



ZIG Food
By Sarah Fischer

WINTER REZEPTE BOOKLET

Inkl. 5-Gänge
Weihnachts-
Menüvorschlag

INTRO

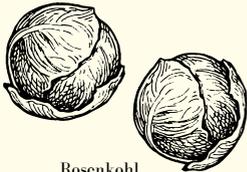
Genieße die Winterzeit mit leckeren Gerichten von
ZIGFood.

Herzhafte Schmankerl, süße Goodies, wärmende
Getränke und ganz viel Food-Inspiration, begleiten
Dich durch die kalte Jahreszeit.

Außerdem findest Du am Ende des Booklets, einen von
mir zusammengestellten Fünf-Gänge Menüvorschlag
für Dein Weihnachtsfest.

Da alle Rezepte einfach und schnell zubereitet sind,
entsteht garantiert kein Weihnachtsstress. Es müssen
nicht immer aufwändige Gerichte sein, um einen
besonderen & schönen Tag zu haben. Viel wichtiger ist
der Spaß bei der Zubereitung und beim gemeinsamen
Essen, mit den Gästen.

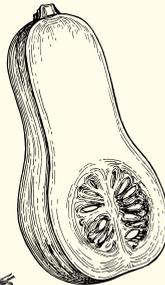
WAS HAT SAISON?



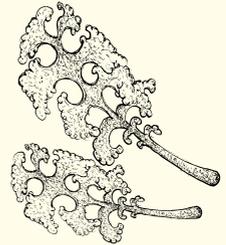
Rosenkohl



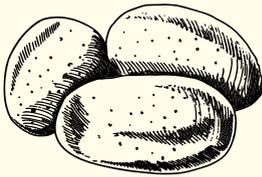
Rote Bete



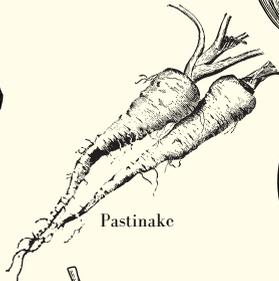
Kürbis



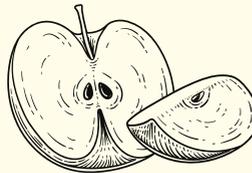
Grün-/Schwarzkohl



Kartoffel



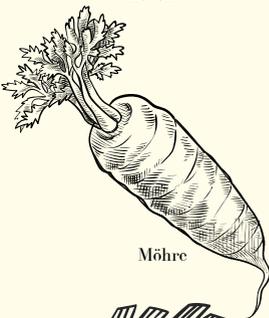
Pastinake



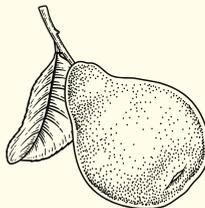
Apfel



Weißkohl &
Rotkohl



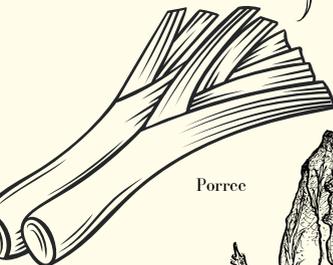
Möhre



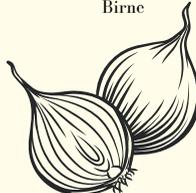
Birne



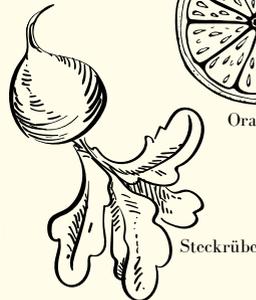
Orange



Porree



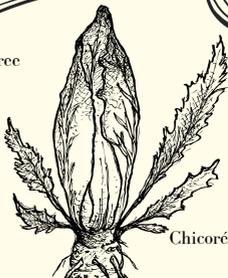
Zwiebel



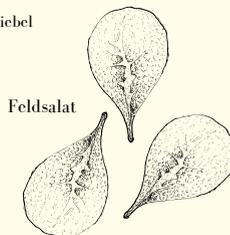
Steckrübe



Kaki



Chicorée



Feldsalat



Wirsing



FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

- 200 g Feldsalat
- 1 Orange
- 100 g Mandelblättchen
- 1/4 Granatapfel

Für das Dressing

- 1 EL Mittelscharfer Senf
- 1 TL Agavendicksaft
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Wasser
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Feldsalat auf zwei Tellern verteilen
2. Orange filetieren und gleichmäßig auf die Salatteller aufteilen
3. Dressing mischen und über den Salat geben
4. Mandelblättchen ohne Öl anrösten und den Salat damit anrichten
5. Mit Granatapfelkernen toppen & mit Baguette servieren.

ZIGTipp / Je mehr Senf im Dressing, desto cremiger wird es

Mit Orangen, Granatapfel & gerösteten Mandeln

Rapunzelsalat



FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

- 500 g winterliches Gemüse nach Wahl (z.B. Pilze, Kürbis, Rosenkohl, Möhren, Rote Bete, Bohnen ...)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kräutermischung
- Walnüsse

Für den Hummus

- 200 g weiße Bohnen (Dose)
- 2 EL Tahini
- 4 Eiswürfel
- 1 Zitrone
- 2 EL Wasser
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken

ZUBEREITUNG

1. Gemüse in gewünschte Form schneiden und mit Öl und Gewürzen vermischen
2. Das marinierte Gemüse bei 200 Grad Umluft für ca. 20-30 Minuten im Ofen rösten
3. Alle anderen Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren
4. Die Hummus-Masse auf zwei Teller aufteilen und das geröstete Gemüse darauf verteilen
5. Mit Walnüssen servieren

Zusatz / Wärme-Dein Lieblingsgemüse

Bohnen-Hummus

Mit Wintergemüse und Walnüssen



REZEPT NO 3



FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Karotten
- 1/2 Stange Lauch
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 200 g TK Erbsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Rapsöl
- 100 g Räuchertofu
- Salz, Pfeffer, Muskat
- frische Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Lauch und Kartoffeln würfeln und ca. 5 Minuten in Rapsöl anbraten und würzen
2. TK Erbsen und Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen
3. Suppe für ca. 30 Minuten auf mittlerer Hitze weiterköcheln lassen, ab und zu umrühren und bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen (Erbsen dürfen gerne etwas zerfallen)
4. Währenddessen Tofu in kleine Würfel schneiden und in Rapsöl knusprig anbraten
5. Den fertigen Eintopf abschmecken und mit dem Tofu-„Speck“ und der frischen Petersilie servieren

ZIGTipp / Eintopf nach Belieben pürieren

Erbseintopf
Mit Räuchertofu-„Speck“, Kartoffeln & Karotten



FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

- 250 g Pasta
- 200 g Pilze (z.B. Shiitake)
- 200 g frischer Spinat
- 200 ml pflanzliche Sahne
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Rapsöl
- 250 ml Pastawasser
- Salz, Pfeffer, Chili, Muskat
- Rosa Pfeffer
- Veganes Pasta Topping

ZUBEREITUNG

1. Pasta al dente kochen, beim Abseihen Pastawasser aufheben
2. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und zusammen mit den Pilzen in Öl anbraten und würzen
3. Das Gemüse mit Sahne und Sojasauce ablöschen und aufkochen lassen
4. Pasta untermischen, mit etwas Pastawasser aufgießen und kurz gemeinsam einkochen (Achtung: Nudeln sollen nicht zu weich werden)
5. Spinat unterheben
6. Abschmecken und mit Rosa Pfefferkörnern und veganem Pasta Topping servieren

ZICTripp / Auch Pfefferlinge oder Steinpilze passen super

Spinat-Pilz Pasta

Mit Rosa Pfefferkörnern



FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

- 2 Kakis
- 100 ml Wasser
- 2 TL Agavendicksaft
- 20 g Pistazien
- 100 g Soja-Joghurt
- 1 Bund frische Minze
- 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

1. Kakis in Scheiben schneiden
2. Die Scheiben zusammen mit Wasser in eine beschichtete Pfanne geben und für ca. 3 Min. köcheln lassen, bis die Kakis weich sind
3. Wasser abgießen und Kakis zusammen mit dem Agavendicksaft in der Pfanne wenden und karamellisieren
4. Kaki-Scheiben mit Sojajoghurt, Zimt und Pistazien servieren

ZIGTipp / Als Topping eignen sich auch Walnüsse sehr gut

Karamellisierte Kaki

Mit Sojajoghurt, Minze und Pistazien



FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN

- 200 g Seidentofu
- 100 g vegane Zartbitterschoki
- 100 g Sauerkirschen aus dem Glas
- 50 ml Sauerkirschsaft
- 2 TL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

1. Schokolade schmelzen und mit Seidentofu im Mixer cremig pürieren (ggf. süßen)
2. Masse in zwei Gläser füllen und für mind. 2h in den Kühlschrank stellen.
3. Kirschen mit Sauerkirschsaft und Agavendicksaft einkochen, bis sie etwas eingedickt sind
4. Vor dem Servieren die Mousse mit dem Kirschkompott toppen

Mousse au Chocolat

Mit Kirschkompott

ZIG-Tipp / Die Mousse nach Belieben mit Agavendicksaft süßen



FÜR CA. 5-6 PORTIONEN

ZUTATEN

- 3 Birnen
- 200 g TK Beeren
- 1 TL Zimt
- 60 g pflanzliche Butter
- 70 g Mehl
- 80 g Zucker
- 3 EL Haferflocken
- 2 EL Mandelblättchen
- 2 EL Walnüsse

ZUBEREITUNG

1. Birne entkernen und in Würfel schneiden
2. Birnenwürfel und TK Beeren in einer Quicheform (Ø 30 Zentimeter) verteilen und mit Zimt mischen
3. Die restlichen Zutaten (außer Mandeln und Walnüsse) mit den Händen verkneten, bis kleine Brösel entstehen
4. Die Brösel über die Früchte geben und mit Mandelblättchen und Walnüssen toppen
5. Im vorgeheizten Ofen für ca. 20-30 Minuten backen (200 Grad). Die Brösel sollten goldbraun sein.

ZIGTipp / Dazu passt Vanille-Eis oder die Mousse au Chocolat (Rezept No. 6)

Birnen-Beeren Crumble

Mit gerösteten Mandeln und Walnüssen



REZEPT NO 8

FÜR 2 PORTIONEN ZUTATEN

- 2 vegane Spekulatius Kekse
- 80 g Haferflocken
- 1 TL Lebkuchen Gewürz
- 1 TL Dattelsirup
- 200 ml Pflanzenmilch
- 100 ml Wasser

Topping:

- Spekulatius Keks
- Nussmus / Nüsse
- frisches Obst (z.B. Birne, Apfel oder Beeren)
- ...

ZUBEREITUNG

1. Spekulatius Kekse zerbröseln und mit Haferflocken und Lebkuchen-Gewürz in einem Topf vermischen
2. Pflanzenmilch, Wasser und Dattelsirup hinzugeben
3. Sanft aufkochen und dann bei geringer Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Ggf. nochmals Wasser oder Pflanzenmilch nachgeben
4. Auf zwei Schalen aufteilen und mit frischem Obst und weiteren beliebigen Toppings servieren

ZIG-Tipp / Ein perfektes Weihnachts-Frühstück

Spekulatius Oat Meal

Mit Deinen Lieblings-Toppings



FÜR 2 PORTIONEN ZUTATEN

- 1 Banane
- 400 ml Pflanzenmilch (z.B. Hafermilch oder Haselnussmilch)
- 2 EL Backkakao

ZUBEREITUNG

1. Banane in einem Topf mit der Gabel zerdrücken
2. Haferdrink hinzugeben und Kakao mit einem Schneebesen unterrühren
3. Alles miteinander aufkochen
4. Etwas abkühlen lassen und mit einem Pürierstab oder Mixer cremig mixen

ZIGTipp / Statt Banane eignen sich auch Datteln gut zum Süßen

Nur mit Banane gesüßt
Heiße Schoki



FÜR 2 PORTIONEN ZUTATEN

- 4 cl Whisky
- 2 TL Agavendicksaft
- 50 ml Zitronensaft
- 200 ml Wasser
- 2 Stück Zimtstangen

ZUBEREITUNG

1. Wasser, Zitronensaft und Agavendicksaft in einem Topf erhitzen
2. Zimtstange hinzugeben
3. Whisky in zwei vorgeheizte Gläser aufteilen
4. Den Whisky anschließend mit der Flüssigkeit aus dem Topf übergießen
5. Mit Zimtstange und Zitronenscheibe servieren

Hot Toddy

Whisky mit heißer Zitrone & Zimt



5-Gänge Weihnachts-Menü

ZIG Food

Aperitif

HOT TODDY

Vorspeise

RAPUNZELSALAT MIT
ORANGEN, GRANATAPFEL &
GERÖSTETEN MANDELN

Zwischengang

BOHNEN-HUMMUS MIT
WINTERGEMÜSE &
BAGUETTE ZUM DIPPEN

Hauptspeise

SPINAT-PILZ PASTA
MIT ROSA PFEFFERKÖRNERN

Nachspeise

MOUSSE AU CHOCOLAT
MIT KIRSCHKOMPOTT

HAVE A GOOD WINTER-TIME!

Weitere Rezepte findest Du auf meinem Blog



Erste Auflage 2023

E-Mail: info@zigfood.de

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verarbeitung, sind der Autorin des Buches vorbehalten.

Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Zustimmung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen wurden von der Autorin sorgfältig erarbeitet und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Die Haftung der Verfasserin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

www.zigfood.de