

# Energiesparmenü (4 Personen)

---

## **Vorspeise**

Rote-Bete-Salat mit Brot

## **Hauptgericht**

Nussbraten mit gefüllten Zwiebeln und Kartoffeln

## **Dessert**

Apfel-Birnen-Trifle und Spekulatius



# Zutaten

720g Vollkornmehl  
7g Trockenhefe (1 Päckchen)  
½ TL Backpulver  
50g gemahlene Haselnüsse  
160g Zucker  
2 Vanilleschoten  
2 x Sahnesteif

1 Dose Sauerkraut (850ml)

3 Eier

50g Leinsamen  
50g Sonnenblumenkerne  
50g Dinkel  
100g Walnüsse  
400g Nüsse (Nussmischung oder nach Belieben)

115g Butter/Margarine  
325g Frischkäse  
100g geriebener Emmentaler  
200g Sahne

Kastenform  
Auflaufform  
Backpapier  
Schneidebrett  
Reibe und/oder Spiralschneider  
Messer, Kochlöffel  
Sieb  
Pfanne  
Topf

8 Äpfel  
2 Birnen  
1 Zitrone  
1 kg Kartoffeln  
200g Feldsalat  
2 Rote Beten  
4 Gemüsezwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Topf Petersilie  
400g Champignons  
100g Datteln

4 EL Apfelessig  
5 EL Olivenöl  
3 EL Weißweinessig  
2 TL Dijonsenf  
1 EL Honig

Salz  
Pfeffer  
Getr. Thymian  
Muskatnuss  
Spekulatiusgewürz  
Zimt

100ml Apfelsaft

# 23. Dezember: Brot und Spekulatius

## Zutaten Brot

500g Mehl  
7g Trockenhefe  
50g Leinsamen  
50g Dinkel  
50g Sonnenblumenkerne  
Handvoll Walnusskerne  
4 EL Apfelessig  
500ml lauwarmes Wasser

## Zutaten Spekulatius

100g Datteln  
80ml warmes Wasser  
220g Vollkornmehl  
50g gemahlene Haselnüsse  
1/2 TL Backpulver  
ca. 10g Spekulatiusgewürz  
40g Margarine

## Zubereitung

- 10:00 Uhr Datteln für mindestens zwei Stunden im Wasser einweichen
- 11:45 Uhr Alle Zutaten für das Brot (außer Walnusskerne) miteinander vermengen und 15 Minuten verrühren/kneten
- 12:00 Uhr Walnusskerne anschließend unterheben und Masse in die bemehlte Kastenform füllen – 30 Minuten am warmen Ort gehen lassen
- 12:15 Uhr Datteln mit dem Einweich-Wasser pürieren.  
Mehl mit Nüssen, Backpulver und dem Spekulatius-Gewürz vermengen, Dattel-Masse sowie Margarine hinzu. Alle Zutaten vermischen und mit den Händen gut durchkneten.
- 12:30 Uhr Kastenform in den Ofen stellen und bei 175°C ca. 45 Minuten backen
- 12:35 Uhr Spekulatius-Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und Plätzchen ausstechen. Diese auf dem Backblech verteilen.
- 13:05 Uhr Backblech in den Ofen schieben
- 13:10 Uhr Ofen ausstellen und Restwärme nutzen
- 13:15 Uhr Kastenform aus dem Ofen holen. Brot aus der Form lösen und auf Kuchengitter auskühlen lassen.  
Das Blech danach auch aus dem Ofen holen und Plätzchen auskühlen lassen.

# 24. Dezember: Apfel-Birnen-Trifle

## Zutaten

4 Äpfel  
2 Birnen  
160g Zucker  
Zimt  
2 Vanilleschoten  
200g Sahne  
100g Frischkäse  
2 x Sahnesteif  
15 Spekulatiuskekse

## Zubereitung

- 13:00 Uhr      Äpfel und Birnen schälen, entkernen, fein würfeln. Alles in einen Topf geben und 12 min. köcheln lassen, mit Zimt würzen. Masse abkühlen lassen.
- 13:30 Uhr      Vanilleschote halbieren und das Mark mit Zucker, Sahne, Frischkäse und Sahnesteif aufschlagen.
- 13:35 Uhr      Spekulatius grob zerbröseln.
- 13:40 Uhr      Hälfte der Brösel, der Sahnemasse und der Obstmasse in vier Gläsern übereinander schichten, mit zweiter Hälfte genauso verfahren.
- 13:45 Uhr      Gläser bis zum nächsten Tag abgedeckt kaltstellen.  
Tipp: Nutzen Sie bei niedrigen Temperaturen Balkon oder Terrasse.

# 25. Dezember: Rote-Bete-Salat & Nussbraten mit Salzkartoffeln und gefüllten Zwiebeln

## Zutaten Rote-Bete-Salat

200g Feldsalat  
2 Äpfel  
2 Rote Beten  
60g Walnüsse  
Saft von ½ Zitrone  
5 EL Olivenöl  
3 EL Weißweinessig  
2 TL Dijonsenf  
1 EL Honig

## Zutaten Gefüllte Zwiebeln

4 Gemüsezwiebeln  
1 Dose Sauerkraut (850 ml)  
2 Äpfel  
30 g Butter/ Margarine  
100ml Apfelsaft  
125g Frischkäse  
100g geriebener Emmentaler

## Zutaten Nussbraten\*

2 Knoblauchzehen  
30g Butter/Margarine  
1 Topf Petersilie  
400g Nüsse (Nussmischung oder nach Belieben)  
200g (Toast-) Brot  
Abgeriebene Schale von ½ Zitrone  
2 Eier  
½ TL getrockneter Thymian  
400g Champignons  
2-3 EL Butter  
Muskatnuss  
100g Frischkäse  
1 Ei

1kg Kartoffeln

\*Wer nicht auf Fleisch verzichten mag, kann die 400g Nüsse auch durch 400g Hackfleisch ersetzen.

## Zubereitung

- 9:30 Uhr Bett vorbereiten: Mit Handtüchern auslegen und ein Brett für einen stabilen Stand vorbereiten. Decke zurückschlagen.
- 9:35 Uhr Kartoffeln schälen, in gewünschte Größe schneiden und mit etwas Salz in einem Topf mit Wasser einmal aufkochen. Anschließend etwa zehn Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.
- 9:50 Uhr Wasserkocher befüllen und anschalten. Zwiebeln schälen, Deckel abschneiden und soweit aushöhlen, dass sie noch zusammenhalten.
- 10:00 Uhr Kartoffeltopf vom Herd nehmen. Neuen Topf mit dem kochenden Wasser auf den Herd und Zwiebeln 10-12 Minuten vorgaren
- 10:03 Uhr Kartoffeltopf samt Deckel auf einen Untersetzer ins Bett stellen, Handtuch drüberlegen, damit nichts schmutzig wird und dann mit der Bettdecke eng bedecken, sodass möglichst wenig Wärme verloren geht. Etwa ein bis zwei Stunden ruhen lassen.
- 10:05 Uhr Zwiebelreste würfeln und Knoblauch kleinschneiden

- 10:10 Uhr Zwiebeln aus dem Topf nehmen und gut abtropfen lassen.
- 10:13 Uhr Zwiebeltopf vom Herd nehmen und Pfanne auf die warme Platte stellen. Knoblauch zusammen mit Hälfte der Zwiebelreste glasig andünsten.
- 10:15 Uhr Champignons putzen und grob hacken.
- 10:20 Uhr Knoblauch-Zwiebel-Mischung aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Champignons mit der Butter in die Pfanne geben und anbraten, bis Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 10:22 Uhr Währenddessen Sauerkraut über Sieb abgießen, Äpfel schälen und reiben.
- 10:30 Uhr Champignons aus der Pfanne nehmen. Pfanne auswischen. Die restlichen Zwiebelwürfel, Apfelrieb und Sauerkraut in heißer Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Apfelsaft ablöschen und fünf Minuten schmoren lassen.
- 10:35 Uhr Nüsse, Petersilienblättchen und Brot fein hacken und mit Zwiebel-Knoblauch-Mischung vermengen. Mit Salz, Pfeffer, getr. Thymian und Zitronenschale würzen. Zwei Eier unterkneten.
- 10:40 Uhr Herd aus! Zwei Drittel der Sauerkrautmasse in Auflaufform verteilen, den Rest mit Frischkäse vermengen.
- 10:45 Uhr Kastenform fetten und ausmehlen. Zwei Drittel der Nussmasse einfüllen und als Boden und Seiten in die Form drücken.
- 10:50 Uhr Mascarpone und ein Ei verquirlen, mit Pilzmasse vermengen. Als Füllung mittig auf den Nussteig geben und mit übriger Nussmasse bedecken.
- 10:55 Uhr Überflüssige Bleche aus dem Ofen nehmen. Kastenform seitlich auf dem Ofengitter positionieren und Gitter in der Mitte des Ofens positionieren. Temperatur auf 190°C Umluft einstellen. (Backzeit: 45 Minuten)
- 11:00 Uhr Vorgegarte Zwiebeln in die Auflaufform geben und mit der Sauerkraut-Frischkäse-Masse befüllen, mit Emmentaler bestreuen. Auflaufform zur Kastenform stellen und für 35 Minuten backen lassen.
- 11:10 Uhr Testen, ob die Kartoffeln gar sind. Ggf. abgießen und zum warmhalten zurück ins Bett, sonst einfach wieder Decke drüber.
- 11:15 Uhr Feldsalat verlesen und gründlich waschen, trockenschleudern und beiseitestellen.
- 11:20 Uhr Äpfel und Rote Beten schälen (Empfehlung: Handschuhe), klein raspeln oder mit dem Spiralschneider in dünne Nudeln schneiden. Äpfel mit Zitronensaft beträufeln.

- 11:25 Uhr Walnusskerne grob zerkleinern. Öl, Essig, Honig und Senf zur Vinaigrette verrühren, abschmecken mit Salz und Pfeffer.
- 11:30 Uhr Ofen aus und Restwärme für die letzten Minuten nutzen.
- 11:35 Uhr Feldsalat auf vier Tellern verteilen, Äpfel und Rote Beten gleichmäßig darüber verteilen. Walnusskerne darüber streuen.
- 11:40 Uhr Kurze Sichtprobe durch das Ofenfenster, ob Käse goldbraun zerlaufen ist. Ansonsten noch weitere fünf Minuten in der Wärme lassen. Tisch eindecken.
- 11:45 Uhr Kartoffeln aus dem Bett holen und ggf. abgießen.
- 11:50 Uhr Vinaigrette über Salat geben und Brot in Scheiben schneiden. Teller auf die Plätze verteilen.
- 11:55 Uhr Nussbraten aus Form lösen und auf Brett anrichten. Trifle aus der Kühlung holen und Spekulatius anrichten. Gemeinsam mit den Kartoffeln und den gefüllten Gemüsezwiebeln auf den Tisch stellen.
- 12:00 Uhr Guten Appetit!