es in einem separaten Topf. Du kannst es anschließend wiederverwenden.
7. Gib nun die Speisestärke und etwas Salz zum Gemüse.
8. Zerstampfe den Kürbis und die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer, bis keine großen Stücke mehr zu sehen sind.
9. Würze die Knödelmasse mit Muskat und lasse sie vollständig abkühlen.
10. Forme mit *angefeuchteten* Händen etwa zehn gleich große Knödel.
11. Erhitze erneut das Salzwasser und lasse die Knödel etwa zehn Minuten darin kochen, bis sie gar sind.

Zu den Kartoffel-Kürbis-Knödeln passt zum Beispiel eine Maronensoße aus regionalen Nüssen.

- 3 Zwiebeln
- 2 EL Margarine
- 400 g Maronen (vorgekocht)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Mehl
- 200 ml Sahne (oder einen veganen Sahne-Ersatz)
- Etwas Salz
- Pfeffer
- 2 TL Paprikapulver

Zubereitung der Maronensoße:

1. Schäle die Zwiebeln und hacke sie fein.
2. Erhitze die Margarine in einem Topf und brate die Zwiebeln darin an.

3. Gib die Maronen hinzu und brate sie kurz mit an.
4. Lösche die Maronen mit Gemüsebrühe ab.
5. Gib das Mehl hinzu und lasse die Soße unter ständigem Rühren andicken.
6. Rühre die Sahne oder den Sahne-Ersatz unter und würze die Soße mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver.

Tipps für das Hauptgericht:

- Kürbisse und Kartoffeln haben im Dezember keine Saison. Doch du kannst regionale Kürbisse aus Lagerung kaufen.
- Maronen haben in den Herbstmonaten Saison. Sie lassen sich gut lagern und sind deshalb auch im Winter aus der Region erhältlich.
- Kaufe Gemüse und Milchprodukte am besten in Bio-Qualität. Dadurch unterstützt du eine Landwirtschaft, die keine chemisch-synthetischen Pestizide nutzt und Tiere artgerechter hält.

Beilage für die Knödel: selbstgekochter Rotkohl

- 2 kg Rotkohl
- 7 EL Öl
- 100 g Zucker
- 1 Zitrone
- 3 Lorbeerblätter
- Etwas Salz
- Pfeffer

So bereitest du die vegetarische Beilage zu:

1. Wasche den Rotkohl gründlich, entferne den Strunk und schneide den Kohl in feine Streifen.
2. Erhitze das Öl in einem Topf. Gib den Rotkohl dazu und brate ihn kurz an.
3. Verfeinere den Kohl mit Zucker, Zitronensaft und den Lorbeerblättern.
4. Lasse den Rotkohl zugedeckt etwa 45 Minuten bei geringer Hitze dünsten.
5. Nach der Garzeit kannst du die Lorbeerblätter entfernen und den Rotkohl mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Rotkohl kannst du von Juli bis November regional kaufen. Auch hier sind im Dezember noch Restbestände vorhanden.

Ein weihnachtlicher Nachtisch: Apfel-Spekulatius-Tiramisu

- 1 Apfel
- 15 g Butter
- 125 g Zucker
- 200 g Sahne (oder veganen Sahne-Ersatz)
- 200 g Frischkäse (Doppelrahmstufe), bzw. veganen Frischkäse
- 1 TL Zimt
- 60 ml Espresso

- 15 ml Amaretto oder 15ml Orangensaft
- 150 g Spekulatius
- 6 Dessertgläser

So bereitest du das Tiramisu zu:

1. Wasche den Apfel und entferne das Kerngehäuse. Schneide ihn in kleine Würfel.
2. Lasse die Butter in einer Pfanne schmelzen. Gib die Apfelstücke hinzu und brate sie kurz an.
3. Bestreue das Obst mit 50 Gramm Zucker und lasse es bei geringer Hitze karamellisieren. Rühre dabei ständig um, damit nichts anbrennt.
4. Lasse den karamellisierten Apfel vollständig abkühlen.
5. Gib 50 Gramm der Sahne in eine Rührschüssel.
6. Füge den Frischkäse hinzu und rühre ihn mit einem Schneebesen unter die Sahne.
7. Verfeinere die Creme mit 50 Gramm Zucker und einem Teelöffel Zimt.
8. Rühre die restliche Sahne und den Zucker in einer separaten Schüssel, bis sie steif wird. Hebe sie schrittweise unter den Frischkäse.
9. Lasse den Espresso vollständig abkühlen. Mische ihn in einem flachen Teller mit dem Amaretto oder gib den Espresso und den Orangensaft in Schüsseln und gehe weiter wie folgt vor.
10. Wende die Spekulatius nacheinander kurz in der Flüssigkeit. Lege sie auf einem Teller bereit.
11. Zerbrösele nun jeweils einen Keks in eines der sechs Dessertgläser.
12. Fülle etwa 35 Gramm der Creme in jedes Glas und verteile darauf den karamellisierten Apfel.
13. Verteile erneut sechs Kekse auf die Gläser und gib die restliche Creme darauf.
14. Stelle das Tiramisu für etwa zwei Stunden in den Kühlschrank.
15. Bestäube das Dessert mit Zimt und garniere es mit einigen Keksen, bevor du dein Apfel-Tiramisu servierst.

Tipps für den Weihnachts-Nachtisch:

- Äpfel haben von August bis November Saison. Sie sind aber noch bis April aus deutscher Lagerung erhältlich.
- Besonders Milchprodukte wie Butter, Sahne und Frischkäse solltest du in Bio-Qualität kaufen – am besten mit Naturland-, Bioland- oder Demeter-Siegel. Diese Betriebe haben strengere Richtlinien für Tierhaltung.
- Alternativ kannst du auch vegane Margarine, pflanzlichen Sahne-Ersatz und Frischkäse-Ersatz nutzen.

Quellen:

<https://utopia.de/ratgeber/weihnachtsessen-mit-regionalen-zutaten-3-festliche-rezepte/>

https://www.regionale-rezepte.at/de/Saisonkalender_Gemuese.htm

https://www.regionale-rezepte.at/de/Saisonkalender_Obst.htm