

Weihnachtsmenü 2021

Betriebliches
Gesundheitsmanagement
der Universität Ulm
von Julia Hertenberger-
Diätassistentin





Immunstärkend Essen – gestärkt in die Vorweihnachtszeit

Gerade in den Wintermonaten sollte man seine Abwehr stärken. Ein starkes Immunsystem reduziert das Ansteckungsrisiko und lässt Infektionen milder verlaufen. Zudem fühlen wir uns rund um gesund und wohl, wenn wir einen ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung Stil verfolgen.

Wichtig bei der Stärkung der Abwehr sind die schützenden sekundären Pflanzenstoffe, doch was ist das überhaupt?

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Pflanzen eigene Stoffe wie beispielsweise Farbstoffe, Abwehrstoffe

Duftstoffe, sozusagen Bestandteile von Gemüse, Früchte, Kartoffeln, Nüssen, Honig aber auch in Hülsenfrüchte und Vollkornprodukten. Diese besitzen eine gesundheitsfördernde Wirkung.

Sekundäre Pflanzenstoffe wie beispielsweise Polyphenole in Kirschen, Glucosinolate in Rettich oder auch Protease Inhibitoren in Kartoffeln wirken:

- entzündungshemmend, antimikrobiell
- verdauungsfördernd, krampflösend, beruhigend
- immunstärkend
- Herz- Kreislauf kräftigend
- Blutfett senkend

Ernähren Sie sich abwechslungsreich und bunt. Verwenden Sie hochwertige Lebensmittel und achten Sie dabei auf Regionalität und die Saison.

Vollwertige Ernährung

- TIPP 1** Lebensmittelvielfalt genießen
- TIPP 2** Gemüse und Obst – nimm fünf am Tag
- TIPP 3** Vollkorn auswählen
- TIPP 4** Mit tierischen Produkten die Auswahl ergänzen
- TIPP 5** Gesundheitsfördernde Fett nutzen
- TIPP 6** Zucker und Salz einsparen
- TIPP 7** Am besten Wasser trinken
- TIPP 8** Schonende Zubereitung
- TIPP 9** Achtsam essen und genießen
- TIPP 10** Immer in Bewegung bleiben

Das Weihnachtsmenü

Vorspeise

In Kaffee marinierte Alb- Leisa im Chicoréeblatt

*

Suppe

heiße Maronensuppe mit Walnuss-Topping

*

Hauptgericht

Wildgeschnetzeltes mit Semmel-Soufflé &
Kürbis-Lauchgemüse

*

Dessert

weihnachtlicher Kirschbecher



In Kaffee marinierte Alb- Leisa im Chicorée Blatt

Zutaten für 6- 8 Personen	Zubereitung
Linsen 1 Schalotten 250 g Alb-Leisa „Kleine“ 1 Lorbeerblatt	pellern und halbieren. in Wasser geben, mitsamt den Schalotten Hälften und mit ca. 20 Minuten garen. Danach in eine Schüssel geben und in
4 EL Rapsöl 5 EL kalte Gemüsebrühe 5 EL kalter Kaffee 2 TL Honig 4 EL Apfelsaft Salz, Pfeffer, Petersilie	marinieren.
1 Apfel, säuerlich 1 Ringelbeete, rote o. gelbe Beete	und in kleine Würfel schneiden.
	Zuerst die marinierten Linsen nochmals kräftig abschmecken. Danach rasch mit dem Obst/ Gemüse vermengen. Nach Belieben kann noch
Käse, gewürfelt	untergezogen werden.
6-8 Chicoreeblätter	auf einen kleinen Vorspeisenteller legen und im Chicoreeblatt die marinierten Alb-Leisen anrichten.



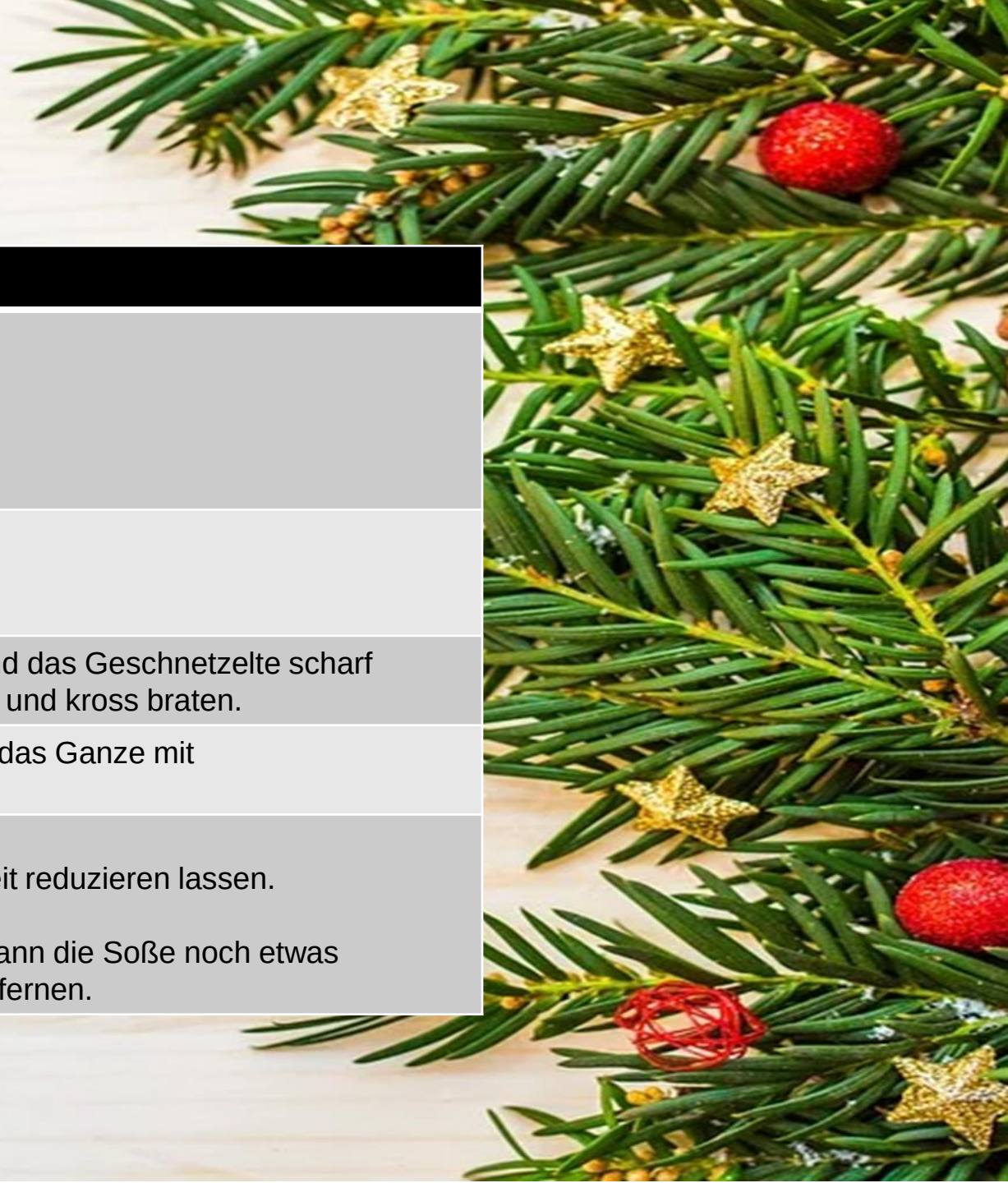


heiße Maronensuppe mit Walnuss- Topping

Zutaten für 6- 8 Personen		Zubereitung
1	Schalotte	pellen und grob zerkleinern. waschen, schälen dann würfeln. schälen und würfeln.
150 g	Kartoffeln	
100 g	Pastinake	
1 EL	Butter/ Öl	Butter/Öl im Topf erwärmen und das Gemüse darin anschwitzen.
300 g	Maronen	zur Suppe geben. Mit
100 ml	Weißwein o. hellen Traubesaft	und ablöschen.
1,2 L	Gemüsebrühe	
Topping		mit in einer Pfanne karamellisieren lassen. Dabei unterrühren. Beiseite stellen, abkühlen lassen.
150 g	gehackte Walnüsse	
1 EL	Honig	
1 Pr.	Cayennepfeffer	
½ TL	Salz	
½ TL	Orangenschalenabrieb	
		Die Suppe pürieren und in einer Tasse oder einer Suppenschale servieren. Obenauf ggf. Milchschaum und das Topping geben.

Wildgeschnetzeltes mit Semmel- Soufflee und Wirsinggemüse

Zutaten für 6-8 Personen	Zubereitung
750 g Wildfleisch, geschnetzeltes 1 Knoblauchzehe, fein gehackt Salz, Pfeffer 2 EL Mehl 1 EL Senf	mit vermischen.
400 g gemischte Pilze (Kräutersaibling, Champignons, Pfifferlinge) 1 Zwiebel	putzen und zerkleinern. in feine Ringe schneiden.
2 EL Rapsöl	in einem Topf stark erhitzen und das Geschnetzelte scharf anbraten, die Pilze hinzufügen und kross braten.
2 EL Tomatenmark 1 Flasche alkoholfreiem Dunkelbier	zugeben und mitanschwitzen, das Ganze mit ablöschen.
Je 2 Zweige Rosmarin u. Thymian 250 ml Wildfond	zugeben und mit garen. Bei offenem Topf die Flüssigkeit reduzieren lassen. Anschließend mit aufgießen. Je nach belieben kann die Soße noch etwas gebunden werden. Zweige entfernen.





Semmel - Soufflee

Zutaten für ca. 6 Personen	Zubereitung
	Backofen auf 180°C vorheizen. Backblech mit Wasser befüllen.
750 g Dinkelsemmel	in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
2 Schalotten 2 EL Butter 1 EL gehackte Petersilie	zellen und fein zerkleinern. Mit anschwitzen und zugeben und glasig dünsten. Danach in die Schüssel zu den Semmelwürfel geben.
500 ml Buttermilch, warm	zu den Semmelwürfel gießen und alles gut miteinander verkneten.
5 Eier 2 TL Salz ¼ TL Pfeffer 1 TL Muskat 5 gehackte getrocknete Tomaten	Alle Zutaten miteinander verkneten. In eine ausgefettete Kastenform geben. Die Form auf das vorbereitete Backblech mit Wasser stellen und bei 180°C ca. 40 Minuten garen. Danach Stürzen und Scheiben abschneiden.

Kürbis-Lauchgemüse

Zutaten für 6-8 Personen	Zubereitung
250 g Kürbisfleisch , Butternut 250 g Lauch	waschen, und in mundgerechte Würfel schneiden. in feine Ringe schneiden und gut waschen.
1 EL Butter	in einem Topf erwärmen, das Gemüse darin anschwitzen. Mit
100 ml Sahne	ablöschen und für ca. 5 Minuten den Deckel schließen. Anschließend mit
etwas Gemüsebrühe	aufgießen und mit
Salz, Pfeffer, Muskat	würzen. Unter das fertige Gemüse
50 g Parmesan	unterrühren.





weihnachtlicher Kirschbecher

Zutaten für 6- 8 Personen		Zubereitung
6- 8	dunkle Lebkuchen	grob zerkleinern und auf Dessertgläser verteilen.
1	Glas Sauerkirschen	
1	Stange Zimt	davon Flüssigkeit auffangen und in einen Topf geben. Je 1 EL vom Kirschsafft kann direkt über dem Lebkuchen verteilt werden. Die restliche Flüssigkeit aufkochen lassen dabei zugeben: und ca.15 Minuten einköcheln lassen. Danach mit Stärke abbinden. Die Hälfte der Kirschen zugeben umrühren und abkühlen lassen.
1	Vanilleschote	
2-3 TL	Kardamompulver	
1	MSP Anis	
2	Tropfen Rum Aroma	
1 TL	Orangenschalenabrieb	
500 g	Magerquark	mit geschmolzener Schokolade verrühren. Dazu geben. Die eingelegten Kirschen auf den Lebkuchen verteilen, obenauf die weiße Schokocreme geben. Mit übrigen Kirschen garnieren.
150 g	weißer Schokolade	
1	Pä. Vanillezucker	