

Weihnachtsmenü ganz leicht!

Vorspeise: Möhren-Ingwer-Suppe

*

Hauptgericht: Schweinemedallions mit Fruchtsoße, Kartoffel-Gratin und Brokkoligemüse

*

Dessert: Himbeersorbet

Einheiten pro Person insgesamt:

400g Gemüse, 200g Obst, 2 ¾ Einheiten Eiweiß, 1 Einheit Beilagen, 1,5 EL hochwertige Fette

Als Vorspeise: Möhren-Ingwer-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel, 750g Möhren, 1cm frischen Ingwer, 1 EL Wasser, Salz, Pfeffer, 1 Liter Gemüsebrühe, etwas Zucker oder Süßstoff, 4 EL Frischkäse als "Topping"

Zubereitung: Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Möhren putzen bzw. schälen und in Scheiben schneiden, den Ingwer schälen und fein reiben.

Die Zwiebeln in heißem Wasser in einem großen Topf andünsten. Möhren, Ingwer sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles unter Rühren etwa 5 Minuten dünsten, das Gemüse dabei aber nicht braun werden lassen.

Die Brühe dazugeben, zum Kochen bringen und die Suppe abgedeckt 10-15 Minuten leicht kochen lassen, bis die Möhren weich sind.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, nochmals erhitzen und nach Geschmack mit etwas Zucker bzw. Süßstoff würzen. Die Suppe in vorgewärmte Tassen füllen und auf jede 1 EL Frischkäse geben.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Einheiten pro Portion: 200g Gemüse

(Frischkäse= Eiweiß braucht nicht berechnet werden!)

Als Beilage: Kartoffel-Gratin

Zutaten für 4 Portionen: 400g Kartoffeln, 1-2 Knoblauchzehen, 400ml Milch, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Den Backofen auf 175°C vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Dachziegelartig in eine Auflaufform geben. Die Knoblauchzehen abziehen. Mit einem Schneebesen die Milch, die Eier und den durchgepressten Knoblauch miteinander verrühren. Den Guss mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, über die Kartoffeln gießen und das Gratin im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 1 Stunde backen.

Zubereitungszeit: ca. 15. Min. Backzeit: ca. 1 Std.

Einheiten pro Portion: 1 Einheit Beilage, ¾ Einheit Eiweiß

Als Hauptgericht: Schweinemedallions mit Fruchtsoße

Zutaten für 4 Portionen:

500g Schweinefilet, 2 Frühlingszwiebeln, 1 TL brauner Zucker oder Süßstoff, 2 EL gehackte Petersilie, abgeriebene Schale und Saft von einer ½ unbehandelten Grapefruit, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 150g Apfelmus (ungesüßt, ggf. selbst gemacht), 150ml Gemüsebrühe oder Geflügelbrühe ohne Fett, 2 Grapefruits

Zubereitung: Schweinefilet in Scheiben schneiden. Für die Marinade die Frühlingszwiebeln fein hacken, mit Zucker, Petersilie, Grapefruitsaft und -schale in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, gut mischen, über das Fleisch geben und dann abgedeckt mindestens 3 Stunden kühl stellen.

Die Fleischscheiben abtropfen lassen, die Marinade beiseite stellen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundherum gut anbraten. Das Apfelmus mit der Brühe und der Marinade mischen, über die Medaillons gießen, den Deckel auflegen und bei geringer Hitze etwa 7 Minuten garen lassen. Die Grapefruits filetieren, dazu mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt ist, und die Filets heraus lösen.

Die Filets zum Fleisch geben, kurz mit erhitzen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25. Min. Marinierzeit: ca. 3 Std.

Einheiten pro Portion: 1 ¼ Einheit Eiweiß, ca. 100g Obst, 1 TL hochwertige Fette

