



# *Einfach himmlisch!*

**Lieblingsrezepte  
unserer Vorstandsmitglieder**



**Überreicht von Ihrem Landfrauen-Vorstand  
Hirzweiler und Umgebung**

---

# Vorwort

---



## Liebe Landfrauen

*Heute haben Kochbücher Konjunktur.*

*Es wäre übertrieben, wenn wir diese Broschüre als umfangreich bezeichnen würden.*

*Aber mit Freude am Kochen und Backen haben wir – in Gemeinschaftsarbeit mit Rita Dörr – am Zustandekommen dieser kleinen Rezeptfibel mitgewirkt.*

*In dieser Broschüre stecken viel Liebe und Arbeit. Wir dachten, genau das richtige Geschenk für unseren Adventsnachmittag 2010.*

*Viel Spaß beim Durchblättern und natürlich auch beim Nachkochen und -backen.*

*Zum bevorstehenden Weihnachtsfest wünschen wir Ihnen und Ihren Familien frohe und besinnliche Stunden und für das neue Jahr alles Gute, vor allem Gesundheit.*

*Das Vorstands-Team  
der Landfrauen Hirzweiler und Umgebung*

# Rezeptüberblick

|   |    |
|---|----|
| Amaretto Parfait .....                      | 4  |
| Holunderlikör .....                         | 4  |
| Falsche Schokoladen-Mousse .....            | 5  |
| Rehmedaillon .....                          | 6  |
| Filettopf .....                             | 7  |
| Fischrahmsuppe .....                        | 8  |
| Kartoffel-Speck-Quiche .....                | 9  |
| Hähnchenpfanne .....                        | 10 |
| Käse-Schmandkuchen .....                    | 11 |
| Putenröllchen .....                         | 12 |
| Schokoladenpudding .....                    | 13 |
| Tsatsiki .....                              | 14 |
| Gefüllte Champignons .....                  | 15 |
| Eiskaffee-Torte .....                       | 16 |
| Crêpes mit Räucherlachs .....               | 17 |
| Wurststrudel mit Blut- und Leberwurst ..... | 18 |
| Quarknocken .....                           | 19 |
| Kartoffelsüppchen .....                     | 20 |
| Mandarinen-Windbeutel-Torte .....           | 21 |
| Rinderfilet in Feigensoße .....             | 22 |
| Sahnepudding .....                          | 23 |
| Teepunsch .....                             | 23 |



Marita Erwein

# Amaretto Parfait

## Zutaten für 4–6 Personen:

- 5 Eigelb
- 5 EL Zucker
- 1 Paket Amarettini (Gebäck)
- 3 EL Amaretto
- 400 ml Sahne



## Zubereitung:

Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Das zerbröselte Gebäck und den Likör unterrühren. Die Sahne steif schlagen und ebenfalls unterziehen.

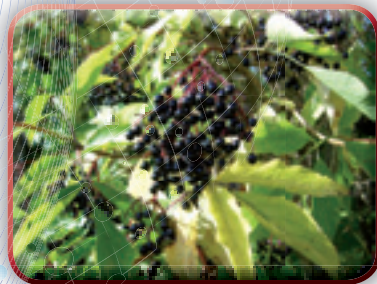
Die Masse in ein Gefäß geben und einige Stunden in die Tiefkühltruhe stellen.

Vor dem Servieren etwas antauen lassen.

## Holunderlikör

### Zutaten:

- 500 g Holunderbeeren
- 300 g Zucker
- 1 Liter Wasser
- 1 Flasche Rum 54 %
- 4 P. Vanillezucker



## Zubereitung:

Beeren, Zucker und Wasser kurz aufkochen und danach abseihen.

Holundersaft, Rum und Vanillezucker vermischen und noch heiß in Flaschen füllen. Gut verschließen.

# Falsche Schokoladen-Mousse

Marita Ernwein

## Zutaten für 4–6 Personen:

- 1 P. Gala Schokoladen Puddingpulver
- ½ l Milch
- 2 EL Zucker
- ½ l Sahne
- 2 P. Vanillezucker
- 1 Tafel Schokolade



## Zubereitung:

Aus Puddingpulver, Zucker und Milch nach Packungsanweisung einen Pudding kochen und unter Rühren erkalten lassen.

Die Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und unter den abgekühlten Pudding heben.

Schokolade raspeln und unter die Mousse ziehen.



Rosemarie Weber

# Rehmedaillon



## Zutaten für 4 Personen:

600 g ausgelöster Rehrücken  
Butterschmalz  
Salz, Pfeffer  
1–2 Zweige Rosmarin  
2 mittelgroße Zwiebeln  
150 g Dürffleischwürfel

## Zubereitung:

Das Fleisch in Medaillons schneiden, in Butterschmalz anbraten, danach mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel zusammen mit den Rosmarinzweigen und den Dürffleischwürfeln in die Pfanne zum Fleisch geben. Das Fleisch unter mehrmaligem Wenden ca. 15–20 Minuten braten. Innen sollten die Medaillons zartrosa sein.

Jedes Fleischstück mit der Zwiebel-Dürffleischmischung anrichten.

Dazu reicht man einen gemischten Salat und Rösti.



*Kann auch mit Wildschwein zubereitet werden.*



## Zutaten für 12 Personen

4 Schweinefilets (à 400 g)  
2 gehäufte EL Senf  
24 Scheiben Schinkenspeck  
3 Gläser (à 170 g) kleine  
Champignons  
Salz, Pfeffer  
je 1 TL Majoran, Dillspitzen,  
gehackte Petersilie

## Soße:

1 l Sahne  
4 gestr. EL Paprikapulver edelsüß  
4 gestr. TL Currypulver

## Zubereitung:

Filets von Häuten und Sehnen befreien (parieren) und in 24 Medaillons schneiden.

Die Schinkenscheiben mit Senf bestreichen, die Medaillons damit umwickeln und in eine Auflaufform geben. Zwischenräume mit Champignons auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Kräutern bestreuen.

Für die Soße die Sahne mit den Gewürzen verrühren und über das Fleisch geben. Im nicht vorgeheizten Backofen bei 160° (Heißluft) ca. 1 Stunde garen.

Dazu reicht man einen gemischten Salat und Weißbrot oder Salat und Spätzle.



Irene Raber

# Fischrahmsuppe

## Zutaten für 4 Personen:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Möhre
- 30 g Lauch
- 15 g Sellerie
- 1 EL Butter
- 0,2 l trockener Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- ca.  $\frac{3}{4}$  l Wasser
- 50 g Fischfond
- 100 g Fischfilet nach Wahl (z.B. Rotbarsch)
- $\frac{1}{4}$  l Sahne
- 1 TL Speisestärke
- Salz, Pfeffer, Dillspitzen



## Zubereitung:

Das Gemüse putzen und die feinen Zwiebel- und Lauchringe sowie Möhren- und Sellerieraspeln in Butter glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, das Lorbeerblatt zugeben und etwas einkochen lassen. Wasser zugießen und zum Kochen bringen, den Fischfond in die Flüssigkeit rühren.

Das Fischfilet nach evtl. Gräten abtasten, kurz unter fließendem Wasser abspülen, in den Sud geben und gar ziehen lassen. Dann die Suppe vom Herd nehmen, das Lorbeerblatt entfernen und das Fischfilet in kleine Stücke zerpfücken.

Die Speisestärke mit der Sahne glatt rühren und unter Rühren in die Suppe geben. Die Dillspitzen zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken



# Kartoffel-Speck-Quiche

## Zutaten für 4 Personen:

1,2 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln  
100 g Dürrfleischwürfel  
2 mittelgroße Zwiebeln  
250 ml Sahne  
4 Eier  
Salz, Pfeffer, Muskat  
Fett für die Form  
gehackte Petersilie



## Zubereitung:

400 g Kartoffeln als Salzkartoffeln kochen, abgießen und abdampfen lassen, dann noch warm durch die Kartoffelpresse drücken.

Dürrfleischwürfel knusprig ausbraten, die Zwiebelwürfel zugeben und kurz mitdünsten.

800 g Kartoffeln schälen und grob raspeln.

Die Eier verquirlen, die Sahne untermischen und mit den Gewürzen herzhaft abschmecken. Geriebene Kartoffeln und Eiersahne mit der etwas abgekühlten Speck-Zwiebel-Mischung vermengen.

Die Kartoffelmasse in eine gefettete Pieform (30 cm) oder ein gefettetes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180–200° etwa 50–60 Minuten backen. Nach der halben Garzeit evtl. abdecken.

Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

**Tipp**

*Als Hauptgericht mit Salat servieren oder als Beilage zu Fleisch.*



Rita Dörr

# Hähnchenpfanne

## Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenschenkel  
Salz, Paprika, Pfeffer  
2 EL Öl  
2 EL Butter  
1 kg Kartoffeln  
1 Bund Lauch  
1 Bund Petersilie  
2 Knoblauchzehen  
125 ml Instant-Brühe  
Alufolie



## Zubereitung:

Hähnchenschenkel kalt abspülen. Mit Küchentuch abtrocknen und mit Salz, Paprika und Pfeffer kräftig einreiben. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Keulen darin ca. 10 Min. goldbraun anbraten.

Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Lauchzwiebeln putzen, kalt abspülen und in grobe Stücke schneiden oder ganz lassen.

Angebratene Hähnchenschenkel in eine Auflaufform legen. Kartoffeln, Lauchzwiebeln, Petersilie und kleingeschnittene Knoblauchzehen dazu geben. Das Bratfett darüber träufeln. Brühe angießen und die Form mit Alufolie abdecken.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° (Gasherd: Stufe 3/Umluft: 180°) 25 Minuten garen.

Danach die Alufolie entfernen und auf der obersten Schiene noch 15 Minuten bräunen lassen.

# Käse-Schmandkuchen

mit Haube

## Zutaten Boden:

65 g Margarine  
75 g Zucker  
1 Ei  
200 g Mehl  
½ P. Backpulver

## Zutaten Belag:

500 g Sahnequark  
1 P. Sahnepudding  
150 g Zucker  
1 P. Vanille-Zucker  
3 Eigelbe  
¼ l Milch  
1 B. Schmand  
½ Tasse Öl



## Zutaten Baiserhaube:

3 Eiweiß (steif schlagen)  
3 EL Zucker

## Zubereitung:

Die Zutaten für den Boden gut miteinander verkneten. Springform (Ø 26 cm) damit auslegen.

Nun alle Zutaten für den Belag verrühren und in die Springform auf den Teig geben.

Anschließend den Kuchen bei 180° (Ober- und Unterhitze) in den vorgeheizten Backofen stellen und 55–60 Minuten backen.

Danach 3 Eiweiß mit 3 EL Zucker zu Eischnee schlagen und auf den Kuchen streichen, nochmals 15 Min. weiterbacken.

In der Springform erkalten lassen.



Monika Guthörl

# Putenschnitzelröllchen

in Käsesoße

## Zutaten für 6 Personen:

6 Putenschnitzel à 150 g  
12 Scheiben Lachsschinken  
1–1½ Becher Knoblauchfrischkäse  
2 Eier  
Salz, Pfeffer  
Paniermehl  
Butterschmalz



## Soße:

2 Knoblauchzehen, fein hacken  
500 ml Sahne  
2 P. Kräutersoße  
1–2 Packungen Kräuterschmelzkäse  
1 P. Tiefkühl „Gemischte Kräuter“

## Zubereitung:

Die Schnitzel mit der Hand etwas flach drücken und 2 Scheiben Lachsschinken auf jedes Schnitzel auflegen. Den Frischkäse auf die belegten Schnitzel streichen. Das Fleisch zu Rouladen rollen und evtl. mit einer Rouladennadel fixieren.

Die Eier aufschlagen und gut verquirlen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Putenröllchen in Ei und Paniermehl wenden und anschließend kurz rundum anbraten. Die Röllchen danach in eine feuerfeste Auflaufform geben.

Aus den Päckchen Kräutersoße und der Sahne nach Packungsanweisung eine Soße zubereiten (ständig rühren, denn Soße brennt leicht an).

Knoblauch, Schmelzkäse und Tiefkühlkräuter zugeben und rühren, bis der Käse aufgelöst ist. Die Soße über die Fleischröllchen gießen.

Im Backofen bei 200° ca. 35–45 Minuten garen.



Dazu passen Reis und Mischgemüse.

# Schokoladenpudding

## Zutaten:

90 g Speisestärke  
1 l Milch  
40 g Kakao  
60 g Zucker  
2 EL Pulverkaffee  
1 Pr. Salz  
50 g bittere Kuvertüre  
40 g Haselnusskrokant  
2 EL Rum (54 %)  
1–2 EL Zucker  
1 Becher Sahne  
2 P. Vanillezucker



## Zubereitung:

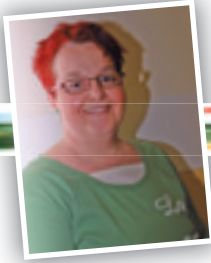
Speisestärke mit etwas Milch anrühren. Restliche Milch zum Kochen bringen. Die angerührte Speisestärke einrühren und einmal kräftig aufkochen lassen.

Geraspelte Kuvertüre und den Haselnusskrokant unterheben.

Masse nun in eine ausgespülte Puddingform geben. 1–2 EL Zucker darüber streuen, damit sich keine Haut bildet – kalt stellen.

1 Becher Sahne mit 2 P. Vanillezucker halbsteif schlagen.

Die abgekühlte Puddingmasse auf eine Platte stürzen und mit der geschlagenen Sahne servieren.



Anja Groß

# Tsatsiki

## Zutaten:

1 Salatgurke  
Salz  
3–4 Zehen Knoblauch  
einige Zweige Dill oder Minze  
500 g griechischer Joghurt oder  
je 250 g Crème fraîche und Sahnequark  
2 EL Olivenöl  
1 EL Weißweinessig  
Pfeffer



## Zubereitung:

Die Gurke dünn schälen, fein raspeln, mit 1 TL Salz vermischen und ca. 15 Minuten abtropfen lassen. Knoblauch schälen und durchpressen. Dill oder Minze waschen und trocken schütteln. Einen Zweig beiseite legen und den Rest fein hacken.

Die abgetropften Gurkenraspeln gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Knoblauch und Dill oder Minze hinzufügen und den Joghurt bzw. Crème fraîche und Sahnequark unter ständigem Rühren Öl und Essig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Dill oder Minze garnieren.

# Gefüllte Champignons

## Zutaten für 4–6 Personen:

16 große oder 24 mittlere Champignons  
1 kleine Zwiebel, gewürfelt  
1 EL Butter  
250 g Rahmfrischkäse mit Kräutern  
2 Eigelb  
1 Knoblauchzehe, geschält  
1 Bund gehackte Petersilie  
Salz, Pfeffer



## Zubereitung:

Champignons waschen, trocken tupfen, Stiele herausdrehen und Pilzköpfe aushöhlen, Pilzfleisch und Stiele fein hacken. Die Zwiebelwürfel in heißer Butter andünsten. Pilzfleisch dazugeben und dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist; abkühlen lassen. Frischkäse und Eigelb verrühren, Knoblauchzehe durchpressen und der gehackten Petersilie zufügen, würzen und mit der Pilzmasse mischen. Pilzköpfe mit der Käsemasse füllen, in eine gefettete feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 25 Minuten backen.



Gabi Spiegel

# Eiskaffee-Torte

## Zutaten für den Teig:

- 6 Eier
- 150 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 5 Zwieback,
- 50 g Schokostreusel
- 140 g gemahlene Haselnüsse
- 1 EL Mehl
- ½ P. Backpulver



## Zutaten für die Füllung:

- 4 Becher Sahne
- 3 P. Sahnesteif
- 80 g Eiskaffee-Pulver
- 50 g Mandelblättchen (geröstet)
- 50 g Schokostreusel

## Zubereitung:

Zwieback fein reiben, Eier, Zucker, Vanillezucker schaumig rühren. Mehl, Backpulver, Schokostreusel, Nüsse und Zwieback unterheben.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175° 35-40 Minuten backen und danach auskühlen lassen.

Einen Deckel von 1 cm Dicke abschneiden und zerbröseln. Tortenring um den übrigen Boden legen.

Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Eiskaffee-Pulver dazugeben und unterheben. Die Masse auf den Boden in den Tortenring geben und glatt streichen.

Kuchenkrümel, Schokostreusel und Mandelblättchen mischen und auf dem Kuchen verteilen.

Vor dem Aufschneiden einige Stunden im Kühlschrank kalt stellen.



# Crêpes mit Räucherlachs

## Zutaten für 4 Personen: (ergibt 6–8 Stück)

### Crêpes:

2 Eier  
125 ml Sahne  
125 ml Milch  
120 g Mehl  
Salz  
Öl

### Füllung:

½ kleine Salatgurke  
5 Radieschen  
1 Bund Schnittlauch  
50 g Rucola (nach Belieben)  
250 g Crème fraîche  
2 EL Löwensenf medium  
Salz  
Zucker  
200 g Räucherlachs in Scheiben



## Zubereitung:

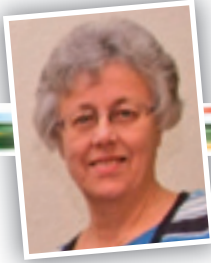
Eier, Milch, Sahne und Mehl zu einem glatten Teig verrühren und etwas salzen. In einer beschichteten Pfanne in heißem Öl nacheinander acht dünne Crêpes backen und warm stellen.

Gurke schälen und fein würfeln. Radieschen waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch und Rucola waschen, Schnittlauch klein schneiden, Rucola grob hacken.

Gurke, Radieschen, Schnittlauch und Rucola mit Crème fraîche und Senf verrühren, mit Salz und Zucker abschmecken.

Crêpes mit der Gemüsecreme bestreichen und mit den Räucherlachs Scheiben belegen. Crêpes rollen, in ca. 4 cm breite Scheiben schneiden und mit Holzspießchen fixieren.

Die Crêpes-Rollen nach Belieben mit frischen Kräutern und Radieschen auf Tellern oder einer großen Platte servieren.



Gisela Weiskircher

# Wurststrudel

aus Blut- und Leberwurst

## Zutaten für 4 Personen:

Je 380 g Hausmacher Blut- und Leberwurst  
(keine Ringware, ca. 7 cm Ø)

4 Blätter Brickteig\*  
evtl. aus dem Asialaden

1 Wirsingkopf  
etwas Butter

2 Tomaten  
1 Zwiebel



2 TL Dijonsenf

100 ml weißer Balsamico

300 ml Sahne

100 ml trockener Riesling

1 Zweig Estragon

1 EL Honig

Salz, Pfeffer, Muskat

etwas Petersilie für die Deko

## Zubereitung:

Wirsing in feine Streifen schneiden, waschen und in Butter farblos anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Blut- und Leberwurst in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und von jeder Sorte 2 Scheiben abwechselnd auf den Brickteig\* setzen. Zum Schluss mit etwas Wirsinggemüse abdecken und den Teig zu einem „Päckchen“ zusammen schlagen. Das Päckchen umdrehen, so dass der Wirsing den Boden bildet und auf ein geöltes Blech setzen. Bei 180° Umluft ca. 10 Minuten goldgelb backen.

Für die Soße Zwiebelwürfel in Butter anschwitzen, Senf und Estragonzweig dazugeben, mit Weißwein und Balsamico ablöschen und mit Sahne aufgießen. Estragonzweig entfernen, mit Salz, Pfeffer und Honig würzen, pürieren, passieren und erneut abschmecken.

Das restliche Wirsinggemüse mit den gehäuteten Tomatenwürfeln mischen und als „Spiegel“ in die Tellermitte setzen. Darauf den Wurststrudel anrichten und mit der kurz aufgeschäumten Senfsauce angießen. Mit Petersilie garnieren.

\* Das sind hauchdünne Teigblätter aus Wasser, Öl, Mehl und Salz. Sie sind geeignet für Frühlingsrollen, Gemüsesäckchen und Teigtaschen. Ersatzweise nimmt man Strudelteig, aber keinen Blätterteig.

## Zutaten für 4 Portionen:

### Für das Kompott:

500 g Zwetschgen  
200 ml starker schwarzer Tee  
40 g Zucker  
2 cl Rum  
2 Gewürznelken

### Für die Nocken:

300 g Quark (40 %)  
150 g Puderzucker  
1 TL Zimt  
100 ml Sahne  
etwas Zimt zum Bestäuben



## Zubereitung:

Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen.

Tee mit Zucker, Rum und Nelken aufkochen, Zwetschgen zufügen und darin nicht zu weich dünsten. Die Nelken entfernen.

Für die Nocken: Quark mit Puderzucker und Zimt glatt rühren, Sahne steif schlagen und unterheben. 30 Minuten kühl stellen.

Das Kompott noch leicht warm auf 4 Dessertschalen verteilen.

Vom Quark mit einem Esslöffel Nocken abstechen und auf dem Kompott anrichten. Mit Zimt bestäuben.



Marianne Weber

# Kartoffelsüppchen

mit Garnelen/Krabben

## Zutaten für 4 Personen:

2 kl. Zwiebeln  
800 g mehlig kochende Kartoffeln  
1 EL Becelmargarine  
1 l Gemüsebrühe  
200 g Crème fraîche  
Salz, Pfeffer, Muskat  
1 EL Zitronensaft  
150 g Garnelen oder Krabben

## Zum Garnieren:

Zuckerschotenstreifen oder Erbsen



## Zubereitung:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.

Zwiebelwürfel in Margarine andünsten. Kartoffeln zugeben, mit Brühe aufgießen und 30 Minuten köcheln lassen. Danach mit dem Pürierstab pürieren.

Crème fraîche zugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

Zum Schluss die Garnelen oder Krabben in die Suppe geben und kurz ziehen lassen.

# Mandarinen-Windbeutel-Torte

Marianne Weber

## Zutaten:

2 D. Mandarinspalten  
10 Blatt Gelatine  
Saft der Mandarinen  
2 B. Schmand  
2 B. Sahne  
1 P. (20 Stück) Vanille Miniwindbeutel  
1 B. Sahne



## Zubereitung:

Biskuittortenboden aus 3–4 Eiern herstellen.

Mandarinspalten auf einem Sieb abtropfen lassen. 14–16 Spalten für die Garnitur zur Seite stellen.

Gelatineblätter nach Packungsanweisung in Wasser einweichen.

Schmand in eine Schüssel geben und mit etwas Saft glatt rühren. Einige EL Saft erwärmen und ausgedrückte Gelatineblätter darin auflösen.

Etwas Schmand in den Saft einrühren (zum Angleichen der Temperatur), dann die Masse zurück in den Schmand einrühren. Die geschlagene Sahne unterheben, zum Schluss die Mandarinen unterrühren.

Tortenboden einmal durchschneiden. Tortenring um die untere Hälfte des Tortenbodens legen. 1/3 der Schmand-Sahne-Masse auf dem Tortenboden verteilen.

Die noch gefrorenen Windbeutel (können auch halbiert werden) auf der Sahne verteilen. Übrige Masse darauf geben und glatt streichen. Den zweiten Boden auflegen und leicht andrücken.

Für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren die Torte mit geschlagener Sahne bestreichen und mit den Mandarinspalten garnieren.



Edith Ulrich

# Rinderfilet

in Feigensoße

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 Scheiben Rinderfilet à 150 g
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 50 g Dürrfleischwürfel
- 1 kl. Dose gezuckerte Feigen
- 1 B. Crème fraîche
- Sahne
- 1 EL Tomatenmark



## Zubereitung:

Rinderfilet mit der Hand flach drücken, mit Olivenöl bepinseln und etwas ruhen lassen. Knoblauch und Zwiebel fein würfeln; Feigen abtropfen lassen und vierteln (Saft aufheben). Backofen auf 160° vorheizen. Pfanne heiß werden lassen.

Filetscheiben auf beiden Seiten ca. 3–4 Minuten scharf anbraten, dann erst mit Salz und Pfeffer würzen.

Filet in Alufolie einwickeln und in den Backofen geben – ein paar Minuten sanft garen.

Für die Soße im Bratenfett Dürrfleisch-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel dünsten, Tomatenmark einrühren sowie Sahne und Crème fraîche. Dann Feigenstücke sowie Saft zugeben. Pikant abschmecken. Soße über die Filetscheiben geben.

 Tipp

Dazu passen Kroketten und grüner Salat.

# Sahnepudding

## Zutaten für 8–10 Portionen:

2 P. Gala Vanille Puddingpulver  
1 l Milch  
80 g Zucker  
500 ml Sahne



## Zubereitung:

Von Puddingpulver, Milch und Zucker nach Packungsanweisung einen Pudding kochen, abkühlen lassen, dann Haut abziehen und mit dem Mixer gut durchrühren. Sahne steif schlagen und unter den Pudding heben.

**Tipp**

Dazu passen gut heiße Waldfrüchte.

## Teepunsch ohne Alkohol



## Zutaten für 4 Portionen:

Je ½ l Früchtetee und Schwarzer Tee  
Saft von 2 unbehandelten Orangen  
dünn abgeschälte Orangenschale  
Saft von 1 Zitrone  
50 g Zucker  
Vanillezucker  
1 Zimtstange  
2 Stücke Sternanis  
50 g Rosinen  
50 g Mandelsplitter

## Zubereitung:

Beide Tees mit Orangen- und Zitronensaft sowie der Orangenschale in einen Topf geben. Zucker, Vanillezucker, Gewürze, Rosinen und Mandeln zufügen. Alles aufkochen, Zimtstange und Sternanis entfernen und auf 4 Gläser verteilen.

# *Gedanken zur Weihnachtszeit*



*Gerade jetzt – in diesen Tagen,  
da möchte jeder anders sein!  
Warum nur jetzt, möcht' man da fragen,  
warum denn nur bei Kerzenschein?*

*Warum sind unter Tannenbäumen  
wir Menschen friedlich, lieb und nett?  
Es tut doch weh, dass wir versäumen,  
was jeder gerne täglich hätt'.*

*Denn nicht nur wenn die Flocken fallen,  
sollten wir uns näher sein –  
und nicht allein, wenn Glocken schallen,  
sollte ein Lächeln uns erfreu'n.*

*Nicht nur, wenn wir ihn besingen,  
den goldenen Stern, die heilige Nacht,  
soll in unseren Herzen klingen,  
das Lied vom Paar, das einsam wacht.*

*Einsam sind heut' viel zu viele –  
wir brauchen gar nicht weit zu gehen,  
gleich nebenan braucht man Gefühle,  
Zusammenhalt und auch Verstehen.*

*So schwer kann es doch wohl nicht sein,  
zu helfen, dass es besser werde.*

*Nur dann wird unterm Kerzenschein*

***Friede den Menschen auf der Erde!***

