

Nur 17,9g
Kohlenhydrate
pro Portion
für das gesamte Menü

LowCarb Festtagsmenü



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

VORSPEISE

Lauwarmer Rote-Beete-Salat mit Ziegenfrischkäsenocken und Walnusspesto

25g Mandelblättchen
50g Parmesan
35g Walnüsse
120 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum
150g cremiger Ziegenfrischkäse
300g Rote Beete
1 Beet Kresse
Salz & Pfeffer



Je Portion: 513 kcal | 47,2g Fett | 7,9g KH | 13,1g Eiweiß | Skaldeman: 2,2

HAUPTSPESIE

Gänsekeulen mit Rotkohl und Knödel-Soufflé

Für die Gänsekeulen:
4 Gänsekeulen à ca. 450g
1 TL Salz
1 TL Pfeffer schwarz
½ TL Knoblauch
¼ TL Piment
½ TL Muskat
½ TL Rosmarin
½ TL Majoran

Für den Rotkohl:
500g Rotkohl
75g Speck, gewürfelt
½ Zwiebel
60g Xylit oder Erythrit
50g Schmalz
2 Lorbeerblätter
4 Nelken
Saft von ½ Zitrone
100 ml Rotwein, trocken
Salz & Pfeffer

Für die Soße:
1kg Gänseklein
4 EL Gänsefett
1 Zwiebel, geschält und halbiert
400 ml Rotwein, trocken
400 ml Wasser
40g Xylit
1 Zimtstange
4 Pimentkörner
¼ TL Majoran
¼ TL Thymian
Salz & Pfeffer

Für das Knödel-Soufflé:
80g gemahlene, blanchierte Mandeln
120g Butter
80g Parmesan, gerieben
4 Eier der Größe L
1 TL Backpulver
1 TL Rosmarin



Je Portion: 1390 kcal | 105g Fett | 6,3g KH | 71,2g Eiweiß | Skaldeman: 1,3

DESSERT

Lebkuchen Crème brûlée

450 ml Sahne
75g Xylit oder Erythrit
1 TL Lebkuchengewürz
5 Eigelbe
4 TL braunes Erythrit zum Flambieren



Je Portion: 460 kcal | 41,7g Fett | 3,7g KH | 6,7g Eiweiß | Skaldeman: 4,0

Festtag

AM VORTAG

3 STUNDEN
VORHER

2 STUNDEN
VORHER

1 STUNDE
VORHER

VORSPEISE

HAUPTGANG

DESSERT

1,5 STUNDEN VORHER

Mandelblättchen in einer Pfanne kurz anrösten und beiseite auskühlen lassen.

Für das Walnusspesto: Parmesan, 80 ml Olivenöl, Knoblauch und Basilikum mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Pfeffer abschmecken. Aus dem Ziegenfrischkäse mit zwei Esslöffeln acht Nocken formen, in den Mandelblättchen wenden und kalt stellen.

Rote Beete schälen (Tipp: Einweghandschuhe anziehen), waschen, in Würfel schneiden und beiseite stellen.



15 MINUTEN VORHER

4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rote-Beete-Würfel 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

ANRICHTEN

Die Rote-Beete-Würfel warm auf dem Teller anrichten, Nocken darauf verteilen, mit Pesto beträufeln und mit Kresse bestreut servieren.



TIPP

Dazu passt das lecker-knusprige **Soulfood LowCarberia Weißbrot** mit nur 0,6g Kohlenhydraten je Scheibe.

AM VORTAG

Den Rotkohlkopf von den äußeren Blättern befreien, halbieren und den Strunk entfernen. Die Hälften nochmals teilen und dann den Kohl mit einem Brotmesser in nicht zu feine Streifen schneiden oder mit der Küchenmaschine reiben.

In einer Schüssel das geschnittene Kraut mit Zitronensaft, Xylit, Pfeffer und Salz vermischen.

Die Zwiebel schälen und mit den Nelken einen „Nelkenigel“ basteln. Das Schmalz in einem großen Topf zerlassen, die Speckwürfel zugeben und etwas anbraten.

Den Rotkohl und den Nelkenigel zugeben und mit Rotwein ablöschen. Dann bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze 45 Minuten vor sich hin dünsten lassen, gelegentlich umrühren.

Den Nelkenigel entfernen und das Kraut abkühlen lassen.



2 STUNDEN VORHER

Für die Gänsekeulen:

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Gewürze in einer Schale vermischen und die Gänsekeulen damit von allen Seiten würzen. Auf ein Backblech legen und in den Ofen schieben. Die Gänsekeulen alle 20 Minuten mit dem austretenden Fett und Sud bestreichen.

1,5 STUNDEN VORHER

Für die Soße:

4 EL Gänsefett von den Gänsekeulen aus dem Ofen nehmen. Das Gänseklein mit dem Xylit im Topf in dem Gänsefett anbraten. Die Zimtstange, Pimentkörner und die Zwiebel dazugeben. Mit Rotwein und Wasser ablöschen und 1 Stunde bei geringer Hitze reduzieren. Anschließend Zimtstange, Gänseklein und Pimentkörner entfernen und die Soße pürieren.

NACH DER VORSPEISE

Rotkohl nochmals aufkochen und mit 3 EL Gänsefett verfeinern.

Für das Knödel-Soufflé: Eier, Mandeln, Parmesan, Salz, Backpulver und Rosmarin in einer Schüssel verquirlen. Auf 4 Soufflé-Schälchen gleich verteilen und für 15 Minuten im Ofen bei den Gänsekeulen backen. Die Soße nochmals aufkochen, den restlichen Bratensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ANRICHTEN

Auf die Teller je 1 Keule, Rotkohl und Knödel-Soufflé anrichten und mit der Soße beträufeln.

3 STUNDEN VORHER

Den Backofen auf 125°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Sahne und Xylit in einem Topf erhitzen. Lebkuchengewürz dazugeben und Sahne kurz aufkochen lassen. Eigelbe langsam die Sahnemischung einrühren. Die Crème brûlée-Masse auf vier offensten Schälchen aufteilen und diese in eine Auflaufform stellen. Die Auflaufform nun bis zur Hälfte der Crèmeschälchen mit Wasser füllen, in den Ofen stellen und die Crème für 50 Minuten stocken lassen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.



ANRICHTEN

Jede Schale mit 1 TL braunem Erythrit bestreuen und mit einem Bunsenbrenner flambieren, heiß servieren.

