

## Weihnachtsmenu

**Gemüsebrühe**  
**Feldsalat mit Dinkelkörner**  
**Gefüllter Hecht oder Zander mit Dinkel Couscous**  
**Selleriepüree und Zucchini-Gemüse**  
**Möhren-Mandel Kuchen**

### Gemüsebrühe

40 g Butter	20 g Petersilienwurzeln
1 kleine Zwiebel	100 g gelbe Rüben
1 Knoblauchzehe	1 ½ L. Wasser
50 g Sellerie	Salz
150 g Gemüse der Jahreszeit (z.B. Pastinaken)	Kräuter, gehackt

Das Gemüse ganz fein schneiden und bei offenem Topf in der Butter dünsten. Mit dem kalten Wasser ablöschen und kochen lassen, bis alles weich ist. Kräuter und Gewürze kurz vor Schluss dazutun. Kann als klare Brühe mit Suppeneinlage serviert werden oder mit einer Dinkelmehlschwitze gebunden werden.

### Gefüllter Hecht oder Zander

1 Hecht (1 ½ -2 Kg)	Füllung:
Zitronensaft	1 Dinkelbrötchen
Salz	250 g Fischfilet
etwas Butter	65 g Pilze
3 EL Sahne	Sauce:
Kräuter: Krauseminze,	Saure Sahne
Petersilie, Dill	Dinkelmehl
Gewürze: Salz, Galgant,	1 EL Zitronensaft
Bertram	

Fisch säubern, säuern und innen salzen. Den Rücken häuten. Brötchen in Wasser einweichen und ausdrücken. Mit dem Fischfilet durch den Fleischwolf drehen oder mit dem Mixer pürieren. Zwiebel in Würfel schneiden. Pilze putzen und hacken. Zwiebel und Pilze in Butter anbraten und mit den restlichen Zutaten zu einem Brei vermischen, würzen und abschmecken. Füllung in das Fischinnere geben, mit Butter bestreichen **und im**

# Hildegard

Backofen braten (30-50 Minuten). Die Sauce mit Sahne auffüllen, mit angerührtem Dinkelmehl binden und kurz aufkochen lassen.  
Hecht mit Selleriepüree, Zucchini-Gemüse, Dinkel Couscous (Instant) und Feldsalat servieren.

## Möhren-Mandel Kuchen

2 Eiweiß	¼ TL Backpulver
150 g Rohrzucker	70 g Dinkelvollkornmehl
2 EL flüssiger Honig	2 TL Zimt
200 g Möhren, geputzt	1 Prise Nelken
200 g Mandeln, gemahlen	75 g Mandelstiften

Eiweiß schaumig schlagen, den Zucker und den Honig einrühren. Die geriebenen Möhren mit den Mandeln, Mehl Backpulver, Zimt und Nelken vermischen und unter die Schaummasse heben. Auf Oblaten oder Backpapier Häufchen von 6 cm Durchmesser setzen; mit Mandelstiften bestreuen und 1 Stunde trocknen lassen. Erst danach 20-30 Minuten bei 170°C backen.

*Alle Rezepte aus dem Buch:  
Die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen*