

Willkommen zu deinem darmfreundlichen Weihnachtsmenü! ✨



Weihnachten steht vor der Tür – Zeit für leckeres Essen, gemütliche Stunden und vielleicht auch ein bisschen Chaos am Teller. Aber keine Sorge: In diesem Booklet findest du Rezepte, die Genuss und Wohlbefinden verbinden.

Von Vorspeise über Hauptgericht bis zum Dessert – alles darmfreundlich, voller präbiotischer Zutaten, Ballaststoffe und cleverer Kombinationen. So bleibt der Bauch happy, während du dich durch die Festtage schlemmst.

Lass dich inspirieren und entdecke, dass gesundes Essen nicht langweilig ist – sondern richtig lecker und festlich!

📌 ✨ **Tipp:** Probier die Rezepte gemeinsam mit Familie oder Freunden aus – Genuss macht zusammen einfach mehr Spaß!

Weihnachtsmenü für 4 Personen



Vorspeise

Geröstete Karotten-
Ingwersuppe

Hauptgang

Lachs in Zitronen-Kräuter-
Marinade mit leichtem
Ofengemüse

Nachspeise

Mousse au Chocolat

Ein komplettes Menü, das deinen Darm glücklich macht und gleichzeitig festlich schmeckt. Jedes Gericht ist sorgfältig zusammengestellt, um Genuss und Wohlbefinden zu vereinen.

Vorspeise: Geröstete Karotten- Ingwersuppe



Zutaten:

- 500 g Karotten, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 EL frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 700 ml Gemüsebrühe*
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter zum Garnieren (z. B. Petersilie oder Schnittlauch)

Zubereitung:

01

Die Karottenstücke mit etwas Olivenöl vermengen, auf ein Backblech legen und etwa 20-25 Minuten bei 200 °C rösten, bis sie weich und leicht karamellisiert sind.

02

In einem Topf das restliche Olivenöl erhitzen und den gehackten Ingwer für 1-2 Minuten anbraten.

03

Die gerösteten Karotten und die Gemüsebrühe hinzufügen, alles aufkochen und für 10 Minuten leicht köcheln lassen.

04

Die Suppe mit einem Pürierstab oder Mixer glatt pürieren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

05

Mit frischen Kräutern garniert servieren.

Hauptgang: Lachs in Zitronen-Kräuter-Marinade mit leichtem Ofengemüse



Zutaten:

Für den Lachs:

- 4 Stk. Lachsfilets (ca. 150 g pro Stück)
- 2 EL frische Petersilie
- 1 EL frischer Dill
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Dijon-Senf (optional, nach individueller Verträglichkeit)
- Saft und Schale einer Bio-Zitrone
- Salz und Pfeffer

Für das Ofengemüse:

- 500 g Kartoffeln (festkochend)
- 1 Stk. Fenchelknolle
- 1 Stk. Zucchini
- 300 g Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl
- Frische Kräuter wie Thymian oder Rosmarin
- Salz und Pfeffer

Lachs in Zitronen-Kräuter-Marinade mit leichtem Ofengemüse

Zubereitung:

1

Lachs marinieren

In einer kleinen Schüssel Zitronensaft und -schale, Olivenöl und Senf mit den gehackten Kräutern (Petersilie, Dill) verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachsfilets in eine Schale legen und die Marinade darüber gießen. Das Ganze abgedeckt für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

2

Ofengemüse & Lachs zubereiten

Kartoffeln, Zucchini sowie Fenchel würfeln und mit dem Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und wahlweise mit frischem Thymian oder Rosmarin würzen und im Ofen bei 180 °C für etwa 30 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Zeit das Gemüse wenden und halbierte Tomaten hinzufügen. Zusätzlich den marinierten Lachs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Alles für weitere 12-15 Minuten im Ofen garen.

3

Servieren

Den Lachs zusammen mit dem Ofengemüse servieren. Ein paar frische Zitronenscheiben und ein paar Blättchen frische Kräuter machen den Teller noch ansprechender.

Nachspeise: Mousse au Chocolat

Zutaten:

- 400 g Seidentofu
- 80 g Bio-Datteln
- 50 g Kakao-Pulver
- 1 TL Lebkuchengewürz
- Frische Beeren



Zubereitung:

- 1 Gib den Seidentofu, die Datteln, das Kakao-Pulver und das Lebkuchengewürz in den Mixbehälter und püriere alles, bis eine feine und luftige Konsistenz entsteht.
- 2 Fülle die Masse in kleine Gläser/Schälchen
- 3 Lass die Schokomousse mindestens 30 Minuten im Kühlschrank abkühlen, damit sie fester wird.
- 4 Garniere die Mousse au Chocolat mit frischen Beeren – Guten Appetit!

Frohe Weihnachten und guten Appetit! 🎄



Genuss und Wohlbefinden gehören zusammen – besonders an den Festtagen!

Mit diesem darmfreundlichen Weihnachtsmenü kannst du die Feiertage in vollen Zügen genießen, ohne auf dein Wohlbefinden verzichten zu müssen. Jedes Rezept ist mit Liebe zusammengestellt und vereint festlichen Geschmack mit gesunden, präbiotischen Zutaten.



Darmfreundlich

Voller Ballaststoffe und präbiotischer Zutaten für dein Wohlbefinden



Festlich & Lecker

Genuss steht an erster Stelle – ohne Kompromisse beim Geschmack



Gemeinsam genießen

Perfekt zum Teilen mit Familie und Freunden

Wir wünschen dir wundervolle Festtage voller Genuss, Freude und Gemütlichkeit! ❤️ ✨