



CHRISTMAS MENU

*Forever
Weihnachtsrezepte*



REZEPTE

für ein gelungenes Weihnachtsfest



Vorspeisen

Überbackener Ziegenkäse in Knoblauch-Honig-Sirup
Nussknacker-Salat
Aloe-Avocado-Creme als Brotaufstrich

Hauptspeisen

Weihnachtliche Pute
Blätterteigbraten mit Paranussfüllung
und Preiselbeeren
Festliches Lachsfilet
Weihnachtlicher Rinderbraten mit
karamellisierten Kartoffeln

Nachspeisen

Forever Ultra Vanilla Kaiserschmarrn
Forever Ultra Chocolate Lebkuchen
Spekulatius Crumble

Getränke

Forever Punsch
Forever Kinderpunsch
Forever Apfelstrudelshake

Merry Christmas!



ÜBERBACKENER ZIEGENKÄSE

in Knoblauch-Honig-Sirup

Zutaten

4 Zehen junger Knoblauch
50 g Walnusskerne
4 Zweige Rosmarin
150 g **FOREVER BEE HONEY**

400 ml weißer Traubensaft
1 Prise Salz
20 g Amarettini-Kekse
8 kleine Scheiben Ziegenkäse

4 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer
Weißbrot

Zubereitung

Die Knoblauchzehen schälen, die Walnusskerne in einer Pfanne goldgelb rösten und die Rosmarinnadeln von den Stielen entfernen.

Den **FOREVER BEE HONEY** erhitzen und den Knoblauch hinzugeben. Die Zehen in dem Honig für wenige Minuten auf mittlerer Flamme andünsten und den Traubensaft hinzugießen.

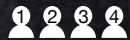
Die Rosmarinnadeln in diese Flüssigkeit geben und das Ganze auf kleiner Flamme einkochen lassen. Nach etwa 15-30 Minuten sollte es eine sirupartige Konsistenz annehmen.

Den Sirup durch ein Sieb gießen und danach abkühlen lassen. Die Amarettini zerkrümeln.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Ziegenkäse darauf platzieren. Den Ziegenkäse mit Olivenöl, grobem Pfeffer und den Amarettini-Stücken beträufeln.

Den Käse bei 200 Grad bis zu 8 Minuten lang erhitzen, sodass er lauwarm wird.

Zum Servieren den Ziegenkäse auf einem Teller anrichten und den Sirup und die angerösteten Walnüsse darübergerben. Als Beilage eignet sich frisches Weißbrot.



Portionen



Zubereitungszeit ca. 45 Min.





NUSSKNACKER-SALAT

mit Walnüssen

Zutaten

4 Handvoll Feldsalat
2 Handvoll Rucola
1 kleine Zwiebel
8 Cocktailtomaten
½ Gurke

2 Handvoll Walnüsse
2 EL Öl
6 EL weißer Balsamico
4 EL **FOREVER ALOE PEACHES™**
2 TL gestr. **FOREVER BEE HONEY**

etwas Salz/Pfeffer
60 g Parmesan, grob gerieben
1 Paprikaschote (nach Belieben)

Zubereitung

Zuerst die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 min anrösten und dann auskühlen lassen.

Den Rucola putzen, die harten Stiele abschneiden und zusammen mit dem Feldsalat waschen. Gut abtropfen lassen.

Nun die Zwiebel in feine Würfel schneiden, die Tomaten vierteln und die Gurke in kleine Stücke schneiden. Wer mag, nimmt noch eine gelbe Paprikaschote und stückelt sie.

Die Blattsalate mit der Zwiebel, der Gurke und dem Paprika mischen und auf zwei Teller geben. Mit den Tomaten garnieren. Das Dressing aus Öl, Essig, **FOREVER BEE HONEY**, **FOREVER ALOE PEACHES™**, Salz und Pfeffer mischen und es mit einem Löffel über den Salat geben. Zum Schluss die Nüsse auf dem Salat drapieren und den geriebenen Parmesan darübergeben.

Superlecker: Kombiniere einfach das Rezept für den überbackenen Ziegenkäse und das Rezept für den Nussknacker-Salat miteinander.



Portionen



Zubereitungszeit ca. 20 Min.

ALOE-AVOCADO-CREME

als Brotaufstrich

Zutaten

2 weiche Avocados

1 Zwiebel

2 EL FOREVER ALOE VERA GEL™

½ TL Paprikapulver

½ TL Kümmelpulver

Saft einer Limette

Natursalz

Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel in den Mixer geben und kurz pürieren. Danach das Fruchtfleisch aus der Avocado herausnehmen und mit den restlichen Gewürzen sowie dem Aloe-Vera-Gel vermischen und ebenfalls mixen. Dazu wird frisches Brot serviert.



Portionen



Zubereitungszeit ca. 30 Min.





WEIHNACHTLICHE PUTE

Zutaten

4 Orangen
4 Zwiebeln
2 Zweige Rosmarin
4 Stiele Oregano
1 junge Pute (ca. 3-3,5 kg)

Salz
Pfeffer
100 g geschmolzene Butter
1 kg festkochende Kartoffeln
1 kg Babymöhren

100 ml trockener Weißwein
1 EL **FOREVER BEE HONEY**
2-3 EL **FOREVER ALOE PEACHES**

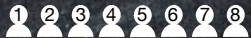
Zubereitung

Den Backofen auf 180°C Unter- und Oberhitze vorheizen.

Für die Füllung die Orangen gründlich schälen, die Filets herausschneiden und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und grob hacken. Mit den Zwiebeln und den Orangen vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pute waschen und trockentupfen, anschließend innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen und mit der vorbereiteten Mischung füllen. Mit Küchengarn binden. In einen gebutterten Bräter mit der Brust nach oben legen und das Geflügel mit Alufolie abdecken. Für 2-2,5 Stunden in den vorgeheizten Backofen einschieben (unterste Schiene). Die Pute während des Bratens gelegentlich mit der restlichen, geschmolzenen Butter bestreichen und falls nötig ein wenig Wasser angießen. Während der letzten ca. 45 Minuten die Alufolie abnehmen und die Haut bräunen lassen.

Die Kartoffeln schälen, halbieren und während der letzten ca. 40 Minuten um die Pute herum verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Möhren putzen und in 2 EL Butter 2-3 Minuten unter Rühren dünsten. Dann mit dem Wein ablöschen und offen ca. 5 Minuten verdunsten lassen. Mit **FOREVER BEE HONEY** und **FOREVER ALOE PEACHES™** beträufeln, durchschwenken und abschmecken.

Die Pute aus dem Ofen nehmen, Küchengarn entfernen und mit den Kartoffeln und den Möhren auf einer Platte anrichten.



Portionen



Zubereitungszeit ca. 1 Std. (plus Garzeit)

BLÄTTERTEIGBRATEN

mit Paranussfüllung und Preiselbeeren

Zutaten

450 g Blätterteig

3 Eier

2 große Zwiebeln

125 g Butter

500 g fein gemahlene Paranüsse

250 g gemahlenes Weißbrot

4 EL Zitronensaft

250 g Preiselbeeren

2 EL **FOREVER POMESTEEN POWER®**

1 unbehandelte Zitrone

70 g **FOREVER BEE HONEY**

2-4 EL Portwein

25 g frische Petersilie

nach Belieben Thymian, Muskat,

Majoran, Nelkenpulver, Zimt, Salz und

Pfeffer

Zubereitung

Zunächst den Backofen bei 200°C vorheizen lassen.

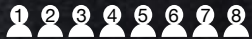
Die Zwiebeln hacken und ca. 10 Minuten in der Butter glasig anschwitzen. Von der Platte ziehen und Paranüsse, Brotkrumen, Thymian, 3 EL Zitronensaft, 2 Eier, Nelkenpulver, Zimt, Muskat, sowie Pfeffer und Salz untermischen.

Für die Füllung Weißbrotkrumen, Petersilie, Zitronenschale, 1EL Zitronensaft, Thymian, Majoran, geriebene Zwiebeln und 75 g Butter so lange vermengen, bis eine weiche Masse entstanden ist. Nach Belieben weiter würzen.

Den fertigen Blätterteig auf einem bemehlten Teil der Arbeitsfläche ausrollen und in passende Formen zuschneiden. Zunächst die Füllung in die passende Form bringen und dann die Nussmasse herum drapieren. Die Ränder der Teigtaschen mit Eiweiß bestreichen, schließen und an der Oberseite Lüftungsschnitze einarbeiten. Zum Abschluss die Oberfläche mit einem Eigelb bestreichen und 30 Minuten lang im heißen Backofen backen.

Für die Sauce die Beeren mit 8 EL Wasser und 2 EL **FOREVER POMESTEEN POWER®** in einem Topf zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Zucker hinzufügen und solange kochen, bis die Kristalle aufgelöst sind. Den Topf von der Platte ziehen und mit etwas Portwein, Pfeffer und Salz abschmecken.

Als zusätzliche Beilagen eignen sich besonders gut gedünstete Möhren und Rosenkohl.



Portionen



Zubereitungszeit ca. 1 Std.





FESTLICHES LACHSFILET

Zutaten

4 Lachsfilet mit Haut
8 große Kartoffeln
400 g Chicorée
2 große Orangen
300 ml Orangensaft
70 g weiche Butter

2 EL **FOREVER BEE HONEY**
1 TL Ingwerpulver
2 Stück Sternanis
4 Nelken
4 Knoblauchzehen
1 Prise Zimt

4 EL Öl
Etwas Salz
Etwas Pfeffer
Etwas Schnittlauch
Etwas Paprikapulver

Zubereitung

Chicorée putzen, die Blätter lösen und diese ca. 30 Minuten in lauwarmen Wasser einlegen, anschließend abtrocknen und in Streifen schneiden.

Orange filetieren und beiseitestellen. Butter und den **FOREVER BEE HONEY** leicht karamellisieren. Orangensaft aufgießen, Nelken, Ingwer, Sternanis und eine Prise Zimt begeben und ca. 10 Minuten auf Stufe 3 etwas einkochen.

Den Backofen auf 110° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform ausbuttern und die Fischfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen. Mit Butter bestreichen, salzen und pfeffern. Die Form straff mit Klarsichtfolie abdecken. Im Ofen ca. 20 Minuten garen, bis sich die Haut ganz leicht vom Filet löst.

Chicorée in die Soße geben und einige Minuten darin schwenken. Anschließend die Orangenfilets hinzugeben.

Jetzt die Kartoffeln waschen, schälen und anschließend würfelig schneiden. In einer Schüssel mit Öl, Salz, ausgedrückten Knoblauchzehen und Paprikapulver vermischen.

Danach in einer Pfanne Öl erhitzen und die Kartoffelwürfel darin knusprig backen, herausheben und servieren.

Die Haut des Fischfilets abziehen, mit etwas Pfeffer und Salz nachwürzen. Den Fisch mit Chicorée, Soße und Beilage anrichten und mit Schnittlauchhalmen garnieren.



Portionen



Zubereitungszeit ca. 1 Std. 10 Min.

RINDERBRATEN

mit karamellisierten Kartoffeln

Zutaten

Braten:
1,2 kg Rinderschulter
Salz
Pfeffer
2 EL Öl
1 Knoblauchknolle

Kartoffeln:
1kg Kartoffeln
25 g Butter
40 g **FOREVER BEE HONEY**

Petersilien-Sauce:
1 Pfefferschote
1 Bund Petersilie
½ Knoblauchknolle
8 EL Olivenöl
6 EL Weißweinessig

Salz
Pfeffer

Zubereitung

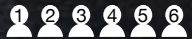
Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Fleisch mit einem kleinen scharfen Messer von dicken Sehnen befreien. Rundum mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum scharf anbraten. Knoblauchknolle quer halbieren. Beides anschließend in einen Bräter geben, etwas Wasser hinzufügen und im heißen Ofen im unteren Ofendrittel 2,5 Std. garen. Im ausgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Tür 15 Min. ruhen lassen. Mit dem Fleischsaft servieren.

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen und noch heiß pellen. Abkühlen lassen.

In einer Pfanne bei kleiner Hitze den Honig und die Butter vermischen, dann die Kartoffeln zufügen und karamellisieren, bis sie von allen Seiten eine gleichmäßig braune Farbe haben. Wer möchte, kann auch noch einen Zweig Rosmarin mit dazugeben.

Pfefferschote längs halbieren und die Kerne entfernen. Pfefferschote in Streifen schneiden, Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Ofenknoblauch aus den Pellen in eine Schüssel drücken. (Restlichen Knoblauch zum Braten servieren.) Mit Öl und Essig kräftig verrühren. Pfefferschote und Petersilie zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Den Braten kann man noch etwa 15 Minuten im Ofen ruhen lassen, ohne dass ihm etwas passiert. In der Zwischenzeit kann sich der Fleischsaft schön verteilen und der Braten kühlt etwas ab und lässt sich besser schneiden. Ein weiteres Plus: In der Zwischenzeit können Saucen und Beilagen fix fertig gemacht werden und alles kann entspannt gemeinsam serviert werden.



Portionen



Zubereitungszeit ca. 90 Min. (plus Garzeit)





Forever Ultra Vanilla KAISERSCHMARRN

Zutaten

Zwei Portionen **FOREVER ULTRA™
VANILLA SHAKE MIX**

4 Eier – nur das Eiweiß
230 g Haferflocken

1 Banane
1 TL Zimt
50 ml Mandelmilch
Kokosölfett

2 EL **FOREVER BEE HONEY**
Früchte/Rosinen zum Garnieren

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf das Eiweiß gut im Mixer vermischen. Anschließend das Eiweiß in einer extra Schüssel steifschlagen und mit dem Rest des Teiges unterheben, damit der Teig schön aufgeht. Pfanne mit Kokosfett auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Teig in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist, und immer wieder wenden, bis alles leicht angebraten ist. Dabei gleich zerreißen. Mit Früchten oder Rosinen garnieren und mit 2 Esslöffeln **FOREVER BEE HONEY** beträufeln.



Portionen



Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Forever Ultra Chocolate LEBKUCHEN

Zutaten

2 Eier (Größe M)
60 g Haselnüsse, gemahlen
50 g Mandeln, gemahlen

50 g **FOREVER ULTRA™
CHOCOLATE SHAKE MIX**
30 g **FOREVER BEE HONEY**

1 TL Lebkuchengewürz
1 TL Backpulver
50 g Kuvertüre Zartbitter

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Eier aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Zunächst mit dem **FOREVER ULTRA™ CHOCOLATE SHAKE MIX** gut vermischen, damit es keine Klumpen gibt. Anschließend alle weiteren Zutaten außer der Kuvertüre hinzufügen und weiter mit der Gabel vermischen.

Die Lebkuchen-Masse mit den Händen zu etwa 20 kleinen Kugeln oder zu 12 großen Lebkuchen-Talern formen, etwas plattdrücken und für 10 Minuten bei 180 Grad backen.

Während die Lebkuchen auskühlen, wird die Schokolade im Wasserbad geschmolzen und mit einem Pinsel dünn auf die Kugeln/Lebkuchen gestrichen. Optional mit Nüssen dekorieren.

12 Lebkuchen

🕒 *Zubereitungszeit ca. 30 Min.*





Spekulatius CRUMBLE

Zutaten

Spekulatius Crumble:

170 g Mehl
80 g Butter, kalt
50 g **FOREVER BEE HONEY**
½ TL Zimt
1 TL Spekulatius-Gewürz
ein paar Himbeeren und Blaubeeren zur
Dekoration
1 Prise Salz

Gewürzkirschen:

300 g Kirschen, entkernt
100 ml Kirschsafte
2 Sternanis
1 TL Zimt
40 g **FOREVER BEE HONEY**
1 TL Speisestärke

Creme:

250 g Mascarpone
350 g Naturjoghurt, 3,5 %
2 TL Zucker
1 EL **FOREVER POMESTEEN POWER®**
1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Blech mit Backpapier auslegen. Für den Crumble alle Zutaten in eine Schüssel geben und schnell zu einem krümeligen Teig verkneten, Teig auf das Blech krümeln und fünf bis acht Minuten goldbraun backen.

Für die Kirschen den Saft mit Sternanis, Zimt und **FOREVER BEE HONEY** zum Kochen bringen. Die Speisestärke in etwas Wasser auflösen und in die kochende Masse rühren. Die Kirschen hinzufügen und abkühlen lassen.

Für die Creme die Mascarpone mit dem Naturjoghurt, einem Esslöffel Zitronensaft, **FOREVER BEE HONEY** und **FOREVER POMESTEEN POWER®** verrühren.

2/3 des abgekühlten Crumbles auf die Gläser verteilen. Etwas von der Creme auf die Masse geben, mit Kirschen bedecken und nochmals mit der Creme auffüllen. Zum Schluss nochmals Kirschen in das Glas geben und mit dem restlichen Crumble, den Himbeeren und Blaubeeren bedecken.



Portionen



Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Forever PUNSCH

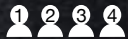
Zutaten

- 1 l Wasser
- 1 Beutel **ALOE HERBAL BLOSSOM TEA**®*
- 80 ml Orangensaft
- 70 ml **FOREVER POMESTEEN POWER**®
- 1 Zimtstange
- 35 ml **FOREVER BEE HONEY**
- ein paar halbierte Zitronen- oder Orangenscheiben zur Dekoration

Zubereitung

Wasser in einem Kochtopf oder idealerweise in einem Punschtopf zum Kochen bringen und mit dem Beutel **ALOE HERBAL BLOSSOM TEA**®* schön lange ziehen lassen (ca. 20 min). Die übrigen Zutaten hinzugeben und noch einmal ziehen lassen. Gerne abschmecken und nach Belieben noch Zutaten ergänzen. Danach in Punschgläsern mit den Zitronen- oder Orangenscheiben servieren.

* Nicht in der Schweiz erhältlich. Gerne hier stattdessen Gewürztee verwenden.



Portionen



Zubereitungszeit ca. 30 Min.





Forever KINDERPUNSCH

Zutaten

1 Beutel **ALOE BLOSSOM HERBAL TEA**®*
1 Liter Apfelsaft
etwas **FOREVER BEE HONEY**

ein paar Apfelscheiben zur Dekoration

Zubereitung

Mische 1 Liter **ALOE BLOSSOM HERBAL TEA**®* mit einem Liter warmem Apfelsaft. Bei Bedarf kann man den Punsch auch noch mit **FOREVER BEE HONEY** süßen – je nach Geschmack.

* Nicht in der Schweiz erhältlich. Gerne hier stattdessen Kräutertee verwenden.



Portionen



Zubereitungszeit ca. 5 Min.

Forever

APFELSTRUDELSHAKE

Zutaten

4 Messlöffel **FOREVER ULTRA™ VANILLA SHAKE MIX**
300 ml Apfelsaft
100 ml Wasser
1 Prise Zimt
½ Apfel

Zubereitung

Den Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die restlichen Zutaten zusammen 20-30 Sekunden im Mixer auf höchster Stufe vermischen und anschließend direkt in zwei Gläser füllen.

Mit den Apfelstücken, etwas Zimt und ggf. einer Zimtstange garnieren.

Bei Bedarf noch Apfelstücke, eine Zimtstange und Zimtpulver als Dekoration auf den Shake geben.



Portionen



Zubereitungszeit ca. 5-10 Min.







Guten Appetit • Bon appétit • Buon Appetito • Enjoy your meal

Überreicht durch:

WE WISH YOU
Merry
CHRISTMAS
and
HAPPY new year

2020
FOREVER
WEIHNACHTSREZEPTE

Forever Living Products Germany GmbH | München
Forever Living Products Austria GmbH | Hagenbrunn
Forever Living Products Switzerland GmbH | Frauenfeld


FOREVER®
THE ALOE VERA COMPANY