

Die Lieblings-Weihnachtsrezepte der Schweizer Food-Blogger

*Die Lieblings-Weihnachtsrezepte der Schweizer Food-Blogger
- eine gesunde Sammlung der besten Weihnachtsrezepte Ihrer Lieblings-Food-Blogger.*

ZÜRICH, SWITZERLAND, December 19, 2022 /EINPresswire.com/ -- Ein gesundes Weihnachtsessen muss nicht auf Kosten des Geschmacks oder der Festlichkeit gehen. Mit ein paar einfachen Änderungen und der Konzentration auf frische, vollwertige Zutaten können Sie ein köstliches und nahrhaftes Festtagsessen geniessen. [love Fruit & Veg from Europe](#) hat Schweizer Vegan-Blogger gebeten, ihre besten Rezepte für ein gesundes und dennoch köstliches Weihnachtsessen mit uns zu teilen. Mit diesen Ideen können Sie ein festliches und gesundes Weihnachtsessen geniessen, ohne auf Geschmack oder Festlichkeit verzichten zu müssen.

“Gebratene Süßkartoffeln im Ofen” von Shiruna, Vegan Food Blogger
@eat.click.travel

ZUTATEN

6-8 Esslöffel Olivenöl
600 g Süßkartoffeln groß
¼ Tasse Mandeln
¼ Tasse Sonnenblumenkerne
2 Esslöffel Korianderpulver



@eat.click.travel



@anaundnina

1 Esslöffel Kreuzkümmelpulver
½ Teelöffel Fenchelpulver
½ Teelöffel schwarzer Pfeffer
¼ Teelöffel Muskatnusspulver
1 Prise Zimtpulver
1 Esslöffel Meersalz

ANLEITUNG

1. Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor.
2. Schneiden Sie die Süßkartoffeln wie abgebildet in kleine Stücke (etwa 2cm große Würfel). Die Süßkartoffeln mit dem Olivenöl und den restlichen Zutaten bedecken und gut vermischen.

600 g Süßkartoffeln, 6-8 Esslöffel Olivenöl

3. Auf ein Backblech geben. 25 - 30 Minuten backen. Das Blech alle 10 Minuten aus dem Ofen nehmen, umrühren und wieder in den Ofen schieben.

1/4 Tasse Mandeln, 1/4 Tasse Sonnenblumenkerne, 2 Esslöffel Korianderpulver, 1 Esslöffel Kreuzkümmelpulver, 1/2 Teelöffel Fenchelpulver, 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer, 1/4 Teelöffel Muskatnusspulver, 1 Prise Zimtpulver, 1 Esslöffel Meersalz

4. Sofort vom Backblech nehmen, wenn die Kartoffeln goldbraun sind. Warm servieren!



@thefinecakery_school

Follow for more recipes:

Instagram: @eat.click.travel

Food Blog: <https://myelephantkitchen.com/>

“Spinat Lasagne mit Feta & Bechamelsauce” Anastasia Lammer, Blog für gesunde Ernährung, ANA+NINA

ZUTATEN

1 kg tiefgekühlter Blattspinat
3 Knoblauchzehen
2 Schalotten
2 EL Olivenöl
4 Thymianzweige
1 Chilischote
½ TL Salz
etwas Pfeffer
50 g Butter
50 g Mehl
1 Liter Milch
¼ TL Muskat

½ TL Salz
300 g Feta
12 Lasagne-Blätter
100 g Feta

ANLEITUNGEN

Hinweis: Für eine ofenfeste Form von ca. 2 1/2 Litern, gefettet Spinat in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen. Knoblauch pressen, Schalotten fein hacken. Thymian von den Zweigen zupfen, □ beiseite stellen. Chilischote in feine Ringe schneiden mit Spinat, Thymian, Knoblauch und Schalotten in eine grosse Schüssel geben. Bechamelsauce: Butter in einer Pfanne erwärmen. Mehl begeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen dünsten, das Mehl darf dabei keine Farbe annehmen. Pfanne von der Platte nehmen. Milch dazugießen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, würzen, unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist. Feta in Stücke bröckeln und darunterrühren. Lasagne schichten: Spinat, Lasagneblätter und Bechamelsauce lagenweise in die vorbereitete Form schichten. Mit Bechamelsauce abschliessen, restlichen Feta und Thymian darüberstreuen. Backen: Ca. 40 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen.

“Gerösteter Kürbis mit Salbei, Mandeln und Honig” - Anastasia Lammer, Blog für gesunde Ernährung, ANA+NINA

ZUTATEN

1 Butternuss Kürbis
1 TL Salz
½ Bund Salbei
50 g Mandeln
50 g Cranberries
2 EL Aceto Balsamico
2 EL Honig

ANLEITUNGEN

Kürbis schälen, halbieren und zwei Holzstäbchen (z.B. Grillspiesse) längs auf die beiden Seiten des Kürbisses legen. Nun den Kürbis ca. alle 5 mm einschneiden. Wichtig ist es, nicht bis ganz am Boden zu schneiden. Durch die Holzstäbchen geht das Messer nicht bis ganz zum Brett durch. Salbeiblätter in die Einschnitte legen.

Backen: Kürbis mit Folie zudecken und bei 180 Grad ca. 30 Min. backen.

Mandeln und Cranberries klein hacken und mit dem Aceto und Honig über den Kürbis verteilen. Kürbis nochmals 15 Min. bei 200 Grad backen und sofort servieren.

Hier finden Sie weitere Rezepte:

Instagram: @anaundnina

Food Blog: <https://www.anaundnina.ch/>

"Schokoladen-Zucchini-Kuchen" von Alisa, Inhaberin der gesunden Online-Backschule
@thefinecakery_school

ZUTATEN

Feuchte Zutaten:

- Kokosnussöl 25g
- Warmes Wasser 50g
- Zucchini 60g
- Zartbitterschokolade 25 g
- Essig 3 g

Trockene Zutaten:

- Buchweizenmehl 50 g
- Mandelmehl 12 g
- Kakaopulver 17 g
- Backpulver 3g
- Backsoda 1g
- Kokosblütenzucker 25 g

Zugaben:

- Geriebene Zucchini 85 g

ANLEITUNG

1. Heizen Sie den Backofen auf 170 Grad Celsius vor, ohne Umluft.
2. Legen Sie Ihre Backform mit Pergamentpapier aus. (Überspringen Sie diesen Schritt, wenn Sie eine Silikonform verwenden).
3. In einer Schüssel alle trockenen Zutaten miteinander verquirlen.
4. Die Zucchini (60 g) schälen und in Stücke schneiden.
5. Die Schokolade in der Mikrowelle oder im Wasserbad schmelzen.
6. Alle feuchten Zutaten in ein hohes Glas geben und mit einem Mixer pürieren.
7. Die Zucchini (85 g) schälen und raspeln.
8. Die feuchten Zutaten mit den trockenen vermengen, die geriebenen Zucchini untermischen. Den Kuchenteig in die Backform giessen.
9. In den Ofen schieben und 30-40 Minuten backen.
10. Vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen.

Follow for more recipes:

Instagram: @thefinecakery_school

Online School: <https://school.thefinecakery.ch/>

Besuchen Sie unsere Website <https://ilovefruitandvegfromeurope.com> oder kontaktieren Sie uns unter der folgenden E-Mail-Adresse ch.social@ilovefruitandvegfromeurope.com, um weitere Rezepte für Getränke und köstliche Gerichte auf der Grundlage von frischem Obst und Gemüse zu erhalten, die Sie täglich auf den Tisch bringen können.

Enjoy.
It's from Europe!

YouTube: <https://youtu.be/JQI0pBfo6hM>

Instagram: <https://www.instagram.com/ilovefruitandvegfromeurope.ch/>

Facebook: <https://www.facebook.com/ILoveFruitandVegfromEurope.Switzerland>

Website: <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/>

Tatiana Tschudin

I love Fruit & Veg from Europe

[email us here](#)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[Other](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/607097145>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2022 Newsmatics Inc. All Right Reserved.