

## Nadja Zimmermann und Kathrin Buholzer für FINDUS



Einfaches Drei-Gang-Menü zum Nachkochen

- Knabbergemüse
- FINDUS Chäs- und Spinat-Plätzli mit Federkohl- und Fenchel-Orangensalat
- Meringues-Beeren

Aufwändiges und üppiges Essen gehört über die Feiertage einfach dazu. Dafür steht man auch gerne einmal länger in der Küche. Spätestens am 27. Dezember ist dann wohl jede Mutter froh, wenn es nicht ganz so kompliziert sein muss.

Nadja Zimmermann und Kathrin Buholzer stellen ein einfaches und gesundes Drei-Gang-Menü zum Nachkochen vor. Kompliziertes Planen und Einkaufen ist nicht nötig, denn die meisten Zutaten lassen sich im Vorfeld besorgen. Zudem lassen sich FINDUS-Produkte hervorragend mit saisonalen Beilagen kombinieren, so erhält jedes Gericht eine persönliche Note und ist trotzdem schnell und einfach zubereitet. So bleibt mehr Raum, die gemeinsame Zeit zu geniessen, ganz ohne Stress.

## KNABBERGEMÜSE



- 3 Rüebli
- 1 Kohlrabi
- 2 Peperoni
- 1 Gurke
- 1 Schälchen Cherry-Tomaten

Zubereitung                      Zeit 10 Minuten

Gemüse putzen, falls nötig schälen und in mundgerechte Stücke, Streifen oder Stifte schneiden. Auf einem Teller nebeneinander anrichten.

## FINDUS PLÄTZLI



- 1 Packung FINDUS Chäs-Plätzli
- 1 Packung FINDUS Spinat-Plätzli

Zubereitung                      Zeit 10-12 Minuten

FINDUS Chäs- und Spinat-Plätzli gemäss Packungsanleitung fettfrei im Ofen zubereiten.



### FEDERKOHLSALAT für 4 Personen

300-400g Federkohl  
2 Äpfel  
1 Granatapfel  
eine Handvoll Fetakäse  
1 Zitrone  
Olivenöl  
Kräutersalz



Zubereitung                      Zeit 15 Minuten

1. Federkohl waschen, ausschütteln und trocken lassen. Dann klein schneiden.
2. Äpfel vierteln und in feine Streifen schneiden.
3. Granatapfel entkernen. Am besten über einer Schüssel mit warmem Wasser, so schwimmen die Häutchen obenauf.
4. Alles vermischen, Fetakäse dazu bröseln und mit Olivenöl, Zitronensaft und Kräutersalz abschmecken.

### FENCHEL-ORANGENSALAT für 4 Personen

3 Fenchel  
2 Orangen  
Ca. 150g Pinienkerne  
Schwarze Oliven  
Olivenöl  
Weisser Balsamico  
Kräutersalz



Zubereitung                      Zeit 15 Minuten

1. Fenchel waschen, vierteln, harter Mittelteil rausschneiden und in Streifen schneiden.
2. Orangen filetieren: Schale inklusive Weiss mit scharfem Messer entfernen, Mittelteil herausschneiden und in Streifen schneiden.
3. Fenchel und Orangen in Schüssel geben, dann Pinienkerne (ungeröstet) und Oliven hinzufügen. Anschliessend mit Olivenöl, Balsamico und Kräutersalz abschmecken.

### MERINGUES-BEEREN-DESSERT für 4 Personen



- 1 Packung Meringues
- 1 Packung FINDUS Tiefkühlbeeren
- 5dl Rahm
- Schokoflocken
- 1 Auflaufform oder grosse, flache Schale (oder wahlweise Trinkgläser)

Zubereitung                      Zeit 5 Minuten

1.      Rahm schlagen bis er fest ist
2.      Meringues in Schale bröseln
3.      FINDUS Tiefkühlbeeren darauf verteilen
4.      Schlagrahm darüber geben
5.      Schokoflocken darüber streuen
6.      So stehen lassen

Das Dessert lässt sich gut im Vorfeld vorbereiten, z.B. vor dem Kochen. Bis das Dessert an der Reihe ist, sind die Beeren aufgetaut und das Dessert bereit zum Verzehr.

