



VIKTORIA HERRLEIN
MITARBEITERIN IM
DM-MARKT IN DORTMUND

„Ich finde es toll, für das Weihnachtsessen auch mal was Neues auszuprobieren. Das Veggie-Menü ist eine leckere Alternative zu traditionellen Speisen.“

Suchen Sie ein Rezept aus älteren alverde-Ausgaben? Stöbern Sie online in unserer Rezepte-Sammlung unter 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 sonnengetrocknete 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.*

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*

AUS DEM GEMÜSEREGAL:

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



VIKTORIA HERRLEIN
MITARBEITERIN IM
DM-MARKT IN DORTMUND

„Ich finde es toll, für das Weihnachtsessen auch mal was Neues auszuprobieren. Das Veggie-Menü ist eine leckere Alternative zu traditionellen Speisen.“

Suchen Sie ein Rezept aus älteren alverde-Ausgaben? Stöbern Sie online in unserer Rezepte-Sammlung unter dm.de/rezepte

Weisse 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 Rohrrohrzucker*
- 150 ml dmBio Cranberryensaft*
- 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
#alverdezept!

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 **Cranberryensaft** 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 **Rohrrohrzucker** 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 Rohrrohrzucker*

- 150 ml dmBio Cranberryensaft*
- 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