



3 Gänge einfacher &  
leichter Genuss

Das LaVita

*Festtagsmenü*



Vorspeise

## Rote Bete *Carpaccio*

### Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Rote Bete (roh oder gekocht)
- 40 g Rucola
- 100 g Fetakäse
- 70 g Walnüsse

### Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 1 TL Senf
- Salz & Pfeffer

Alternativ zum Fetakäse können Sie auch Ziegenkäse verwenden und diesen in der Pfanne mit etwas Honig karamellisieren.

1

Die Rote Bete schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Die Scheiben auf den Tellern kreisrund auslegen.

2

Rucola waschen und trocken tupfen. Die Walnüsse grob hacken und ohne Öl in der Pfanne anrösten.

3

Feta kleinwürfeln und zusammen mit Rucola auf den Tellern verteilen.

4

Das Dressing aus den Zutaten zusammenrühren, abschmecken und über den Carpaccio geben. Zum Schluss die gerösteten Walnüsse darüber streuen.



## Hauptgang

# Pilz Wellington mit Linsen

### Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Riesenchampignons
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Linsen (braun)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 70 g Walnüsse
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Thymian
- 2 Rollen (Dinkel-)Blätterteig
- Salz & Pfeffer
- 1 Ei bzw. 2–4 EL Pflanzendrink
- Optional: 4 EL saure Sahne

Servieren Sie dazu einen Feldsalat, Rotkohl, grüne Bohnen, Rosenkohl, Rosmarinkartoffeln, Kürbis, Süßkartoffelpüree oder Gemüse der Saison. Super passen auch Soßen, wie eine Champignon-Maronen Soße, Rotweinsauce oder eine Fenchelsauce.

1

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Pilze putzen, in eine ofenfeste Form geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer würzen. Die Pilze nun für ca. 10 Minuten in den Ofen geben.

2

Währenddessen die Linsen nach Packungsbeilage kochen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und kurz in der Pfanne anschwitzen. Walnüsse fein hacken und zusammen mit den Linsen mit in die Pfanne geben. Mit Sojasauce, Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer würzen und kurz durchziehen lassen.

3

Blätterteig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen und die Hälfte der Linsenfüllung in einem 5 cm Streifen auf der Teigplatte verteilen. Pilze aus dem Ofen nehmen und die Flüssigkeit abtropfen lassen. Anschließend mit den Lamellen nach oben auf der Linsenfüllung aneinanderreihen und von allen Seiten mit der übrigen Füllung bedecken. Optional mit saurer Sahne verfeinern.

4

Den Blätterteig nun vorsichtig über die Füllung wickeln, die Ränder dabei leicht andrücken. Mit einem scharfen Messer auf dem Pilz-Wellington Schlitze andeuten, aber nicht einschneiden. Den Teig nun mit etwas Ei oder Pflanzendrink bepinseln.

5

Den Pilz-Wellington im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis dieser goldbraun geworden ist.



Dessert

# Gebackener Apfel mit Nuss-Streusel

## Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Äpfel
- 12 Pekannüsse
- 4 TL flüssiger Honig

## Für die Streusel:

- 50 g feine Haferflocken
- 100 g gemahlene Mandeln
- ½ TL Zimt
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 1–2 EL flüssiger Honig

Genießen Sie zu unserem gebackenen Apfel eine leichte Vanillesoße oder eine Kugel Karamelleis.

1

Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Äpfel gut waschen und den Deckel abschneiden. Mithilfe eines Löffels das innere Gehäuse aushöhlen und die Äpfel in einer Auflaufform für 10 Minuten in den Ofen geben.

2

Währenddessen Haferflocken, gemahlene Mandeln, Honig, Zimt und Vanille in einer Schüssel zu groben Krümeln vermischen.

3

Nach der Backzeit die Äpfel aus dem Ofen nehmen, die Streusel darauf verteilen und leicht andrücken. Die Pekannüsse darauflegen und je einen Teelöffel Honig über die Äpfel geben. Das Ganze für ca. 15–20 Minuten in den Ofen geben.

4

Aus dem Ofen holen und warm genießen.