



Theaterstraße 23 97070 Würzburg
Tel.: 0931305080 Fax: 09313050818
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

Iris Graus wünscht himmlischen Genuss mit dem Weihnachtsmenü 2019

Petersiliencremesuppe

1 kleine Zwiebel

500g Petersilienwurzel

1 El. Butter

1l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Muskat

200ml Schmand

1 Bund Blattpetersilie



Zwiebel und Petersilienwurzeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Butter erhitzen zuerst die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten dann die Petersilienwurzeln kurz mitdünsten. Ablöschen mit Brühe und je nach Größe der Würfel 15-20 min. garen. In der Zwischenzeit Blattpetersilie von den Stielen befreien und grob zerkleinern, mit wenig Wasser erhitzen und für 5 min kochen lassen. Wenn das Gemüse gar ist pürieren sodass eine Cremesuppe entsteht. Schmand unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Hälfte der Suppe zur grünen Petersilie geben und nochmals pürieren. Beide Suppen erhitzen und jeweils rechts und links vom Teller einfüllen. Von der grünen Suppe Ornamente in die weiße Suppe ziehen und mit Petersilie ausdekorieren.

Der VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. (VSB) ist der unabhängige, bayerische Verbraucherverband mit 15 Beratungsstellen und 165.000 Mitgliedern. Wir bieten seit über 60 Jahren neutrale, persönliche Beratung, nachhaltige Bildung und Interessenvertretung

als Bayerns stärkster Service für Verbraucher. Der VerbraucherService Bayern engagiert sich aktiv in den Bereichen Verbraucherrecht, Ernährung, Umwelt, Finanzen, Energie und Hauswirtschaft. Der Verband wird staatlich gefördert und ist eine Einrichtung des Frauenbunds.

Rinderfilet mit glasierte Karotten und Selleriekartoffelstampf

5 El. geh. Petersilie

4 El Basilikum

2 Zweige Oregano oder Majoran

4 Salbeiblätter

2 El. ger. Parmesan

2 El. Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

800 g Rinderfilet

2 El Rapsöl

300 ml Tomatensaft

150 ml Brühe

50 ml Rotwein

Ofen auf 180°C vorheizen. Kräuter waschen trocknen und klein schneiden. 1 El Petersilie auf die Seite stellen. Kräuter mit Parmesan und Semmelbrösel mischen, Salz und Pfeffer zufügen. Filet der Länge nach einschneiden und mit der Kräutermischung füllen. Mit Zahnstocher und Bindfaden verschließen.

Öl erhitzen und Fleisch darin rundherum anbraten. Tomatensaft, Wein und Brühe mischen und nach dem anbraten aufgießen und ca. 20-30 min. garen.

Glasierte Karotten

500 g Karotten
1 El Rapsöl
1 Tl Butter
100 ml Gemüsebrühe
Salz
½ Tl Zucker oder Honig

Karotten waschen und schälen dann in Stifte schneiden. Öl erhitzen Karotten zufügen anschwitzen. Gemüse mit Salz und Zucker würzen und kurz karamellisieren lassen. Mit wenig Brühe ablöschen und für 12 min Dünsten. Vor dem Anrichten mit Petersilie bestreuen.

Selleriekartoffelstampf

8 mittelgroße Kartoffeln
½ Sellerieknolle
30 g. Butter in Scheiben
Salz

Die Kartoffeln schälen, halbieren und vierteln. Den Sellerie ebenfalls schälen und in grobe Stücke schneiden.

Gemüse in wenig Salzwasser garen. Wasser abgießen, die Kartoffeln mit dem Sellerie abdampfen. Butter zu geben und weich werden lassen.

Mit einem Stampfer nun alles gut zerkleinern und mit Salz abschmecken.