

Für Leib...

Hähnchen-, Lamm- und Schweinefilet

mit Kräuterlebkuchenkruste, gebratenen Waldpilzen, Orangenmöhrrchen und Brokkoliröschen; dazu Kartoffel-Birnengratin

(für 4-6 Personen)

Fleischfilet mit Kräuterlebkuchenkruste:

Pro Person ca. 200 Gramm Fleischfilet nach Wahl: ob Lamm, Rind, Hähnchen oder Rind kräftig würzen mit Salz und Pfeffer. Scharf von allen Seiten in Öl anbraten. Je nach dicke der Filets, das Fleisch im Kern **nicht** durchgaren.

Für die Kruste:

200 Gramm Butter schaumig rühren, 1 Zwiebel sehr fein würfeln und Knoblauchwürfel dazugeben, 150 Gramm geriebenes Weißbrot, 2 Esslöffel Schnittlauchröllchen oder gemischte Kräuter und 1 Esslöffel Lebkuchengewürz ebenfalls dazugeben und alles gut miteinander verkneten. Auf die Fleischoberfläche geben, am besten mit beiden Händen und fest andrücken. Im Backofen bei 200 Grad kross überbacken für ca. 20-30 Minuten.



Orangenmöhrrchen:

½ - 1 Esslöffel Zucker karamellisieren lassen, danach sofort mit Butter, Zitronensaft und Orangensaft ablöschen, dicklich einkochen lassen. Diese Soße kann vorbereitet werden. Möhren schälen, in Scheiben schneiden und kochen in Salz/Zucker/Butterwasser und abgießen. Möhren mit der Soße vermengen, sofort servieren.

Brokkoliröschen:

Brokkoli zu Röschen schneiden, waschen und in Salz-Muskatwasser bissfest garen.

Gebratene Waldpilze (Kräutersaiblinge):

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel in Öl und in feine Würfel schneiden. Die Pilze dazugeben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie servieren.

Das Gemüse auf einer großen Platte gemeinsam anrichten

Natürlich schmecken andere Gemüsesorten wie Blumenkohl und grüne Bohnen auch gut dazu!

Kartoffel-Birnengratin:

Pro Person 2 große Kartoffel und ¼ Birne schälen! Zwiebeln je nach Geschmack in feine Würfel schneiden und in eine gefettete Auflaufform geben. Eine Soße kochen aus Sahne, Knoblauch, Salz und Pfeffer. Die Sahnesoße sehr kräftig abschmecken, sonst schmeckt das Gratin fad. Die Kartoffeln und die Birne ohne Kerngehäuse in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, auf die Zwiebeln schichten, mit der Soße übergießen und bedecken. ca. 1 Stunde im Backofen bei 180 Grad backen!

...und Seele!

Vier Kerzen hell erstrahlen durch alle Dunkelheit.
Gott schenkt uns den Frieden. Macht euch jetzt bereit.
Gott ist immer bei uns hier und überall.
Darum lasst uns loben unsern Herrn im Stall!