



VIKTORIA HERRLEIN  
MITARBEITERIN IM  
DM-MARKT IN DORTMUND

„Ich finde es toll, für das  
Weihnachtessen auch  
mal was Neues auszu-  
probieren. Das Veggie-  
Menü ist eine leckere  
Alternative zu traditio-  
nellen Speisen.“

Suchen Sie ein Rezept aus  
älteren **alverde**-Ausgaben?  
Stöbern Sie online in unserer  
Rezepte-Sammlung unter  
[dm.de/rezepte](https://dm.de/rezepte)

# Süßkartoffeltaler

## MIT MÖHREN AUF COUSCOUS-TABOULÉ



**PRO PORTION:** ca. 2.554 kJ (610 kcal)

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 1 Stunde

**SCHWIERIGKEITSGRAD:** mittel **REICHT FÜR** 4-6 Personen

## Zutaten

Für 4-6 Personen

- ☐ 2-3 Knoblauchzehen
- ☐ 3 EL dmBio Blütenhonig\*
- ☐ dmBio Kräutersalz\*
- ☐ dmBio schwarzer Pfeffer\*,  
frisch gemahlen
- ☐ 8 EL dmBio natives  
Olivenöl extra\*
- ☐ 800 g Süßkartoffeln
- ☐ 500 g Möhren
- ☐ 200 g dmBio Couscous\*
- ☐ ½ Bund Minze
- ☐ 1 ½ Bund Petersilie
- ☐ 80 g dmBio sonnen-  
getrocknete Tomaten\*
- ☐ ½ TL dmBio Ceylon Zimt\*
- ☐ 1 rote Chilischote
- ☐ 80 g dmBio Datteln  
entsteint\*
- ☐ 50 g dmBio  
Haselnusskerne\*
- ☐ 2 EL dmBio  
Zitronensaft\*
- ☐ 2 EL dmBio  
Granatapfelsaft\*

So wird's fix  
vegan: Den Honig  
durch dmBio  
Agavendicksaft\*  
austauschen.

## Zubereitung

1. **Knoblauch** schälen, hacken. Mit **Honig**, 2 TL **Kräutersalz**, gemahlenem **Pfeffer** und 5 EL **Olivenöl** verrühren.
2. **Süßkartoffeln** schälen, in Scheiben schneiden. **Möhren** putzen, längs halbieren. Stücke auf ein Backblech legen, mit Marinade einstreichen. Im Backofen bei etwa 190 Grad circa 40 Minuten rösten.
3. In der Zwischenzeit **Couscous** nach Packungsanweisung in Kräutersalzwasser quellen lassen.
4. **Minze** und 1 Bund **Petersilie** waschen (etwas zum Garnieren zurücklegen), beides hacken. **Tomaten** abtropfen lassen (Öl auffangen), würfeln. Kräuter und Tomaten mit Couscous mischen. 3 EL **Tomatenöl**, **Zimt**, **Salz** und **Pfeffer** dazugeben.
5. **Chilischote**, **Datteln**, **Nüsse** (etwas zum Bestreuen zurücklegen), restliche **Petersilie** hacken. **Zitronensaft**, **Granatapfelsaft**, ½ TL **Salz** und 3 EL **Olivenöl** dazugeben, mit **Pfeffer** abschmecken. Gemüse aus dem Ofen nehmen. Mit Couscous und dem Chili-Dattel-Mix anrichten. Rest Kräuter und Nüsse darüber verteilen.

## Einkaufsliste

### VOM dm-MARKT:

- ☐ dmBio Blüten Honig\*
- ☐ dmBio natives Olivenöl extra\*
- ☐ dmBio Kräutersalz\*
- ☐ dmBio schwarzer Pfeffer\*
- ☐ 200 g dmBio Couscous\*

- ☐ dmBio sonnengetrocknete Tomaten\*
- ☐ dmBio Ceylon Zimt\*
- ☐ dmBio Datteln, entsteint\*
- ☐ dmBio Haselnusskerne
- ☐ dmBio Zitronensaft\*
- ☐ dmBio Granatapfelsaft\*

### AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- ☐ 2-3 Knoblauchzehen
- ☐ 800 g Süßkartoffeln
- ☐ 500 g Möhren
- ☐ ½ Bund Minze
- ☐ 1 ½ Bund Petersilie
- ☐ 1 rote Chilischote



VIKTORIA HERRLEIN  
MITARBEITERIN IM  
DM-MARKT IN DORTMUND

„Ich finde es toll, für das  
Weihnachtessen auch  
mal was Neues auszu-  
probieren. Das Veggie-  
Menü ist eine leckere  
Alternative zu traditio-  
nellen Speisen.“

Suchen Sie ein Rezept aus  
älteren **alverde**-Ausgaben?  
Stöbern Sie online in unserer  
Rezepte-Sammlung unter  
[dm.de/rezepte](https://dm.de/rezepte)

# Weißer Mousse

## MIT GEWÜRZ-CRANBERRYS UND SPEKULATIUSKROKANT



**PRO PORTION:** ca. 2.320 kJ (554 kcal)

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Min. + Wartezeit

**SCHWIERIGKEITSGRAD:** mittel **REICHT FÜR** 4 bis 6 Personen

## Zutaten

Für 4–6 Personen

- ☐ 200 g dmBio Weiße Schokolade mit Crisp\*
- ☐ 150 g griechischer Joghurt
- ☐ ½ TL dmBio Bourbon-Vanille gemahlen\*\*
- ☐ 300 g Schlagsahne
- ☐ 4 g pflanzliches Geliermittel
- ☐ 6 EL dmBio Rohrohrzucker\*
- ☐ 150 ml dmBio Cranberrysaft\*
- ☐ 2 Kardamomkapseln
- ☐ 1 Prise dmBio Ceylon Zimt\*
- ☐ ½ Tonkabohne
- ☐ 1 Sternanis
- ☐ 150 g dmBio Cranberrys gesüßt\*
- ☐ 1 TL dmBio Speisestärke\*
- ☐ 75 g dmBio Mandeln\*
- ☐ 1 Prise Spekulatiusgewürz

INSTA-  
GRAM

Haben Sie das Rezept ausprobiert?  
Posten Sie das Bild auf  
Instagram unter dem Hashtag  
#alverderezept!

1. **Schokolade** im Wasserbad schmelzen. **Joghurt** und **Vanille** unterrühren. Zugedeckt circa 20 Minuten kalt stellen. 100 g **Sahne** mit dem **Geliermittel** in einen Topf geben, aufkochen, in den Schoko-Joghurt-Mix geben und verrühren.
2. Restliche Sahne steif schlagen. Sobald der Schoko-Joghurt-Mix abgekühlt ist, Sahne unterheben. Mousse in vier bis sechs Gläser füllen. Vier Stunden kalt stellen.
3. Für die Gewürz-Cranberrys zwei EL **Zucker** in einem Topf goldgelb karamellisieren lassen. Mit **Cranberrysaft** ablöschen. **Kardamom**, **Zimt**, **Tonkabohne** und **Anis** zugeben, aufkochen, fünf Minuten köcheln lassen, bis der Karamell gelöst ist. Absieben und wieder in den Topf geben. **Cranberrys** zugeben, aufkochen und fünf Minuten köcheln lassen. **Stärke** mit 1 EL Wasser verrühren und den Saft damit binden. Abkühlen lassen.
4. 4 EL **Rohrohrzucker** goldgelb karamellisieren, **Mandeln** zugeben und vermengen. **Spekulatiusgewürz** untermischen. Auf Backpapier verteilen, auskühlen lassen und anschließend hacken. Vor dem Servieren Gewürz-Cranberrys und Mandel-Spekulatiuskrokant auf der Mousse verteilen.

## Einkaufsliste

### VOM dm-MARKT:

- ☐ 200 g dmBio Weiße Schokolade mit Crisp\*
- ☐ dmBio Bourbon-Vanille gemahlen\*
- ☐ dmBio Rohrohrzucker\*

- ☐ 150 ml dmBio Cranberrysaft\*
- ☐ 1 Prise dmBio Ceylon Zimt\*
- ☐ 150 g dmBio Cranberrys\*
- ☐ dmBio Speisestärke\*
- ☐ 75 g dmBio Mandeln\*

### SONSTIGES:

- ☐ 150 g griechischer Joghurt
- ☐ 300 g Schlagsahne
- ☐ pflanzliches Geliermittel
- ☐ 2 Kardamomkapseln
- ☐ 1 Tonkabohne
- ☐ Sternanis
- ☐ Spekulatiusgewürz