

# Weihnachtskochstunde mit Fuchsi

## Menü

**Fruchtiger Chicoréesalat mit Birne, Ziegenkäse und Granatapfelkernen**

**Sesamlachs mit Erbsenpüree**

**Mediterranes Ofengemüse mit Feta**

**Hafer-Apfel-Crumble**

## Fruchtiger Chicoréesalat mit Birne, Ziegenkäse und Granatapfelkernen

### Zutaten (4 Portionen):

4 kleine Chicorée  
2 Birnen  
12 Scheiben Ziegenkäse (2 Rollen)  
1/2 Granatapfel  
Etwas Feldsalat u./o. kleine Blättchen, roter Mangold, Rote Beete  
4 EL Zitronensaft (ca. 4-5 Zitronen)  
2 TL Honig  
2 TL Senf  
2 EL Walnussöl  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Den Chicorée putzen, ggf. waschen. Einzelne Blätter vom Strunk abtrennen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Birne waschen und vierteln, Kerngehäuse entfernen, ebenso in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Für das Dressing den Zitronensaft mit Honig, Senf und Walnussöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Granatapfelkerne und den Feldsalat/ kleinen Salatblättchen dekorativ dazu.

Die Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Honig von beiden Seiten kurz goldbraun anbraten/ karamellisieren und warm als Topping anrichten. Das Dressing darüber geben. Guten Appetit!

## Sesamlachs mit Erbsenpüree

### Zutaten (4 Portionen):

4 Schalotten  
2 TL Butter  
350 g TK-Erbesen  
Salz und Pfeffer  
Eine Prise Muskat  
4 gehäufte EL Kräuterfrischkäse  
4 Lachsfilets á 100g  
4 EL Zitronensaft  
6 EL Sesam (ggf. gemischt)  
4 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin andünsten. Erbsen zufügen, ca. 5 min dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Frischkäse zufügen, im Mixer fein pürieren.

Lachs mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Im Sesam wenden und in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je ca. 3 min garen. Pfanne vom Herd nehmen und Lachs mit einem Deckel abgedeckt ruhen lassen. Den Sesamlachs mit Erbsenpüree anrichten.

## Mediterranes Ofengemüse mit Feta (vegetarische Alternative)

### Zutaten (4 Portionen):

1/2 Hokkaido-Kürbis  
2 Auberginen  
1 Fenchelknollen  
3 Karotten  
2 Zwiebeln  
80g schwarze Oliven (in Wasser, ohne Stein)  
60g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)  
2 Knoblauchzehen  
1 scharfe Chilischote  
2 EL Tomatenmark  
9 EL Olivenöl  
1 TL getrockneter Thymian (oder ein paar Zweige)  
1 TL getrockneter Rosmarin (oder ein paar Zweige)  
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
300g Feta

### Zubereitung:

Die Paprikaschoten halbieren und putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Aubergine und Zucchini putzen, waschen und in gleich große Stifte schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze entfernen. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Oliven und getrocknete Tomaten abtropfen lassen. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Alles in eine große Schüssel geben.

Für die Marinade den Knoblauch abziehen und klein hacken. Vorsicht am besten Handschuhe verwenden: Die Chilischote längs aufschneiden, putzen, waschen und fein hacken. Das Tomatenmark mit Olivenöl, Knobi, Chili, Thymian und Rosmarin verrühren.

Das Gemüse mit der Marinade mischen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen, in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen (180°C) 30 Minuten backen. Das Gemüse möglichst im 10 Minuten- Takt wenden.

Inzwischen den Feta abtropfen lassen und halbieren. Die Fetahälften auf das Gemüse legen und alles im Ofen weitere 10 Minuten backen.

## Hafer-Apfel-Crumble

### (Zutaten für 4 Personen)

4	Äpfel (z.B. Boskop)
1	Päckchen Vanillezucker
1TL	Zimt
	Saft von zwei Zitronen
35g	Weizen/Dinkelvollkornmehl
40g	brauner Zucker
50g	Butter
60g	gemahlene Mandeln
70g	kernige Haferflocken
1 EL	Honig

### Zubereitung:

Den Backofen vorheizen und die Auflaufform einfetten. Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden. Mit Vanillezucker, 1 TL Zimt sowie Zitronensaft mischen und in die Auflaufform geben. Aus Mehl, Zucker, Butter, Mandeln, Haferflocken, restlichem Zimt und Honig einen krümeligen Teig zubereiten und über die Äpfel geben, sodass alles bedeckt ist. Das Ganze im Backofen goldbraun backen. Ober-/Unterhitze: 200 °C, Umluft: 180 °C.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 25-30 Minuten