

### **Eiskühler-Beerentraum** (für 4 Personen)

300g gefrorene Beerenmischung ohne Zuckersirup  
100g gefrorene Himbeeren ohne Zuckersirup  
150g Bifidus nature, teilentrahmt  
180g Quark od. Blanc battu  
½ dl Drinkmilch  
1 Zitrone (Saft davon)  
3-4 EL Zucrino (künstlicher Süßstoff)  
2 KL Mandelsplitter  
2 KL Sonnenblumenkerne  
1 EL Quark od. Blanc-battu  
12 Stk. Himbeeren

#### **Zubereitung**

Beeren ½ Std. auftauen lassen. Für die Garnitur 12 Himbeeren beiseitelegen und 1 EL Quark oder Blanc battu wegnehmen. Alle Zutaten inklusiv leicht aufgetaute Beeren in Mixer füllen und alles pürieren. In Schalen anrichten.

#### **Garnitur**

Mandelsplitter und Sonnenblumenkerne leicht anrösten und mit dem Quark oder Blanc-battu und den Himbeeren garnieren.

#### **Bemerkung**

Einige Zutaten sind während der offiziellen Gewichtsabnahme nicht empfohlen, für das Weihnachtsmenü jedoch zulässig.

## **WEIHNACHTSMENU**

### **ORANGEN-MÖHRENSUPPE**

#### **MIT KUMQUATS**

☆☆☆

### **NÜSSLISALAT MIT EI**

☆☆☆

### **SALTIMBOCCA MIT**

#### **SAFRANRISOTTO UND GEMÜSE**

☆☆☆

### **EISKÜHLER-BEERENTRAUM**

## Orangen-Möhrensuppe mit Kumquats (für 4 Personen)

500g Möhren (Rüebli)  
½ kleine Zwiebel  
½ EL abgeriebene Orangenschale  
wenig Öl (2Fr.-Stück groß)  
5dl fettfreie Bouillon  
2,5dl Orangensaft (frisch gepresst)  
Salz und Pfeffer  
je eine Prise Muskatnuss und Cayennepfeffer  
120g ¾-Fett Quark  
3-4 Kumquats

### Zubereitung

Möhren (Rüebli) schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken und mit der Orangenschale im heißen Öl andünsten. Möhren zufügen und 4 Min. mitdünsten. Mit Bouillon auffüllen, aufkochen und 10 Min. garen. Die Suppe pürieren (im Mixer mit wenig Fond oder mit Stabmixer). Orangensaft zufügen und alles erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken. Hälfte vom Quark untermischen. Vor dem Servieren die Kumquats waschen, in Scheiben schneiden. Suppe in warme Teller schöpfen, mit 1 KL Quark und den Kumquats garnieren und sofort servieren.

## Nüsslisalat mit Ei (für 4 Personen)

Nüsslisalat (Menge nach Belieben)  
kaltgepresstes Öl  
Apfel-, Obst-, Kräuter- oder Estragonessig  
Kräutermeersalz  
Petersilie, fein gehackt  
Knoblauch- und Estragonpulver, schwarzer Pfeffer  
2 Eier

### Zubereitung

Nüsslisalat gut waschen und abtropfen lassen, Salatsauce zubereiten (ohne Mayonnaise, Senf und Maggi) und mit Petersilie und Gewürzen abschmecken.  
Eier fein hacken und vor dem Servieren über den Salat streuen

## Saltimbocca mit Marsala (für 4 Personen)

8 kleine dünn geschnittene Kalbsschnitzel  
8 hauchdünne Scheiben Parmaschinken  
8 schöne Salbeiblätter  
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle  
2 gestrichene Esslöffel Minuskalorien-Butter  
1/8 Liter Marsala (Dessertwein)  
8 Holzzahnstocher

### Zubereitung

Kalbsschnitzel vorsichtig mit der glatten Seite des Fleischklopfers flach klopfen. Auf jedes Schnitzel eine Scheibe Schinken und ein Salbeiblatt legen und mit Zahnstocher feststecken. In der Pfanne 1½ Esslöffel Butter zerlassen, Schnitzel hinein geben und beidseitig 2-3 Minuten braten. Fleisch nur zart salzen und pfeffern, herausnehmen und abgedeckt warm stellen. Bratensatz mit 1/8 l Marsala (und evtl. etwas Wasser) ablöschen und kräftig aufkochen. Mit einem Schneebesen ½ EL Butter in die Sauce einrühren, abschmecken, die Schnitzel nochmals kurz in die Pfanne legen und heiß werden lassen, auf vorgewärmte Teller verteilen, mit der Sauce beträufelt und mit Risotto und Beilage servieren.

## Safranrisotto für 4 Personen)

200g Rundkornreis, z.B. Riso Camolino von Coop o.ä.  
1 EL Öl  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
evtl. eine Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 Messerspitze Safran  
5 dl fettfreie Bouillon  
25g Reibkäse

### Zubereitung

Öl erwärmen und Reis darin dünsten. Zwiebeln und evtl. Knoblauch dazugeben und andämpfen. Safran kurz mitdünsten. Die Hälfte der Bouillon dazugeben, umrühren, während der Kochzeit (15-20 Min.) immer wieder Bouillon nachgeben und umrühren. Vor dem Anrichten, Reibkäse einstreuen und umrühren.

**Beilage:** Blattspinat und ½ gedämpfte Tomate