

# LEBENLANG

---

## REZEPT



REZEPTTITEL

**Suppe  
Gewürzkürbis**

FÜR

**4 Personen**

AUS DEM FEATURE

Rezeptsammlung für  
das Weihnachtsmenü

KONTRIBUTOR

Steffen Sinzinger  
[www.steffensinzinger.de/blog/](http://www.steffensinzinger.de/blog/)

LEBENLANG  
N°11

### ZUTATEN

200 g Butternutkürbis

---

50 g Zucker

---

50 ml Orangensaft

---

abgeriebene Schale von 1/4 Orange

---

1/4 Vanilleschote

---

3 Kardamomkapseln

---

1 Sternanis

---

1 Zimtstange

---

Salz

---

25 g Crème fraîche

---

### ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und in 1 cm Würfel schneiden.
2. Den Zucker mit 3 EL Wasser in einem Topf zu Karamell werden lassen.
3. Butter einrühren.
4. Die Kürbiswürfel zugeben und verrühren.
5. Orangensaft, Schale, Vanilleschote, Kardamom, Anis, Zimt und Salz nach Geschmack zugeben.
6. Den Kürbis bei schwacher Hitze garkochen.
7. Die Crème fraîche einrühren und den Topf vom Herd nehmen.

## ABWANDLUNG FÜR DIE PÜRIERTE VERSION

1. Den Kürbis im Mixer zu einem feinen Püree mixen. Eventuell mit etwas Gemüsefond verdünnen.
2. 330 g abwiegen und einen gestrichenen Löffel des seneoPro Gelea (<https://www.wgp-shop.de/seneoPro-GELEA-instant-150g>) unter Rühren beim erneuten Aufkochen auflösen und quellen lassen.
3. Mit einem Löffel in die Form geben und mit einer Palette oder einem flachen Messer glattstreichen.
4. Auskühlen lassen.
5. Auf den Teller stürzen.
6. Im Umluftofen bei 80°C für 10 Minuten temperieren.



# LEBENLANG

## REZEPT



REZEPTTITEL

**Suppe  
Kakichutney**

FÜR

**4 Personen**

AUS DEM FEATURE

Rezeptsammlung für  
das Weihnachtsmenü

KONTRIBUTOR

Steffen Sinzinger  
[www.steffensinzinger.de/blog/](http://www.steffensinzinger.de/blog/)

LEBENLANG  
N°11

### ZUTATEN

250 g Kaki

62 g Zucker

Saft und Abrieb einer halben  
Orange

50 g Weißweinessig

1/2 Vanilleschote

1 Msp. Piment d`Espelette

### ZUBEREITUNG

1. Kaki schälen und in 5 mm Würfel schneiden.
2. Zucker in einem Topf mit etwas Wasser zu Karamell einkochen und mit dem Weißweinessig ablöschen.
3. Vanilleschote und den Saft der Orange zugeben und einmal aufkochen.
4. Kakiwürfel zugeben und erneut einmal aufkochen lassen und danach gegebenenfalls einwecken.

### ABWANDLUNG FÜR DIE PÜRIERTE VERSION

1. Das Chutney von der Vanilleschote befreien und mit einem Mixstab fein pürieren.

# LEBENLANG

## REZEPT



REZEPTTITEL

**Suppe  
Wilder Brokkoli**

FÜR

**4 Personen**

AUS DEM FEATURE

Rezeptsammlung für  
das Weihnachtsmenü

KONTRIBUTOR

Steffen Sinzinger  
[www.steffensinzinger.de/blog/](http://www.steffensinzinger.de/blog/)

LEBENLANG  
N°11

### ZUTATEN

250 g Bimi Brokkoli/Wilder  
Brokkoli

Rapsöl

Salz, Pfeffer und Zucker

### ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli in einer Pfanne mit etwas Rapsöl heiß anbraten.
2. Dabei regelmäßig wenden, bis dieser im Kern bissfest ist.
3. Mit Salz, Pfeffer und Zucker nach Belieben abschmecken.

### ABWANDLUNG FÜR DIE PÜRIERTE VERSION

1. Den Brokkoli in kochendem Wasser mit etwas Salz blanchieren.
2. In Eiswasser abschrecken.
3. In einem Mixer zu einem glatten Püree mixen, dafür gegebenenfalls etwas Gemüsfond aufgießen.

4. 330 g abwiegen und einen gestrichenen Löffel des seneoPro Gelea unter Rühren beim erneuten Aufkochen auflösen und quellen lassen.
5. Mit einem Löffel in die Form geben und mit einer Palette oder einem flachen Messer glattstreichen.
6. Auskühlen lassen.
7. Auf den Teller stürzen.
8. Im Umluftofen bei 80°C für 10 Minuten temperieren.



# LEBENLANG

## REZEPT



REZEPTTITEL

**Suppe**  
**Butternut-Kürbissuppe**

FÜR

**4 Personen**

AUS DEM FEATURE

Rezeptsammlung für  
das Weihnachtsmenü

KONTRIBUTOR

Steffen Sinzinger  
[www.steffensinzinger.de/blog/](http://www.steffensinzinger.de/blog/)

LEBENLANG

N°11

### ZUTATEN

1 Butternutkürbis

2 Gemüsezwiebeln

200 ml Weißwein

2,5 l Gemüfefond

50 g Butter

1 Gewürzsäckchen mit 3 Lorbeerblättern, 10 zerstoßenen Pfefferkörnern, 5 Pimentkörnern und 3 Sternanis

Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker

heller Balsamicoessig

### ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis schälen und von den Kernen befreien.
2. In ca. 2 cm große Stücke schneiden.
3. Die Gemüsezwiebeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.
4. Die Butter in einen breiten Topf geben und bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen.
5. Die Zwiebel- und Kürbiswürfel zugeben und glasig schwitzen.
6. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen einkochen.
7. Den Gemüfefond nun aufgießen und das Gewürzsäckchen zugeben.
8. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken.

9. Bei mäßiger Temperatur so lange köcheln lassen, bis man die Kürbiswürfel leicht zerdrücken kann.
10. Das Säckchen herausnehmen und in einem Mixer fein pürieren.
11. Noch einmal mit den Gewürzen abschmecken.

## **ABWANDLUNG FÜR DIE PÜRIERTE VERSION**

1. Den Brokkoli in kochendem Wasser mit etwas Salz blanchieren.
2. In Eiswasser abschrecken.
3. In einem Mixer zu einem glatten Püree mixen, dafür gegebenenfalls etwas Gemüsfond aufgießen.
4. 330 g abwiegen und einen gestrichenen Löffel des seneoPro Gelea unter Rühren beim erneuten Aufkochen auflösen und quellen lassen.
5. Mit einem Löffel in die Form geben und mit einer Palette oder einem flachen Messer glattstreichen.
6. Auskühlen lassen.
7. Auf den Teller stürzen.
8. Im Umluftofen bei 80°C für 10 Minuten temperieren.



# LEBENLANG

---

## REZEPT



REZEPTTITEL

**Hauptgang**  
**Gebratene Maispoularde**

FÜR

**4 Personen**

AUS DEM FEATURE

Rezeptsammlung für  
das Weihnachtsmenü

KONTRIBUTOR

Steffen Sinzinger  
[www.steffensinzinger.de/blog/](http://www.steffensinzinger.de/blog/)

LEBENLANG

N°11

### ZUTATEN

4 Maispoulardenbrüste

200 g Geflügeljus oder Bra-  
tensauce

etwas Rapsöl

Salz, Pfeffer

50 g Butter

1 Zehe Knoblauch, geschält

1 Zweig Thymian

### ZUBEREITUNG

1. Die Maispoulardenbrust parieren (von Knochen und Sehnen befreien).
2. Eine Pfanne erhitzen und etwas Pflanzenöl zugeben.
3. Die Brust auf der Hautseite anbraten und braun werden lassen.
4. Umdrehen und im Ofen bei 140°C garen, bis das Fleisch durch ist.
5. Aus dem Ofen nehmen, Butter zugeben und die Aromen hinzufügen.
6. Dabei das Fett immer wieder über die Haut gießen, während die Brust fertig brät.
7. Aus der Pfanne herausnehmen und in die gewünschte Tranchengröße schneiden.



## ABWANDLUNG FÜR DIE PÜRIERTE VERSION

1. Die gegarte Maispoulardenbrust in 2 cm große Würfel schneiden.
2. In einem Mixer zu einem glatten Püree mixen, dafür gegebenenfalls etwas Geflügel- oder Gemüsefond aufgießen und einen EL Jus hinzugeben.
3. 330 g abwiegen und einen gestrichenen Löffel des seneoPro Gelea unter Rühren beim erneuten Aufkochen auflösen und quellen lassen.
4. Mit einem Löffel in die Form geben und mit einer Palette oder einem flachen Messer glattstreichen.
5. Auskühlen lassen.
6. Auf den Teller stürzen.
7. Im Umluftofen bei 80°C für 10 Minuten temperieren.



# LEBENLANG

---

## REZEPT



REZEPTTITEL

**Hauptgang  
Apfelkompott**

FÜR

**4 Personen**

AUS DEM FEATURE

Rezeptsammlung für  
das Weihnachtsmenü

KONTRIBUTOR

Steffen Sinzinger  
[www.steffensinzinger.de/blog/](http://www.steffensinzinger.de/blog/)

LEBENLANG  
N°11

### ZUTATEN

500 g Granny-Smith-Äpfel

25 g heller Balsamicoessig

15 g Butter

20 g Zucker

### ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel schälen, entkernen und grob kleinschneiden.
2. Den Zucker mit ein wenig Wasser in einen breiten Topf geben und erhitzen, sodass ein brauner Karamell entsteht.
3. Die Butter zugeben und auflösen.
4. Die Äpfel zugeben und anschwitzen.
5. Mit dem Balsamicoessig ablöschen und alles unter gelegentlichem Rühren einkochen, bis der Apfel weich ist und der Fond komplett reduziert ist.
6. Den Apfelkompott in den Mixer geben und fein pürieren.

# LEBENLANG

---

## REZEPT



REZEPTTITEL

**Hauptgang**  
**Kartoffel-Maronen-Creme**

FÜR

**4 Personen**

AUS DEM FEATURE

Rezeptsammlung für  
das Weihnachtsmenü

KONTRIBUTOR

Steffen Sinzinger  
[www.steffensinzinger.de/blog/](http://www.steffensinzinger.de/blog/)

LEBENLANG

N°11

### ZUTATEN

500 g Kartoffeln, vorwiegend  
festkochend

---

50 g Milch

---

50 g Butter

---

50 g Sahne

---

Salz, Pfeffer, Muskat

---

200 g Maronen, blanchiert

---

50 g Portwein, rot

---

20 g Zucker

---

100 g Gemüsefond

---

### ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und in gleichmäßig große Stücke schneiden.
2. Die Kartoffeln in einem mittelgroßen Topf mit Wasser auffüllen und mit Salz abschmecken und darin die Kartoffeln weichkochen.
3. Separat Milch, Butter und Sahne in einem Topf aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat (gerieben) abschmecken.
4. Die Kartoffeln abschütten und durch die Kartoffelpresse drücken.
5. Die Milch-Sahne-Mischung je nach Belieben unter die passierten Kartoffeln mit einem Löffel geben.
6. In einem Topf mit dem Zucker und ein wenig Wasser Karamell herstellen und die Maronen zugeben.
7. Mit dem Portwein die Maronen ablöschen und einkochen.

8. Den Gemüsefond auffüllen und die Maronen darin weichkochen, bis der Fond komplett eingekocht ist.
9. Die Maronen in einem Mixer fein pürieren und mit dem Kartoffelpüree vermischen.
10. Gegebenenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskat nachschmecken.



# LEBENLANG

## REZEPT



REZEPTTITEL

**Hauptgang  
Cranberries**

FÜR

**4 Personen**

AUS DEM FEATURE

Rezeptsammlung für  
das Weihnachtsmenü

KONTRIBUTOR

Steffen Sinzinger  
[www.steffensinzinger.de/blog/](http://www.steffensinzinger.de/blog/)

LEBENLANG  
N°11

### ZUTATEN

300 g Cranberries

100 g Gelierzucker 1:3

Gewürzbeutel mit 2 Sternanis, 2  
Lorbeerblättern, 3 Pimentkörnern

1 Zitrone

### ZUBEREITUNG

1. Die Cranberries zusammen mit dem Gelierzucker, dem Gewürzbeutel und dem Saft einer halben Zitrone in einen Topf geben und unter Rühren 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Vom Herd nehmen und am besten in einem Einweckglas kühlstellen

### ABWANDLUNG FÜR DIE PÜRIERTE VERSION

1. Den Gewürzbeutel entfernen und mit einem Stabmixer fein pürieren.

# LEBENLANG

---

## REZEPT



REZEPTTITEL

**Dessert**  
**Geschmorte Quitte**

FÜR

**4 Personen**

AUS DEM FEATURE

Rezeptsammlung für  
das Weihnachtsmenü

KONTRIBUTOR

Steffen Sinzinger  
[www.steffensinzinger.de/blog/](http://www.steffensinzinger.de/blog/)

LEBENLANG

N°11

### ZUTATEN

500 g Quitten

---

250 g Weißwein

---

100 g Wasser

---

100 g Zucker

---

1 Vanillestange

---

### ZUBEREITUNG

1. Die Quitten schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
2. Die Viertel in gleich große Ecken schneiden.
3. Aus dem Weißwein, Wasser, Zucker und der Vanille einen Fond ansetzen. Die Vanille dafür längs halbieren und auskratzen und das Mark samt Schote in den Fond geben. Einmal aufkochen und für eine halbe Stunde ziehen lassen.
4. Den Fond durch ein feines Sieb passieren und erneut in einen Topf geben und auf dem Herd aufstellen und aufkochen.
5. Die Ecken in diesem Fond blanchieren, bis sie weich sind.
6. Einen größeren Teil herausnehmen und den Rest mit dem Fond reduzieren und anschließend mixen.

7. Das Ganze passieren und die Ecke hinzugeben.
8. Den Gemüsefond auffüllen und die Maronen darin weichkochen, bis der Fond komplett eingekocht ist.
9. Die Maronen in einem Mixer fein pürieren und mit dem Kartoffelpüree vermischen.
10. Gegebenenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskat nachschmecken.

### **ABWANDLUNG FÜR DIE PÜRIERTE VERSION**

1. Die geschmorte Quitte mixen.
2. 330 g abwiegen und einen gestrichenen Löffel des seneoPro Gelea unter Rühren beim erneuten Aufkochen auflösen und quellen lassen.
3. Mit einem Löffel in die Form geben und mit einer Palette oder einem flachen Messer glattstreichen.
4. Auskühlen lassen.
5. Auf den Teller stürzen.
6. Im Umluftofen bei 80°C für 10 Minuten temperieren.



# LEBENLANG

---

## REZEPT



REZEPTTITEL

**Dessert**  
**Karamelleis**

FÜR

**4 Personen**

AUS DEM FEATURE

Rezeptsammlung für  
das Weihnachtsmenü

KONTRIBUTOR

Steffen Sinzinger  
[www.steffensinzinger.de/blog/](http://www.steffensinzinger.de/blog/)

LEBENLANG  
N°11

### ZUTATEN

800 g Sahne

---

200 g Milch

---

8 Eigelb

---

4 Eier

---

190 g Zucker

---

### ZUBEREITUNG

1. Zucker karamellisieren lassen und die Milch mit der Sahne aufkochen.
2. Karamell vorsichtig mit der kochenden Sahne ablöschen und aufkochen lassen.
3. Die Eier auf einem Wasserbad schaumig schlagen.
4. Nun die Karamellsahne in die Eimasse geben und zur Rose abziehen.
5. Die Masse von der Hitze nehmen und kaltstellen.
6. Wenn die Masse kalt ist, diese in der Eismaschine abdrehen.



# LEBENLANG

---

## REZEPT



REZEPTTITEL

**Dessert**  
**Lebkuchenschaum**

FÜR

**4 Personen**

AUS DEM FEATURE

Rezeptsammlung für  
das Weihnachtsmenü

KONTRIBUTOR

Steffen Sinzinger  
[www.steffensinzinger.de/blog/](http://www.steffensinzinger.de/blog/)

LEBENLANG  
N°11

### ZUTATEN

500 g Sahne

---

1 Vanilleschote ausgekratzt

---

150 g Zucker

---

Orangenabrieb einer halben  
Orange

---

5 Bl. Gelatine

---

Lebkuchengewürz

---

### ZUBEREITUNG

1. Bis auf die Gelatine alles miteinander aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen. Dabei das Lebkuchengewürz nach Belieben zum Abschmecken einsetzen.
2. Nochmals aufkochen und die in Eiswasser eingelegte Gelatine ausdrücken und in der Sahne auflösen.
3. Durch ein feines Sieb passieren.
4. In eine Espumafflasche füllen und abkühlen lassen.
5. Mit zwei Gaskapseln befallen und vor dem Anrichten gut schütteln.