



KONSUMENTEN  
SCHUTZ

**Weniger wegwerfen ist möglich!**

## Festtagsmenu

Festlich und fein muss es sein und sicher auch reichlich, so dass niemand hungrig vom Tisch muss. Wir vergessen jedoch, dass die Portionen bei mehreren Gängen kleiner sein dürfen, wollen wir am Schluss nicht als „Geschenk“ auf einem Berg Resten hocken bleiben. Unser Vorschlag zeigt ein Menu, bei dem die Portionen so berechnet sind, dass sich Reste im Rahmen halten sollten.

Das Menü ist für sechs Personen berechnet.

### Apéro

- 6 x 3 kleine Gemüse mit einer 2dl-Schlüssel Dipsauce
- 6 kleine Häppchen mit Olivenpaste
- 6 halbe Tranchen pikanter Cake

### Entrée

6 x 1 geräuchertes Felchenfilet von ca. 50 Gramm, mit Meerrettich und Salat

### Suppe

1,2 dl Suppe pro Person, zum Beispiel Kürbissuppe mit Kastanien

### Hauptgang

Ein Freilandhuhn von 1,3 kg

12 kleine bis mittlere Kartoffeln

1,2 kg Gemüse wie Hokkaidokürbis

### Käse

150 g Blaukäse

150 g Tomme

150 g Hartkäse

### Dessert

1 Apfelkuchen

1,5 dl Schlagrahm

### Zum Kaffee

Rund zwei Dutzend selbstgemachte Pralinen



KONSUMENTEN  
S C H U T Z

## Rezept für den Hauptgang

### Poulet mit Gemüse im Ofen

Ein Freilandhuhn von 1,3 kg

- Das Poulet waschen und trocknen, aussen und innen salzen und pfeffern
- Im vorgeheizten Umluft-Backofen (220 Grad) während 1h10 backen, nach 30 Minuten die Hitze auf 180 Grad reduzieren.

Die 12 kleinen Kartoffeln

- Kartoffeln waschen und bürsten, sie der Länge nach in 6 bis 8 Schnitze schneiden
- Verteilen auf ein Backblech, mit Olivenöl beträufeln und mit grobkörnigem Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen

1,2 kg Kürbis

- Waschen und schälen, in Schnitze schneiden
- Zu den Kartoffeln geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Schieben Sie das Gemüse die letzten 20 Minuten zum Poulet in den Ofen.

Bern, 8.12.2013