

SO SCHMECKT HEIMAT

# im Winter



FRÄNKISCHE *Rezepte*

# Hallo Winter

## Genuss zusammen!

Wie schön, dass du unser digitales Winter-Buch heruntergeladen hast. Hier kannst du dich auf jede Menge tolle Inhalte freuen - von fränkischen Traditionen bis hin zu passenden Rezepten für die gemütlichen Monate des Jahres.



Wir von Fränkische-Rezepte.de sind immer auf der Suche nach regionalen und saisonalen Rezepten. Unser Team sammelt hilfreiche Tipps & Tricks und macht vor keinem Genuss-Trend Halt!

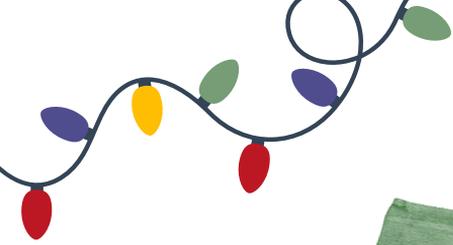
Alle Inhalte aus diesem E-Book findest du auch auf [unserem Portal](#). Mach dich bereit für einen festlichen Winter mit leckeren Plätzchen, einem Weihnachtsmenü für alle Ernährungsweisen, tollen Silvester-Schmankerln und einen guten Start ins neue Jahr.



Wir wünschen viel Freude beim Lesen und Nachkochen!

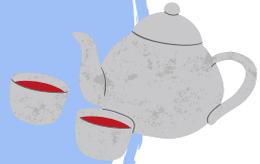
Dein Team von Fränkische Rezepte!

*Laura, Annalena, Amelie & Nina*

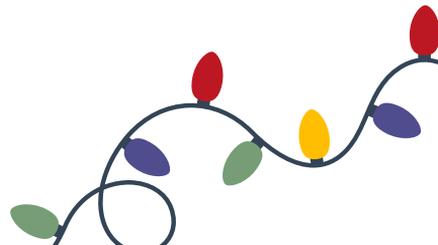


# Bucket Liste

FÜR DEN WINTER



# 2023



# Pläne im Winter

EINE NEUE TEESORTE AUSPROBIEREN

EINEN SPIELEABEND VERANSTALTEN

AUF DEN WEIHNACHTSMARKT GEHEN

EINEN GEMÜTLICHEN PULLOVER KAUFEN

DIE WOHNUNG FESTLICH SCHMÜCKEN

EIN PUZZLE MACHEN

EIN FAMILIENFOTO FÜR WEIHNACHTSKARTEN  
SCHIESSEN

INS THERMALBAD GEHEN

DIE FÜSSE HOCHLEGEN UND TIEF DURCHATMEN



# Inhalte



ESSBARE DEKORATION  
FÜR DEN ADVENT



KIPFERL - ALLES  
ÜBER DIE LIEBLINGE



KULINARISCHE  
GESCHENKE



EIN WEIHNACHTS-  
MENÜ FÜR ALLE



DRINKS & DESSERTS  
FÜR SILVESTER



GESUND INS NEUE  
JAHR STARTEN

SO SCHMECKT HEIMAT

01 | ESSBARE DEKORATION  
FÜR DEN ADVENT



## DIE PASSENDE DEKORATION

Mit Weihnachten verbinden wir vor allem leckeres Essen, Zeit mit der Familie, ein geschmücktes Haus und die dazu passende Deko. Egal, ob es sich dabei um Klassiker wie Räuchermännchen und Nussknacker handelt, oder um moderne Dekostücke - nichts kann dein zu Hause schneller in Weihnachtsstimmung versetzen als die richtigen Accessoires. Besonders praktisch ist, wenn man die passende Weihnachtsdekoration selbst basteln kann und diese auch noch essbar ist.

### Christmas-Caprese: Tomate-Mozzarella in Weihnachts-Optik

Der klassische Tomaten-Mozzarella-Salat wird zum Hingucker auf deinem Weihnachtsbuffet:

Alles, was du dafür brauchst, ist eine Packung **Mozzarella**, 1-2 große **Tomaten**, **Salz** & **Pfeffer**, etwas **Olivenöl**, **Balsamico Essig** und ein paar Blätter **Basilikum**.

Zuerst schneidest du den Käse und die Tomaten in Scheiben und richtest ihn in Form einer Zuckerstange an. Dann gibst du das Dressing darüber, dekorierst die Platte etwas mit Basilikumblättern und würzt das ganze mit Salz & Pfeffer - Fertig ist dein weihnachtlicher Caprese!



# SÜSSE DEKO FÜR DEIN WEIHNACHTSFEST



## ESSBARE LEBKUCHENKERZEN

Hier sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt: Du benötigst für essbare Lebkuchenkerzen nur **Waffelröllchen**, **Nüsse** (zum Beispiel Mandeln oder Haselnüsse), **Lebkuchen** und **Zuckerschrift**. Zuerst verzierst du die Lebkuchen mit der essbaren Schrift, dann steckst du die Waffelröllchen in die Mitte und setzt eine Nuss auf die Spitze, die du ebenfalls mit der Zuckerschrift fixieren kannst. Wenn du willst, kannst du auch noch etwas Zuckerschrift von der Spitze herabtropfen lassen, dann sieht es aus, als würde Wachs an der Kerze herunterlaufen.

## PLATZKARTEN AUS DOMINOSTEINEN

### Dafür brauchst du:

- Grünes Tonpapier
- Zahnstocher
- Doppelseitiges Klebeband
- Dominosteine

Hierfür schneidest du dir am besten eine Vorlage in Tannenbaum-Form auf Pappe aus und zeichnest diese in doppelter Anzahl auf grünes Tonpapier und schneidest sie aus. Anschließend beschriftest du die Bäume mit den Namen deiner Gäste. Dann

klebst du mit Doppelseitigem Klebeband zwei Tannenbäume aufeinander, mit einem Zahnstocher dazwischen. Den steckst du dann in einen Dominostein und du hast eine schnelle und sogar essbare Platzkarte!

*Viel Spaß beim Ausprobieren!*

SO SCHMECKT HEIMAT

02 | KIPFERL - ALLES  
ÜBER DIE LIEBLINGE



## KIPFERL



# DIE KÖNIGIN DER PLÄTZCHEN

Die ganze Wohnung ist weihnachtlich dekoriert, es riecht nach Vanille, Zimt und Schokolade und von irgendwoher spielt leise Weihnachtsmusik - das Plätzchenbacken gehört genauso zu Weihnachten wie Adventskranz, Weihnachtsbaum & Co. und wird in den meisten Familien richtig zelebriert. Ein Plätzchen, das dabei bei Vielen Teil der Weihnachtsbäckerei ist: das Kipferl!



## Die Frage nach dem Inhalt

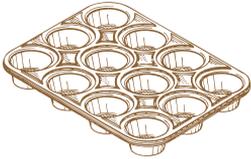
Natürlich kennt jeder die klassische Variante mit Vanillezucker und gemahlene Nüssen. Ein Plätzchenrezept wäre aber natürlich kein Plätzchenrezept, wenn man es nicht noch abwandeln könnte. Von Nougat über Mohn bis hin zu ausgefalleneren Varianten wie Matchakipferl gibt es mittlerweile zahlreiche Varianten des Weihnachtsklassikers. Bei all den Unterschieden haben sie jedoch eines gemeinsam: Die bekannte, halbmondförmige Form, sowie einen leckeren, butterweichen Mürbteig.



# KIPFERL

Unsere besten Tipps und Tricks - damit eure Kipferl in diesem Jahr die mit Abstand leckersten sind!

## Die richtige Formtechnik



Idealerweise wird immer nur ein kleines Stück Teig aus dem Kühlschrank genommen und geformt, damit der Rest kühl bleibt. Das sorgt dafür, dass die Kipferl hinterher ihre Form behalten und nicht so leicht brechen. Achtet beim Formen darauf, dass der Teig circa 5 cm lang gerollt wird und dreht die Enden ein.

## Eine Passende Ofenform

Falls das Endergebnis trotz endloser Versuche einfach nicht schön aussieht, bieten sich spezielle Backbleche an, die entsprechend geformt sind.



## Geheimtipp: Apfelspalten

Sollten die Plätzchen in der Keksdose zu fest werden, kann man ganz einfach eine Apfelspalte über Nacht dazulegen. So werden sie wieder weich.

## Verzierungen

Um den Plätzchenteller optisch noch etwas außergewöhnlicher zu gestalten, können die fertigen Kipferl natürlich auch verziert werden. Egal ob mit Glasur oder Streuseln - hier ist deine Kreativität gefragt. Für Fans der pikanten Küche kann auch ein Hauch von Chilipulver unter den Zucker gemischt werden. Das peppt euer Rezept noch einmal extra auf!



## Der richtige Zucker

Damit der Zucker besser auf dem fertigen Kipferl hält, stäubt man ihn am besten mit einem Sieb auf das noch heiße Plätzchen.

## KIPFERL

Oft ist das beliebte Weihnachtsgebäck auch eine Kindheitserinnerung und ein Gebäck, das man schon früher bei Oma gerne genascht hat.



### DER KLASSIKER

300 g **Mehl**, 100 g **gemahlene Haselnüsse**, 70 g **Zucker**, 5 Pck. **Vanillin-Zucker**, 2 **Eigelb**, 1 Prise **Salz** und 200 g **Margarine** zu einem Mürbteig verkneten. Den Teig **60 min.** kaltstellen. Teigstücke danach auf der Arbeitsfläche zu Kipferl rollen und formen. Auf mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Bei **175 Grad ca. 10 min.** backen.

### NOUGATKIPFERL

1 **Ei**, 1 Pck. **Vanillezucker**, 1 Prise **Salz** verquirlen. 100 g **Butter** und 200 g **Nougat** verkneten und dazugeben. 200 g **Mehl** und ½ TL **Backpulver** vermischen und ebenfalls zum Teig geben. Nun mind. **30 min.** ruhen lassen. Teig zu Kipferl formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Backofen bei **190 Grad Ober- /Unterhitze für etwa 12 bis 15 min.** backen lassen. Sobald die Kipferl abgekühlt sind, 100 g **Schokolade** im Wasserbad schmelzen. Die Spitzen in die Schokolade tauchen und trocknen lassen.



### MOHNKIPFERL

200 g **Butter**, 250 g **Mehl**, 100 g **Mohn**, 40 g gemahlene **Walnüsse**, 70 g **Puderzucker**, 1 **Eigelb**, **Zimt** vermengen. Teig kneten und in einer Frischhaltefolie für 1 h in den Kühlschrank stellen. Teig zu Kipferl formen und auf mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Im Backofen bei **180 Grad Ober-/ Unterhitze** für ca. **10 min.** backen. Sobald die Kipferl abgekühlt sind, 50 g **Weißer Kuvertüre** in einem Wasserbad schmelzen. Die Enden der Kipferl in die Schokolade tunken, auf ein Gitter legen und trocknen lassen.



SO SCHMECKT HEIMAT

03 | KULINARISCHE  
WEIHNACHTSGESCHENKE

## KULINARISCHE GESCHENKE



## KULINARISCHE GESCHENKIDEEN FÜR DEINE LIEBSTEN

Alle Jahre wieder steht Weihnachten vor der Tür und bringt auch die Frage nach den passenden Geschenken mit sich. Wir setzen dabei gerne auf Selbstgemachtes. In der Küche lassen sich auch last-minute noch tolle Geschenke zaubern. Gemeinsam mit DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer haben wir wertvolle Tipps gesammelt, mit denen auch eure Weihnachtsgeschenke unvergesslich werden.



### Selbstgemachte Süßigkeiten

Von einer Notlösung zu einem echten Unikat: Egal, ob Pralinen, gebrannte Mandeln oder Bruchschokolade aus den Lieblingszutaten – es gibt viele Möglichkeiten den Liebsten eine leckere Freude zu bereiten!



### Plätzchen

Backen gehört fest zur Weihnachtszeit dazu! Unsere leckeren Orangentaler eignen sich dabei nicht nur als Geschenk, sondern auch als Anhänger für Geschenkverpackungen oder den Baum.

Die richtige Ausstattung ist beim Backen genauso wichtig wie die Zutaten. Hochgebaute Backöfen beispielsweise sorgen für eine leichte Benutzung und leuchtende Kinderaugen, wenn die Kleinen den Plätzchen beim Backen zusehen können. Passende Auszugschienen sind ideal zum leichteren Entnehmen der kulinarischen Geschenke. Die richtigen Geräte für jedes Bedürfnis und eine kompetente Beratung bekommt ihr bei DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer!

## KULINARISCHE GESCHENKE

### Gewürze und Backmischungen

Ob zum Backen oder Würzen - mit fertigen Mischungen kann man nichts falsch machen. Einfach die Zutaten in ein Glas füllen, die Zubereitungsschritte für das Rezept auf eine Karte schreiben, beilegen und fertig.



### Selbstgemachte Liköre

Eier, Schokolade, Zimt... die Möglichkeiten für Liköre sind riesig. Hübsch abgefüllt in Flaschen ergeben sie ein perfektes Geschenk zu Weihnachten.



### Kochbücher und Gutscheine

Was jeder gebrauchen kann: Kochbücher und Gutscheine. Auch bei DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer gibt es hier eine tolle Auswahl, zum Beispiel für Kochkurse mit Profiköchen!



Über DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer:

Mit den Küchenexperten von DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer steht der Planung der eigenen Traumküche nichts mehr im Weg! Von der anfänglichen Ideensammlung über die Planung bis hin zur fertig gebauten Küche wird man von erfahrenen Ansprechpartnern unterstützt, die nicht nur bei der Auswahl des richtigen Stils und der modernsten Technik zur Seite stehen, sondern auch auf die richtige Ergonomie achten.

Mit über 45 Jahren Erfahrung in der Küchenplanung und Standorten in Nürnberg, Fürth, Roth und Hirschaid decken sie einen großen Teil Frankens mit ihrer professionellen Küchenberatung ab.

**DIE KÜCHEN  
PLANER**  
habicht + sporer

Zur Website von  
[DIE KÜCHENPLANER habicht + sporer](#)

SO SCHMECKT HEIMAT

04 | EIN WEIHNACHTSMENÜ  
FÜR ALLE



## EIN WEIHNACHTSESSEN FÜR ALLE ERNÄHRUNGSWEISEN

Viele von uns verbringen den Heiligabend sowie die Weihnachtsfeiertage im Kreis der Liebsten. Das bedeutet in vielen Fällen Besuche bei Verwandten, bei denen neben der Zeit mit der Familie auch das leckere Essen nicht zu kurz kommen darf. Da vor allem in der jüngeren Generation vegetarische oder vegane Ernährung immer beliebter ist, kann es dadurch zu Konflikten am Esstisch kommen.

Damit einer harmonischen Zeit dennoch nichts im Weg steht und jeder auf seine Kosten kommt, haben wir einige Tipps gesammelt, wie ihr an Weihnachten für unterschiedliche Ernährungsweisen kochen könnt. Eine Möglichkeit ist es, mehrere Hauptgerichte zuzubereiten. Dies bietet sich vor allem im Fall von Gänsebraten, Weihnachtskarpfen und Co. an, da diese Speisen für fleischlose Ernährung nicht geeignet sind. Alternativ sind zudem Gerichte mit verschiedenen Wahlmöglichkeiten wie Raclette ideal, da so viele unterschiedliche Lebensmittel zu Verfügung stehen und jeder nach Belieben auswählen kann.

Falls das doppelte Hauptgericht für euch nach viel Aufwand klingt, haben wir eine gute Nachricht. Viele Beilagen, Suppen oder Nachspeisen der fränkischen Küche kommen ohne Fleisch aus und lassen sich mit kleinen Anpassungen sogar in vegane Gerichte umwandeln. Außerdem haben wir noch einige Alternativen zu klassischen Hauptgerichten mit Fleisch auf Lager, von denen sich eventuell der ein oder andere Fleisch-Fan überzeugen lassen kann.

## VEGANE ALTERNATIVEN



Es gibt eine Vielzahl an Alternativprodukten, die euer Weihnachtessen im Handumdrehen für Veganer geeignet machen. Diese sind in der Regel in allen Supermärkten erhältlich und lassen sich manchmal auch vorher schon in der eigenen Küche finden.

Butter ist eine wichtige Zutat, wenn es um das Anbraten von Speisen geht. Jedoch könnt ihr sie für vegane Gerichte ganz einfach durch **pflanzliche Margarine** ersetzen. Auch Milch ist kein Problem, denn es gibt mit **Hafer-, Soja-, Mandelmilch und Co.** eine Riesenauswahl an Ersatzprodukten. Geht es um Käse, Quark oder Joghurt, findet ihr in vielen Supermärkten eine **vegane Variante des Originals**. Am schwierigsten wird es beim Ei. Je nach Rezept könnt ihr stattdessen **Bananen, Leinsamen oder Chia Samen** benutzen, da diese für eine gute Bindung des Teigs sorgen. Passt der Geschmack dieser Alternativen nicht zu eurem Rezept, ist es in manchen Fällen besser, das Ei komplett wegzulassen.



### Jägersauce

#### Zutaten:

- 1/2 rote Zwiebel
- 300 g Champignons
- 500 ml Brühe
- 3 EL Tomatenmark
- 50 g Butter
- 200 ml Sahne
- 1 EL Sojasoße
- Salz & Pfeffer

Champignons ohne Öl anbraten. Sobald sie braun sind, den Saft auffangen und Pilze zur Seite stellen. Butter einer Pfanne schmelzen und die Zwiebel darin andünsten. Tomatenmark in die Pfanne geben und anrösten. Alles mit der Brühe ablöschen. Sahne und Pilzsud dazugeben und die Soße noch einmal aufkochen. Mit Sojasoße und Pfeffer würzen und für 15 Min. köcheln lassen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße schmeckt zu Nudeln, Spätzle, Fleisch oder auch Fleischalternativen. Das Rezept ist also perfekt, um auch ohne Fleisch eine leckere Soße zu zaubern.



## BEILAGEN

Viele dieser leckeren Beilagen, sind wunderbar für Vegetarier geeignet, da sie kein Fleisch enthalten. Ersetzt ihr außerdem Zutaten wie Butter durch pflanzliches Fett, können auch Veganer die Leckereien genießen.



### SALZKARTOFFELN

1 kg **Kartoffeln** waschen, schälen und in kaltes Wasser legen. Je nach Größe vierteln oder halbieren und für 20 - 30 Min. im Dampfgarer garen. Alternativ in einem geschlossenen Topf mit etwas **Salzwasser** garen. Bei geringer Hitze offen abdampfen lassen und dabei leicht durchschütteln. Heiß servieren und je nach Geschmack mit **Petersilie** und **gerösteten Zwiebeln** bestreuen.



### ROTWEIN BIRNEN

1 **Bio-Orange** mit heißem Wasser abwaschen und die Hälfte der Schale abschälen. Orangensaft auspressen. 1 **Vanilleschote** der Länge nach aufschneiden und Mark auskratzen. Schote und Mark zusammen mit 500 ml **trockenem Rotwein**, 300 ml **Wasser**, 250 g **Zucker**, 1 **Zimtstange**, Saft 1 **Zitrone** sowie Orangensaft- und Schale in einen Topf geben. 8 **Birnen** schälen und im Ganzen in den Wein geben. Zugedeckt aufkochen und **15 - 20 Min.** köcheln, bis die Birnen weich sind. Dann herausnehmen und Sud für **15 weitere Min.** ohne Deckel einkochen, sodass er leicht sirupartig wird. Diesen anschließend zum Servieren über die Birnen gießen.



### KARTOFFELKLÖSSE

800 g **Kartoffeln** kochen und auskühlen lassen. Schälen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit 5 1/2 TL **Salz**, 2 **Eiern**, 100 g **Mehl** sowie 100 g **Kartoffelmehl** vermischen. Aus dem fertigen Teig die Klöße formen. Diese in Kartoffelmehl wälzen und in heißem **Salzwasser** für 20 Min. ziehen lassen.



## HAUPTGERICHTE

Das Hauptgericht ist an Weihnachten natürlich die wichtigste Komponente. Auch in diesem Fall gibt es viele leckere und fleischlose Alternativen, die vielleicht sogar den ein oder anderen Fleisch-Fan überzeugen.



## VEGETARISCHER BRATEN

1 große **Zwiebel**, 1 **Knoblauchzehe**, 4 **Champignons** und 2 **Karotten** schälen und fein hacken. 200 g **trockenes Brot** in feine Stücke schneiden. 120 g **Butter** in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Champignons und Karotten kurz anbraten. 1 EL **Senf**, 2 EL **Tomatenmark** und 2 EL **Mehl** hinzugeben. Mit 250 ml **Milch** ablöschen und alles zu einer cremigen Soße verrühren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Kräutern** nach Belieben würzen. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 250 g **Tellerlinsen** abkochen und mit 150 g **Haferflocken**, 75 g **gehackten Walnüssen** und trockenem Brot vermischen. Soße dazugeben und erneut abschmecken. 1 Kastenform mit Fett und Semmelbrösel einfetten. Bratenmasse in die Form geben und mit Alufolie abgedeckt für **50 Min.** im Ofen lassen. Danach erneut für **15 - 20 Min.** ohne Alufolie weiterbacken.



## BLUMENKOHL-SCHNITZEL

1 **Blumenkohl** waschen und die Blätter entfernen. Den Blumenkohlkopf für **20 Min.** in Salzwasser kochen. Blumenkohl abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden. **Mehl**, **Salz** und **Pfeffer** in einen Teller geben. 2 **Eier** in einem zweiten Teller verquirlen. Etwas **Paniermehl** in einen dritten Teller füllen. Die Blumenkohlscheiben nacheinander in den drei Tellern wälzen und in einer Pfanne mit etwas **Butter** von beiden Seiten goldbraun anbraten.



SO SCHMECKT HEIMAT

06 | DRINKS & DESSERTS  
FÜR SILVESTER



SILVESTER

# SO WIRD DEINE SILVESTERPARTY EIN VOLLER ERFOLG

## Die passende Deko

Egal, ob es ein gemütlicher Abend mit Freunden oder eine Party im großen Stil werden soll: die perfekte Tischdeko darf auf keinen Fall fehlen. Für gewöhnlich heißt es zwar „weniger ist mehr“, doch an Silvester gilt diese Regel nicht! Die perfekte Silvester-Deko ist glamourös und edel. Falls du besonderes Geschirr hast, ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, es aus dem Schrank zu holen und deine Leckereien darauf zu servieren. Auch die guten Sekt- und Dessertgläser können am letzten Abend des Jahres endlich ihren großen Auftritt hinlegen. Denn an Silvester heißt es: Mehr ist mehr!

## Auf die Ohren

Die passende Musik ist das A und O auf jeder Party! Deshalb solltest du dir schon im Voraus Gedanken um den passenden Sound machen. Stelle dafür eine Playlist zusammen, mit der du den Musikgeschmack deiner Gäste möglichst gut triffst und der gut gemischt ist. Auf Youtube oder Musikstreaming-Plattformen gibt es außerdem extra Playlisten, die perfekt zu deinem Silvesterabend passen.



Die passenden Drinks und leckere  
Dessert-Ideen findest du auf den  
nächsten Seiten



# TIPPS FÜR DEINE SILVESTERPARTY

## Das darf auf deiner Silvesterparty nicht fehlen:

- ausreichend Sekt und dazu passende Gläser
- Gesellschaftsspiele
- genug alkoholfreie Getränke für die Fahrer
- passende Musik
- Luftballons, Girlanden und kleine Deko zum Streuen
- Knallerbsen und Wunderkerzen
- Glückskexse, Raclette, Feuerzungenbowle
- Einen Fernseher für "Dinner for One"
- die Liebsten um sich rum



## Unser Tipp:

Knallbonbons gehören zu Silvester wie der Blick auf die Uhr. Mit Klopapierrollen, Alufolie und Geschenkband lassen sie sich ganz einfach selbst herstellen. Fülle dafür die Rollen mit kleinen Nachrichten oder Naschereien. Die Rollen in Alufolie einpacken und an den Enden mit Geschenkband zubinden. Wer möchte, kann die Bonbons noch mit vorgefertigten Silvesterstickern oder Einmachgläser-Aufklebern, die selber beschriftet werden können, verschönern. Wir wünschen viel Spaß dabei!



## Glückskexse selber machen

Zuerst 40 g **Mehl**, 10 g **Speisestärke** und 50 g **Puderzucker** in eine große Schüssel sieben. 50 g **Butter**, ein **Eiweiß**, 1 EL **Pflanzenöl**, 1 Prise **Salz** und 2 EL kaltes **Wasser** hinzugeben und gut verrühren. Den Teig zugedeckt für 1 Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit Sprüche auf kleine Zettel schreiben und falten. Dann eine runde Schablone aus Pappe mit einem 9 cm großen Durchmesser ausschneiden. Den Backofen auf 160° C Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Jetzt mit der Schablone Kreise auf das Backblech malen und in jeden Kreis ca. 1 Teelöffel Teig verstreichen. Nun die Kekse auf der mittleren Schiene ca. 6 Minuten backen, bis die Ränder goldgelb sind. Zum Schluss jeweils das Plätzchen vom Blech nehmen, den Spruch in die Mitte legen und den Teig darüber zu einem Halbkreis falten. Dann die beiden Enden zusammenführen und alle Ränder andrücken. Gut abkühlen lassen. Viel Glück dabei!

## REZEPTE

Da wird's einem ganz warm ums Herz! Silvester feiern bedeutet auch, bei niedrigen Temperaturen auf der Straße zu stehen. Wir versuchen, mit ein paar leckeren Getränken der Kälte entgegenzuwirken - und für alle Kinder und die, die nach der Party noch fahren müssen, gibt es eine alkoholfreie Alternative.



## LEBKUCHEN-LIKÖR

Zuerst 250 ml **Milch** und 200 g **Nuss-Nougat-Creme** in einen Topf geben und erhitzen, bis die Creme vollständig geschmolzen ist. Anschließend 250 ml **Schlagsahne**, 200 ml **Weinbrand**, 1 TL **Zimt**, ½ TL **Kardamom** und 1 TL **Vanilleextrakt** mit in den Topf geben und einmal kurz aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren. Je nach Konsistenz noch etwa 200 ml **Weinbrand** hinzugeben, sodass der Likör nicht zu dickflüssig wird. Zum Schluss den Likör durch ein feines Sieb geben und in sauberen Flaschen mit Glasverschluss füllen.



## HEISSER APFELPUNSCH

Eine **Bio-Orange** waschen und einen Teil der Schale fein raspeln. Anschließend den Saft auspressen. Ein kleines Stück **Ingwer** ebenfalls waschen und in feine Streifen schneiden. 1 Liter **naturtrüben Apfelsaft** zusammen mit 3 **Nelken**, 1 **Zimstange** und 1 **Sternanis** in einen Topf geben. Den Orangensaft mit samt der geriebenen Schale und dem Ingwer dazugeben und alles aufkochen lassen. Dann vom Herd nehmen und für eine halbe Stunde abkühlen lassen. Den Apfelpunsch durch ein feines Sieb geben und in ein ausreichend großes Gefäß füllen. Vor dem Genuss nochmal kurz erhitzen.



## SELBSTGEMACHTER KINDERPUNSCH

1 Liter **Apfelsaft** zusammen mit 1 Liter **Traubensaft** in einen Topf geben und mit mittlerer Hitze erwärmen. Zwei **Zitronen** und eine **Orange** in Scheiben schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Danach 5 **Nelken**, 1 Stange **Zimt** und eine Prise **Muskat** dazugeben und alles bei schwacher Hitze etwa zehn Minuten ziehen lassen.



## REZEPTE

Süßer kann ein Silvesterabend kaum werden!  
Mit diesen leckeren Nachspeisen ist für jeden  
Geschmack etwas dabei: Ein fruchtiges Apfel-  
Mandel-Dessert für Fans von frischen Früchten  
und cremiger Lavakuchen für alle  
Schoko-Liebhaber. Damit verzauberst  
du sicher alle Gäste!



### APFELMUS-MANDEL-DESSERT

Zuerst 500 g **Apfelmus** mit einem halben Teelöffel **Zimt** vermischen und gleichmäßig auf 6 Gläser aufteilen. 200 ml **Sahne** steif schlagen und 1 EL **Puderzucker** sieben. Beides vermischen und außerdem einen weiteren Teelöffel **Zimt** dazugeben. Diese Creme auf die Gläser verteilen und glatt streichen. Für eine Stunde kühl stellen. Jetzt 50 g **ganze Mandeln** in einer Pfanne leicht anrösten. 50 g **Zucker** hinzugeben und mit den Mandeln in der Pfanne unter ständigem Rühren karamellisieren. Anschließend abkühlen lassen und auf die Dessert-Gläser dekorieren.



### LAVAKUCHEN – SCHOKOKÜCHLEIN MIT FLÜSSIGEM KERN

Zu Beginn 6 Soufflee- oder Muffin-Förmchen mit **Kakaopulver** ausstäuben. Dann 120 g **Butter** und 180 g **Zartbitter-Schokolade** klein hacken und beides zusammen in einem Wasserbad schmelzen. Anschließend 30 g **Mehl**, 60 g **Puderzucker** und eine Prise **Salz** in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. In einer weiteren Schüssel 1 **Eigelb** zusammen mit einem **Vollei** verrühren und dann das Mehl und Puderzucker dazugeben, sodass eine dicke Masse entsteht. Nun vorsichtig die geschmolzene Schokolade und Butter unterheben. Dann die Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und die Küchlein bei 220° C Grad Ober- /Unterhitze in den Ofen geben. Je nach Dicke der Form für 8-15 Minuten backen.

Wenn die Lava Cakes außen fest geworden sind, diese aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Diese dann auf einen Dessertteller stürzen. Bei Bedarf mit einem Messer in den Rand fahren. Die Küchlein direkt servieren, damit das Innere noch schön heiß ist. Mit etwas **Puderzucker** bestäuben.



# Lustiges Partyspiel für deinen Silvesterabend:



## ZWEI DUMME ein Gedanke



So funktioniert: Die Person, die an der Reihe ist (zum Beispiel Lisa), sucht sich aus der untenstehenden Liste eine Kategorie aus. Zu dieser Kategorie muss jeder Spieler ein passendes Wort finden. Lisa überlegt kurz und zählt dann laut von drei nach unten. Gleichzeitig sprechen jetzt alle Mitspieler ihr zur Kategorie passendes Wort laut aus. Hat Maria das gleiche Wort ausgesprochen wie Lisa, bekommt Maria einen Punkt. Hat währenddessen keine weitere Person das gleiche Wort wie Maria ausgesprochen, bekommt sie fünf Punkte. Sagt außer Lisa niemand den gleichen Begriff, wird ihr ein Punkt abgezogen. Das soll vermeiden, dass Lisa extra komplizierte Begriffe verwendet. Die Person, die die meisten Punkte sammelt, hat gewonnen.

Beispiel: Lisa ist am Zug und wählt die Kategorie „Werkzeug“ aus. Sagt sie dann das Wort „Hammer“, bekommen alle weiteren Personen, die ebenfalls „Hammer“ gesagt haben, einen Punkt. Sagt außer ihr niemand „Hammer“, bekommt Lisa einen Punkt abgezogen. Sagt nur Max zusammen mit Lisa „Hammer“, bekommt Max als Einziger fünf Punkte.

### Kategorien:

Werkzeug

Plätzchensorte

Typisch Fränkisches Rezept

Wochentag

Ein Job, der nicht zu mir passt

Biermarke

Fränkische Stadt, in der ich noch nie war

Brotsorte

Wenn ich ein Tier wäre, dann ..

Fränkischer Promi

Zur Brotzeit

Bauernhoftier

Vegetarisches Fränkisches Rezept

Kleidungsstück

Neujahrsvorsatz

Fluss in Unterfranken

Jahreszeit

Anderes Wort für "Kind"

Sehenswürdigkeit in Oberfranken

Aus der Speisekammer

Ein Vorname, der zu mir passt

Obstbaum

Fränkischer Fluss

Mein Lieblingskuchen

Typisch Fränkischer Ausruf

Hässlichste Stadt in Franken

Auf meinem Wunschzettel

Stadt in Mittelfranken

Fränkische Nachspeise

Ein bekanntes Fränkisches Unternehmen

Bestes Weihnachtsgeschenk

Hängt am Christbaum



SO SCHMECKT HEIMAT

OF | GESUND INS NEUE JAHR



## SO STARTEST DU GESUND IN DAS JAHR 2023

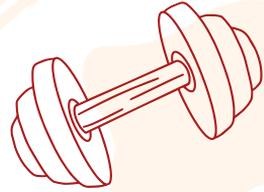
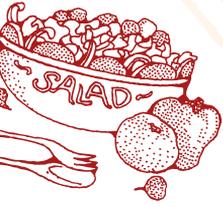
"Neues Jahr, neues Ich" - unter diesem Motto nehmen sich auch in diesem Jahr wieder viele von uns vor, ihre Leben umzustellen. Ganz vorne auf der Liste der guten Vorsätze steht dabei eine gesündere Lebensweise. Ob es sich dabei um mehr Sport, gesündere Mahlzeiten oder den Verzicht auf Fleisch handelt, spielt keine Rolle, denn wir haben Tipps und Tricks sowie leckere Rezepte für alle Ziele auf Lager.

### GESUNDE GEWOHNHEITEN

Um nachhaltige Erfolge zu erzielen, ist es besonders wichtig, am Ball zu bleiben. Deshalb raten wir euch nicht auf Diäten, sondern auf eine Umstellung der Ernährung zu setzen. Eine kleine Veränderung, die dennoch Erfolg erzielen kann, ist zum Beispiel "Low-Carb". In diesem Fall wird beim Kochen auf Kohlenhydrate verzichtet.

Natürlich ist eine ausgewogene Ernährung wichtig, weshalb ihr diese auf keinen Fall komplett weglassen solltet. Mit einigen neuen Low-Carb Rezepten in eurem Repertoire, kommt ihr eurem Ziel der gesunden Ernährung aber mit Sicherheit näher. Damit die Motivation nach ein oder zwei Wochen nicht verloren geht, hilft es außerdem euren Fortschritt zu verfolgen. Ein gutes Hilfsmittel dafür ist ein Gewohnheitstracker, mit dem ihr eure Vorsätze tracken (dt. verfolgen) könnt. Dazu macht ihr einfach an jedem Tag, an dem ihr die gewünschte Gewohnheit durchgeführt habt, einen Haken. Dadurch bekommt ihr eine gute Übersicht über eure erzielten Erfolge und das Abhaken wird zu einer kleinen Belohnung am Ende des Tages. Probiert also gleich ein paar unserer gesunden Rezept-Ideen aus und nutzt den Gewohnheitstracker, den ihr auf der nächsten Seite findet.

# Gewohnheits- tracker



MONAT: .....



HABIT								
		1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30	31

HABIT								
		1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30	31



HABIT								
		1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30	31



## WAS IST EIGENTLICH "VEGANUARY"?

Hinter Veganuary steckt eine Mischung aus den beiden Wörtern "vegan" und "January", also englisch für Januar. Wie der Name bereits anklingen lässt, handelt es sich dabei um eine Challenge, bei der sich die Teilnehmer im ersten Monat des Jahres fleischlos und ohne andere tierische Produkte ernähren. Die Idee dazu stammt übrigens von der gemeinnützigen Organisation "Veganuary" aus Großbritannien.

Doch was bringt es eigentlich, sich vegan zu ernähren? Der offensichtlichste Grund ist natürlich, dass ihr durch eine vegane Ernährung viel dazu beiträgt, Tierleid zu reduzieren. Auch für den Umwelt- und Klimaschutz hat diese Lebensweise große Vorteile, denn sie ist umweltfreundlicher. Zuletzt kann Veganismus dem eigenen Körper etwas gutes tun. Studien haben zum Beispiel belegt, dass eine ausgewogene vegane Ernährungsweise zu einer Erhöhung der Lebensdauer und -qualität führen kann.

Für alle, die sich trotz der vielen Vorteile noch nicht sicher sind, ob eine komplett vegane Lebensweise das richtige für sie ist, haben wir einige Tipps, wie ihr durch kleine Veränderungen ein bisschen mehr vegan leben könnt. Angefangen beim Frühstück könnt ihr für euer Müsli pflanzliche statt tierische Milch verwenden. Und statt Wurst oder Käse gibt es dieses Mal einen veganen Aufstrich zum Brot. Und auch für alle Kuchenfreunde haben wir tolle Rezepte für veganes Gebäck auf Lager. Ausprobieren lohnt sich also auf jeden Fall!



[Anzeige]

gesund  
verlieben.de

Auf dem Portal [gesund-verlieben.de](https://gesund-verlieben.de) findet ihr alles, was ihr für einen gesunden Start ins neue Jahr braucht: Lecker Rezepte, sowie viele wertvolle Tipps und Tricks wie ihr euer Leben im Handumdrehen gesünder gestalten könnt.

Außerdem warten dort in der Community schon viele koch- und essbegeisterte Singles auf euch - vielleicht findet ihr dann also im neuen Jahr neben neuen Lieblings-Rezepten auch einen Partner, mit dem ihr die Gerichte genießen könnt.

Zum Portal  
[gesund-verlieben.de](https://gesund-verlieben.de)

## REZEPTE

Gesund kochen muss nicht kompliziert sein und schmeckt außerdem super lecker. Der beste Beweis? Unsere gesunden Rezepte für einen guten Start ins neue Jahr.



### GESUNDE RADIESCHEN CHIPS

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 1 Bund **Radieschen** waschen, Wurzeln und Blätter entfernen und in gleichmäßige dünne Scheiben schneiden. Mit 2 EL **Olivenöl**, **Meersalz** und **Paprikapulver** in eine Schüssel geben und gut vermengen. Ein Backblech mit Backpapier bedecken und die Radieschen Chips darauf verteilen. Für **10 Min.** im Ofen backen. Das Blech herausnehmen, die Chips wenden und bei 120 °C erneut für **10 Min.** backen.



### GESUNDER GEMÜSEAUFSCHRIK

1 kleine **Zwiebel** schälen und in Stücke schneiden. 1 **Karotte** schälen und klein raspeln. 1 **Zucchini** waschen und raspeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. 100 g **Tomatenmark** und 1 EL **Ahornsirup** hinzufügen und das Gemüse weiterhin andünsten, bis es weich ist. 50 ml **pflanzliches Öl** dazugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten, abschmecken und mit Brot, Nudeln oder Reis genießen.



## REZEPTE

Vegan Kochen klingt zunächst vielleicht etwas aufwändig, ist aber gar nicht so schwer. Mit diesen leckeren Rezepten könnt ihr euch auch in eurer Küche vegan ernähren.



### ROTE-BEETE-HUMMUS

2 Stücke **Rote Beete** schälen, für 45 Minuten in Salzwasser gar köcheln, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden. Alternativ könnt auch vorgekochte rote Beete kaufen. 1 Dose **Kichererbsen** in einem Sieb abgießen und waschen. Rote Beete, Kichererbsen, 2 gehackte Zehen **Knoblauch**, 3 EL **Olivenöl** und 1 EL **Tahini** mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten. Nach Belieben mit **Salz**, **Pfeffer**, **Kümmel** und den Saft 1 halben **Zitrone** abschmecken.

### HELLE SCHOKOLADEN-COOKIES

200 g **Mehl**, 90 g **Zucker**, 125 g **pflanzliche Butter**, 8 g **Vanillezucker**, 1 TL **Backpulver**, 2 EL **Apfelmus**, 1 Prise **Salz** in einer Schüssel zu einem Teig verkneten. 100 g **vegane Schokodrops** unter den Teig mischen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Aus dem Teig ca. 18 Kugeln formen, auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Die Kekse für **12 Min.** backen und anschließend leicht plattdrücken. Sie sollten dazu noch etwas weich und noch nicht knusprig sein. Für **10 Min.** auskühlen lassen und genießen.



### HAFERMILCH SELBER MACHEN

1 L **Wasser** und 50 g **feine Haferflocken** in einen Mixer geben. 1 Prise **Salz**, 1/2 TL **gemahlene Vanille**, 3 **Datteln** oder 3-4 EL **Dattelsirup** hinzufügen, bis die gewünschte Süße erreicht ist. Dazu Ganze für 3-4 Min. auf höchster Stufe mixen, bis eine milchige Flüssigkeit entstanden ist. Diese durch ein feines Küchensieb abgießen und in einer luftdicht verschlossenen Flasche aufbewahren. Die Hafermilch sollte kühl gelagert und innerhalb von 3 Tagen aufbewahrt werden.

# Das war der Winter

Du bist nun am Ende unseres Winter-PDFs angelangt. Dir hat das E-Book gefallen? Auf unserer Seite findest du bereits die entsprechende Version für den Frühling & Sommer und wir arbeiten daran, auch für die kommenden Monate weitere E-Books zu kreieren. Sei gespannt!

Wir können uns nur mit deiner Hilfe weiterentwickeln, also gib uns gerne Feedback, wie dir das PDF gefallen hat.

Du erreichst uns per Mail an [info@fraenkische-rezepte.de](mailto:info@fraenkische-rezepte.de) oder auf folgenden Kanälen:



Du möchtest gleich loslegen und weitermachen?  
Dann ab auf unser Portal

[WWW.FRAENKISCHE-REZEPT.DE](http://WWW.FRAENKISCHE-REZEPT.DE)

# Vielen Danke

FÜRS LESEN!

# Copyright

DIESES PDF WURDE VON  
FRÄNKISCHE-REZEPTE.DE  
ERSTELLT UND IST DEREN  
GEISTIGES EIGENTUM.

ES IST NICHT GESTATTET, DAS  
PDF AUF ANDEREN SEITEN ZUM  
VERKAUF ODER DOWNLOAD  
ANZUBIETEN.

## Impressum

FRÄNKISCHE REZEPTE IST EIN ANGEBOT DER  
INFRANKEN.DE GMBH & CO KG  
GUTENBERGSTRASSE 1  
96050 BAMBERG

GESCHÄFTSFÜHRER: WALTER SCHWEINSBERG,  
GERO SCHMITT-SAUSEN  
AMTSGERICHT BAMBERG: HRA 12153

INFO@FRAENKISCHE-REZEPTE.DE