

Sündhaft gut & Genuss pur

Sündhaft gut

&

Genuss pur

Das Kochbuch für Familie Normalverbraucher

Kochbuch für die Familie Normalverbraucher

Ernährung & Vitalisierung im Gesundheitszentrum Viernheim GmbH

Festtagsschinken

2000 g Schinken

über Nacht wässern

Schinken in einen passenden Topf geben

2 Lorbeerblätter

zugeben

3 Nelken

zugeben

5 Pfefferkörner

zugeben, soviel kaltes Wasser zugeben bis der Schinken bedeckt ist, aufkochen, ca. 2 Stunden köcheln lassen. Abkühlen lassen.

Schwarte abziehen und Schinken in der Brühe erkalten lassen.

Backofen auf 190 Grad vorheizen

1 Ei

miteinander

3 EL Vollkornweckmehl

verrühren und

3 TL Dijon-Senf

damit

2 TL Honig

den Schinken gut einstreichen

den Schinken im Ofen bräunen lassen bis die Kruste knusprig ist.

Als Beilage passt sehr gut Kartoffelpüree.

100 g Schinken zählen wie 100 g Fleisch

Kartoffelpüree mit Meerrettich

500 g	Kartoffeln	Kartoffeln waschen, schälen, in Stücke schneiden, in Dampfkochtopf garen, abdampfen lassen. Kartoffeln heiß durch die Presse drücken (oder zerstampfen)
150 ml	Milch 1,5 %	erhitzen, unter die Kartoffelmasse rühren
	Pfeffer, Muskat, Salz	würzen
30 g	Meerrettichwurzel	in das Püree reiben, ersatzweise 1- 2 TL Meerrettich aus dem Glas
1-2 EL	saure Sahne	unter das Püree ziehen

Joghurt Royal

300	g	gefrorene Himbeeren	kurz antauen, pürieren, event. süßen mit Puderzucker oder Süßstoff Kugeln oder Nocken formen, je eine Kugel oder Nocke in eine Dessertschale setzen, wieder in den Gefrierschrank geben
500	g	mildes Joghurt 0,1-0,3 % Zucker, Süßstoff, Honig	schaumig aufschlagen, mit nach Geschmack süßen Dessertschalen aus Gefrierschrank holen, Joghurt vorsichtig um die Kugeln/Nocken gießen, nach Geschmack dekorieren.