

# Weihnachtsmenü



Alle Zutaten für 4 Portionen

## Ceviche a la Peru

600 g ganz frisches Fischfilet (in Sushi-Qualität; z.B Wolfsbarsch, Kabeljau, Zander)

4 Limetten

4 Tomaten

2 Stangen Staudensellerie

2 Frühlingszwiebeln

2 rote Chilischoten

4 TL Weißweinessig

4 TL Olivenöl

8 Stiele Koriandergrün

Salz, schwarzer Pfeffer

Pro Portion ca. 29 g EW, 10 g KH

Zubereitung: 20 Minuten, marinieren:

3 Stunden

1 Das Fischfilet kalt abbrausen, trockentupfen und etwa 1 cm groß würfeln. Die Limetten auspressen, 10 EL Limettensaft über die Fischstücke gießen und mischen. Mit Folie abgedeckt mindestens 3 Stunden im Kühlschrank marinieren, dabei ab und zu umrühren.

2 Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden Staudensellerie und Frühlingszwiebeln waschen, putzen, weiße und hellgrüne Teile fein würfeln. Die Chilischoten waschen, putzen, entkernen und sehr fein würfeln. Gemüse und Chili mit dem Essig und Olivenöl vermischen. Die Mischung ebenfalls kaltstellen.

3 Vor dem Servieren das Koriandergrün abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Den Fisch kurz abtropfen lassen, dann mit dem Gemüse und Koriandergrün vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ceviche auf vier Tellern anrichten.



## Zitronengockel mit Kohlrabi

2 Bio-Zitronen  
1 Bio-Hähnchen (ca. 1,8 kg)  
Salz, schwarzer Pfeffer  
2 Knoblauchzehen  
15 Stiele Thymian  
5 EL Olivenöl  
3 zarte Kohlrabi (ca. 750g)  
2 Möhren (ca. 120 g)  
6 Schalotten  
1/2 Bund Petersilie

Pro Portion ca. 55 g EW, 9 g KH  
Zubereitung: 45 Minuten, garen:  
75 Minuten

1 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Zitronen heiß waschen und abtrocknen. Die Schale von einer Zitrone fein abreiben, dann die Zitrone in Spalten schneiden. Das Hähnchen waschen, abtrocknen und innen und außen mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale einreiben.

2 Die Knoblauchzehen abziehen, die Thymianstiele abbrausen und trockenschütteln. Knoblauch, 5 Thymianstiele und Zitronenspalten in das Hähnchen stecken. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Das Hähnchen mit weiteren 5 Thymianzweigen in einen Bräter geben und mit 3 EL Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen auf dem Rost (unten) etwa 45 Minuten braten.

3 Inzwischen den Kohlrabi putzen, das zarte Grün beiseitelegen. Die Knollen schälen und in 1-2 cm breite Spalten schneiden. Die Möhren putzen, schälen, längs und quer halbieren. Die Schalotten abziehen. Das Gemüse mit dem übrigen Olivenöl und den restlichen Thymianzweigen mischen, leicht salzen und pfeffern. Nach 45 Minuten Garzeit zum Hähnchen geben und alles weitere 30-35 Minuten garen.

4 Vor dem Servieren die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und mit dem Kohlrabigrün hacken. Die zweite Zitrone in Schnitze teilen. Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen, mit dem Gemüse anrichten und mit dem Petersilien-Mix bestreuen. Die Zitronenschnitze dazu reichen.





## Avocado-Schoko-Mousse mit Früchten

2 reife Avocado  
1/2 TL gemahlene Vanille  
4 EL schwach entöltes Kakaopulver  
4 TL Stevia-Streusüße  
10 EL ungesüßter Mandeldrink  
2 EL gehobelte Mandeln  
bunte Früchte nach Wahl  
Minzeblättchen

Pro Portion ca. 6 g EW, 7 g KH  
Zubereitung: 20 Minuten

- 1 Die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und in Stücke schneiden. Avocado, Vanille, Kakaopulver, Stevia und Mandeldrink in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Schneidstab glatt pürieren. Die Creme auf vier Dessertschalen verteilen und abgedeckt kaltstellen.
- 2 Inzwischen die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Mousse mit Früchten belegen und zwei Minzeblättchen garnieren und mit den Mandelblättchen bestreuen.



Alle Rezepte aus dem Strunz-Low-Carb-Kochbuch. Hier gehören Low Carb und Genuss zusammen! Mit diesem opulenten Kochbuch zeigt der Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz, dass es ein Leichtes ist, sich gesund und fit zu halten. Eine moderne Küche mit über 150 vegetarischen und auch veganen Rezepten – von mediterran bis asiatisch, von urban bis „Landlust“. Fotos: Marion Grillparzer. Heyne Verlag 19,99 Euro.