Lecker und Gesund an den Weihnachtsfeiertagen

Mit diesem Blogbeitrag wünsche ich Euch besinnliche Feiertage!

Zu Weihnachten gönnen wir uns mal ein sehr gutes Stück Fleisch, mit viel frischem Salat und Gemüse. Ich versuche an Feiertagen immer, Rezepte zu finden, die ich gut vorbereiten kann, damit ich viel Zeit mit meinen Lieben verbringen kann.

Am 1. Feiertag
gibt es bei uns:
Hamburger, die ich bei Clickandgrill.de Classic-Burger vom fränkischen Simmentaler Rind gekauft habe.

Dazu Vollkorn Classic Bun – Hamburger Brötchen mit Sesam bei Burger-Buns
Dazu frischen knackigen Eisbergsalat zum belegen.

Mit meinem selbstgemachten Curryketschup bestreiche ich die Hamburger-Brötchen, darauf lege ich Salat, Tomaten, Gurken je nach Geschmack. Die Classic Burger von beiden Seiten für je 3 Minuten in einer Pfanne mit heißem Fett braten, oder für 3 Minuten in einen Kontaktgrill. Das fertig gebratene oder gerillte Fleisch legt Ihr auf das vorbereitete Hamburger-Brötchen und dann lasst Ihr es Euch schmecken.

Am 2.Feiertag
gibt es bei uns:
als Vorsuppe eine Porree-Käseschaumsuppe
als Hauptgang ein Flank Steak vom fränkischen Simmentaler Rind (Bavette), dazu Süßkartoffel-Kartoffelstampf und Rosenkohl
zum Nachtisch selbstgemachtes Eis

Die Suppe könnt Ihr prima vorbereiten, dazu gart Ihr den Porree, Zwiebeln und Knoblauch in ein wenig Wasser. Nach 10 Minuten gebe ich einen Becher Sahneschmelzkäse und Gewürze dazu. Zum Aufbewahren in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Verzehr noch einmal aufkochen und

mit einem Pürierstab schaumig rühren.

Das Flank Steak vom fränkischen Simmentaler Rind wird einen Abend vor dem Verzehr einvakuumiert und über Nacht bei 58 Grad in den Sous Vide ziehen lassen.
Am anderen Mittag setze ich die Süß- und normale Kartoffeln und den Rosenkohl auf. Alles Kochen bis es bissfest ist, dann die Süß- und normale Kartoffeln stampfen und mit Salz, Sahne und Muskatnuss verfeinern. Den Rosenkohl nach dem Garprozess ebenfalls mit Salz und Muskatnuss verfeinert. Ganz zum Schluss kommt das vorgegarte Flank Steak in die Pfanne und wird von jeder Seite 3 Minuten scharf angebraten und schon kann angerichtet werden.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung