

Das etwas andere Weihnachtsmenü für entspannte Feiertage



Während der Weihnachtstage bricht die Zeit der Besinnung und der Ruhe an. Man sitzt zusammen mit seinen Lieben vor dem Weihnachtsbaum und macht es sich gemütlich.

Wäre da bloß nicht der Gedanke an das Weihnachtsessen, der heimlich droht, die Entspannung jeden Moment ins Gegenteil umzukehren.

Aus diesem Grund haben wir uns dieses Jahr zusammen mit unserem neuen Kooperationspartner SevenCooks (siehe auch den [Blogbeitrag](#) vom 26. November 2018) ein weitgehend stressfreies Weihnachtsmenü für Sie überlegt, da vieles bereits am Vortag zubereitet werden kann. Damit auch das Einkaufen im weihnachtlichen Trubel entspannt abläuft, sind die Zutatenlisten unserer vegetarischen Rezepte möglichst kurz und einfach gehalten. Zudem sind wir bei der Auswahl der Zutaten vermehrt auf

saisonale Lebensmittel eingegangen, die unserem Körper derzeit besonders guttun und die entspannt auch auf dem nächsten Bauernmarkt erstanden werden können. Diese vegetarische Version des Weihnachtssessens bietet eine gute Alternative zu den fleischlastigen Gerichten, die üblicherweise zu Weihnachten serviert werden. Unter Fachleuten herrscht große Einigkeit darüber, dass ein erhöhter Fleischkonsum (mehr als 500 g pro Woche) das Krebsrisiko erhöht, während eine pflanzenbasierte Ernährung das Risiko für viele Tumore senken kann. Dennoch ist uns wichtig, dass der Genuss nicht zu kurz kommt. Viele „Fleischesser“ werden überrascht sein, wie vielfältig und kreativ auch ein rein vegetarisches Menü sein kann und dass die festliche Stimmung auch ohne Festtagsbraten gelingt.



Vorspeise: Grüne Petersilienwurzel-suppe

<https://sevencooks.com/de/rezept/gruene-petersilienwurzel-suppe-15303>



Hauptgericht: Mini-Gemüseaufläufe auf Rote-Bete-Carpaccio mit Feldsalatpesto

<https://sevencooks.com/de/rezept/mini-gemueseauflaeufe-auf-rote-bete-carpaccio-mit-feldsalatpesto-15307>



Dessert: Tiramisu-Torte mit Orangen

<https://sevencooks.com/de/rezept/tiramisu-torte-mit-orangen-15313>
