



Darmschonendes Menü für Genießer



Je kälter es draußen ist, desto größer wird die Lust auf wärmende Speisen – oft schwerer und deftiger, als es uns und unserem Darm guttut. Doch es geht auch anders. Gemeinsam mit dem Koch Volker Beuchert haben die Experten für Probiotika und Darmgesundheit von SYXYLein ganz besonderes Wintermenü kreiert. Mit erntefrischen und gut verträglichen Zutaten ist das Menü nicht nur auf dem Teller ein echter Hingucker, sondern dazu auch noch absolut darmschonend.

Ofengemüse und gepfefferter Hüttenkäse werden mit karamellisierten Kürbiskernen und selbst gemachtem Lauchöl zu einer fein gewürzten Vorspeise angerichtet. Rosmarinpolenta und marktfrisches Gemüse sind mit sanft geschimortem Rindfleisch, oder auch ganz ohne Fleisch, das perfekte Hauptgericht für kalte Tage. Das Dessert aus Kokos-Milchreis, gebrannter Ananas und kandierten Zitruszesten bildet den erfrischenden Abschluss des darmschonenden Menüs. Wir wünschen einen guten Appetit!



Ofengemüse mit Hüttenkäse

für 4 Portionen

300 g Hokkaidokürbis
300 g Pastinaken
300 g Gelbe Möhren
300 g Hüttenkäse
250 g kaltgepresstes Rapsöl
150 g Lauchgrün
15 g Blattpetersilie
80 g Ahornsirup
1 unbehandelte Zitrone
Steinsalz, schwarzer Pfeffer, etwas Blattpetersilie und Schnittlauch

1. Lauchgrün blanchieren und mit $\frac{1}{2}$ TL Salz, 15 g Petersilie und 200 g Rapsöl im Mixer sehr fein pürieren. Durch ein Haarsieb passieren und kaltstellen.
2. Kürbiskerne mit 30 g des Ahornsirups vermengen und bei 190°C Umluft im Backofen auf einem Blech mit Backpapier für ca. 7-8 min karamellisieren, danach beiseitestellen.
3. Gemüse waschen, Pastinaken und Möhren schälen, den Kürbis entkernen. In nicht zu kleine Stücke schneiden, salzen, pfeffern und mit 50 g des Rapsöls und 50 g des Ahornsirups marinieren. Bei 190°C Umluft im Backofen auf einem Blech mit Backpapier für ca. 15 min garen.
4. In der Zwischenzeit den Hüttenkäse salzen und mit ca. 1TL grob gemahlenem schwarzen Pfeffer und dem Abrieb einer Zitrone abschmecken. Anrichten und mit den frischen Kräutern garnieren.

Fertig in 30 Minuten



Rosmarinpolenta mit geschmortem Rinderbug

für 4 Portionen

800 g Rinderbug aus der Schulter
40 g kaltgepresstes Rapsöl
150 g Knollensellerie
150 g Möhre, 20 g Lauchgrün
1 Lorbeerblatt, 1 TL Wacholderbeeren,
1 Stange Zimt, 1 Sternanis
1 Zweig Thymian, 3 Zweige Rosmarin
25 g Tomatenmark
350 g Rotwein, trocken
400 g Gemüsebrühe
30 g Olivenöl, extra virgin

200 g Prinzessbohnen
200 g breite Bohnen
200 g Urmöhren
20 g Himbeeressig
100 g Polenta
60 g Butter
60 g Parmesan, gerieben
Steinsalz, schwarzer Pfeffer, brauner Rohzucker

1. Rindfleisch salzen, pfeffern und im Schmortopf in Rapsöl rundum anbraten. Fleisch herausnehmen und bei mittlerer Hitze die Möhren- und Selleriewürfel goldgelb rösten. Lauchgrün, sämtliche Gewürze, Thymian und einen Rosmarinzweig sowie Tomatenmark dazugeben, für ca. 10 min mitrösten. Mit Rotwein ablöschen, aufkochen und mit 0,8 l Wasser auffüllen. Fleisch dazugeben, zugedeckt im Backofen bei 150°C ca. 2 Stunden schmoren. Fleisch herausnehmen und mit feuchtem Tuch abdecken. Schmorsud durch ein Haarsieb passieren. Gemüse zur Bindung der Sauce durch das Sieb streichen. Sauce bis zur gewünschten Konsistenz einkochen, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
2. Gemüsebrühe mit 20 g Olivenöl aufkochen, Polenta einrühren und für ca. 15 min köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Rosmarinnadeln abzupfen, grob hacken und zusammen mit Butter und Parmesan in die Polenta einrühren, mit Salz abschmecken.
3. Prinzessbohnen und breite Bohnen putzen, schneiden, in gesalzenem Wasser blanchieren und in etwas Olivenöl schwenken. Urmöhren schälen, schneiden und mit etwas Olivenöl in einem kleinen Topf anschwitzen. Salzen, zuckern, mit etwas Wasser ablöschen und auf dem Herd bei kleiner Hitze bissfest garen. Mit Himbeeressig ablöschen, ca. 3 min reduzieren, mit Salz und Zucker abschmecken.
4. Braten schneiden und mit der Polenta, dem Gemüse und der Sauce anrichten.

Fertig in 3 Stunden



Kokos-Milchreis mit Ananas

für 4 Portionen

150 g Milchreis
500 g Kokosmilch, ungesüßt
100 g Ahornsirup
400 g Ananas
Brauner Rohzucker
2 Grapefruit
2 Orangen
200 ml Läuterzucker 1:1 (100 ml Wasser mit 100 g Zucker zu einem wässrigen Sirup kochen)

1. Von den Grapefruits und den Orangen die Schale mit einem Sparschäler streifig abschälen und etwa 2 min blanchieren. Anschließend in dem Läuterzucker für ca. 1 Stunde auf kleiner Flamme köcheln, herausnehmen und trocknen lassen.
2. Kokosmilch mit dem Ahornsirup aufkochen. Milchreis einrühren und 15-20 min unter ständigem Rühren garen.
3. Grapefruits und Orangen schälen und in die einzelnen Segmente filetieren. Ananas schälen und in Scheiben schneiden.
4. Kurz vor dem Anrichten mit braunem Rohzucker bestreuen und mit einem Crème Brûlée-Brenner karamellisieren. Anrichten und mit den kandierten Zitrusschalen garnieren.

Fertig in 1 Stunde 20 Minuten