

Pressemitteilung

Weihnachtlich begehrt:

Die Initiative Zukunft Ernährung präsentiert exklusiv ein gesundes Festtagsmenü von Holger Stromberg

Vorweg Linsensalat verfeinert mit purpurroten Knollen, gefolgt von leichtem Heilbutt mit Oliven-Krokant-Kruste. Heiße Gewürz-Früchten runden das weihnachtliche Geschmackserlebnis für Entdeckergeister ab. Das Rezept zeigt, wie ausgefallene Köstlichkeiten das traditionelle Weihnachtsfest bereichern können. Wer kann das besser deutlich machen als Holger Stromberg, Starkoch und renommierter Gastronom. Als Beiratsmitglied der Initiative Zukunft Ernährung stellt er exklusiv ein leichtes und gesundes Festtagsmenü vor.



Quelle: Initiative Zukunft Ernährung

Denn das Anliegen von Holger Stromberg sowie der Initiative Zukunft Ernährung ist es, zwischen Genuss und gesunder Ernährung eine Brücke zu schlagen, um so das Bewusstsein für die Bedeutung einer ausgewogenen und gesunden Ernährung in der Öffentlichkeit zu fördern.

Weihnachtlicher Genuss mal anders – probieren Sie es aus!

Das leckere Weihnachtsmenü und weitere Informationen rund um gesunde Ernährung finden Sie unter www.zukunft-ernaehrung.de. Wenn Sie Lust auf mehr Rezepte von Holger Stromberg haben, ist sein Kochbuch „Pure Cooking“ vielleicht das passende Weihnachtsgeschenk.

Vorspeise für 4 Personen

Linsensalat

Raffinierte Vorspeise mit roter Bete und gratiniertem Ziegenfrischkäse

Für den Linsensalat

170 g Du-Puy-Linsen (französische grüne Linsen)
500 ml Wasser
1 Bund grüner Spargel
Salz
Eiswasser

1 rote Zwiebel
2 Strauchtomaten, reif
4 Rote Beten, gegart
50 ml Olivenöl
15 ml Aceto Balsamico
Meersalz, fein und grob
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund glatte Petersilie

Für den gratinierten Ziegenkäse

200 g Ziegenfrischkäse
2 EL Zucker

Außerdem

Aceto Balsamico, alt

Für den Salat die Linsen im Wasser aufkochen und dann bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten garen. Nicht salzen, sonst verzögert sich die Garzeit. Die Spargelstangen nur an den Enden schälen und halbieren, in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die rote Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Roten Beten halbieren und in Scheiben oder kleine Spalten schneiden. Die noch warmen Linsen in einer Schüssel mit den Tomaten, den Zwiebeln, den Roten Beten und den Spargelstücken vermischen. Das Olivenöl, den Aceto Balsamico, feines Meersalz und Pfeffer dazugeben. Die Petersilie waschen, Blättchen abzupfen, in feine Juliennestreifen schneiden und ebenfalls untermischen. Nun den Ziegenfrischkäse in schöne Scheiben schneiden, auf eine feuerfeste Unterlage legen und mit dem Zucker bestreuen. Mit einem Bunsenbrenner die Oberfläche karamellisieren.

Anrichten

Den Linsensalat auf vier Teller verteilen und mit dem Ziegenkäse belegen. Zum Schluss mit etwas altem Balsamico beträufeln.

Hauptgericht für 4 Personen

Weißer Heilbutt mit Oliven-Krokant-Kruste

Gedämpfter Spinat und Orangen-Pfeffer-Butter runden das Gericht ab

Für die Oliven-Krokant-Kruste

40 g Zucker
50 g Mandeln, ganz, geschält
20 g Oliven, schwarz, getrocknet
50 g Butter, Zimmertemperatur
1 Stängel Thymian, fein gehackt
weißer Pfeffer aus der Mühle



Quelle: Initiative Zukunft Ernährung

Für die Orangen-Pfeffer-Sauce

1/2 EL rosa Pfeffer
300 ml Orangensaft
150 ml Krustentierfond
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 TL Koriandersamen, zerdrückt
2 Stängel Thymian
70 g kalte Butter
Meersalz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Für den Spinat

200 g Babyspinat, geputzt und gewaschen
etwas Butter
Meersalz
etwas Muskat, gerieben

Für den Heilbutt

Erdnussöl zum Grillen
400 g weißer Heilbutt

Außerdem

Fleur de Sel de Guérande

Zubereitung

Für die Kruste den Zucker karamellisieren. Die Mandeln zugeben und mit einem Holzlöffel im Karamell so verrühren, dass sie komplett von ihm umhüllt sind. Danach auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen. Sobald der

Mandelkrokant erkaltet ist, fein stoßen oder hacken. Nun die Oliven fein hacken. Die Butter schaumig schlagen. Den feinen Mandelkrokant, die Oliven, den Thymian und etwas Pfeffer dazugeben und alles zu einer glatten Masse rühren. Auf einer Klarsichtfolie zu einer Rolle mit ca. 4 cm Durchmesser formen, sehr kalt stellen oder einfrieren. Wenn sie ganz kalt ist, lässt sie sich gut in hauchdünne Scheiben schneiden.

Für die Orangen-Pfeffer-Sauce den rosa Pfeffer in einem Sieb zerreiben und dabei die aus dem Sieb rieselnden Schalen auffangen. Nur diese werden zum Schluss für die fertige Sauce verwendet. Danach den Orangensaft zusammen mit dem Krustentierfond, dem Knoblauch, den Koriandersamen, den im Sieb verbliebenen rosa Pfefferkörnern und den Thymianstängeln auf 100 ml einkochen. Anschließend die Reduktion durch ein feines Sieb in eine Stilkasserolle geben, die aufgefangenen Pfefferschalen und die Butter dazugeben und alles mit einem Stabmixer zu einer feinen, gebundenen Buttersauce mixen. Mit Meersalz und weißem Pfeffer nachwürzen.

Den Spinat putzen und waschen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, den Spinat zugeben und mehrmals wenden, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Muskat gut abschmecken. Für den Heilbutt den Ofen auf Umluft/Grill, höchste Stufe, vorheizen und eine beschichtete Pfanne sehr stark erhitzen. Den Fisch in der Zwischenzeit mit etwas Erdnussöl einreiben und anschließend in der Pfanne 1 bis 2 Minuten auf beiden Seiten goldbraun grillen. Ihn dabei nicht salzen, nicht zu häufig wenden oder vom Feuer nehmen. Die Fischfilets auf ein Backblech legen und mit dünnen Scheiben Oliven-Krokant-Kruste belegen. Nun den Fisch auf der obersten Schiene ca. 3 Minuten gratinieren, bis die Kruste goldbraun ist. Ihn danach sofort aus dem Ofen nehmen.

Nachtisch für 4 Personen

Gebratene Apfelspalten

Ein süßes Appetithäppchen mit Langem Pfeffer, Zimtblüte, Kardamom und Rum

Für die Apfelspalten

4 Stck. Äpfel, klein und säuerlich

1 Stck. Limette

3 El brauner Bio Zucker

3 El Butter

1 TI Honig

1 Stck. langer Pfeffer

1 Stck. Kardamon

2 Stck. Zimtblüte

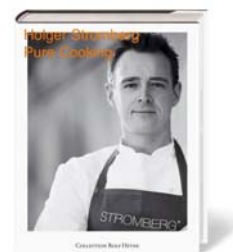
2 cl brauner Rum

Zubereitung

Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. In gleichmäßige Spalten schneiden und mit einem Spitzer Limettensaft marinieren. In einer beschichteten Pfanne die Butter, den Honig und den Zucker schmelzen lassen und solange vorsichtig schwenken bis ein goldgelber Karamell entsteht. Die Gewürze in einem Mörser fein zerstoßen und mit den Apfelspalten in den Karamell geben. Etwa 2 Minuten darin schwenken und dann sofort mit dem Rum ablöschen. Einmal kurz aufkochen lassen und sofort servieren.

Tipp: Dazu kann man zum Beispiel ein Bio-Naturjoghurt servieren.

Die Rezepte und weitere Informationen rund um gesunde Ernährung finden Sie unter www.zukunfternaehrung.de. Und wer Lust auf mehr Rezeptideen hat, kann diese in Holger Strombergs Kochbuch „Pure Cooking“ finden.



Quelle: Stefan Braun, München

Die Anfang 2009 gegründete Initiative „Zukunft Ernährung e.V.“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Bewusstsein für verantwortungsvolle Ernährung in der Bevölkerung zu steigern. Der eingetragene Verein wird dabei von einer Reihe hochkarätiger Experten aus Medizin, Wissenschaft, Sport und Lifestyle unterstützt und von der Orthomol pharmazeutischen Vertriebs GmbH getragen. Mittelfristig möchte die Initiative den interdisziplinären Austausch über ernährungs- und gesundheitsrelevante Themen fördern und möglichst viele Interessenten in einen konstruktiven Dialog über eine bessere Ernährung bringen. Aktuelle Informationen zur Initiative und ihrer Projekten finden sich unter www.zukunft-ernaehrung.de.

Pressekontakt Initiative Zukunft Ernährung

c/o signum [pr GmbH

Carolin Lembeck

Tel.: 0221 - 569 104-17

Email: presse@zukunft-ernaehrung.de