

**IMMER**

wenn zwei  
Menschen

**einander**

verzeihen ist  
Weihnachten.

Immer wenn ihr  
anderen helft,  
ist **Weihnachten**.

Immer wenn ein  
Kind geboren wird,  
ist Weihnachten.

Immer wenn du versuchst,  
deinem **Leben** einen neuen Inhalt  
zu geben, ist Weihnachten.

Immer wenn zwei Menschen aufeinander zugehen  
und sich die Hand reichen, ist Weihnachten; denn es ist  
geboren die Gerechtigkeit, denn es ist geboren die Toleranz  
und die **Liebe**.

Und ohne Güte  
und Vergebung  
gibt es  
niemals  
Frieden.

**Winterliche Antipasti:** (für 4 Personen)*Zutaten:*

4 Karotten  
ca. 500g Sellerieknolle  
3 Rote Bete  
1 Hokkaidokürbis, klein  
4 EL Olivenöl  
1 Zweig Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
3 Lorbeerblätter  
1 Zimtstange  
Salz, Pfeffer

*Für die Orangenmarinade:*

1 EL Ahornsirup  
3 EL (Balsamico)Essig  
50 ml Orangensaft  
1 Orange, unbehandelt  
1 rote Zwiebel  
1 EL Kapern  
50g Walnusskerne  
2 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
30g Petersilie  
Salz, Pfeffer

*Zubereitung:*

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Karotten schälen und  
längs halbieren. Sellerieknolle und Rote Bete schälen und in ca  
1cm dicke Scheiben schneiden. Hokkaidokürbis in breite Spalten  
schneiden.

Das vorbereitete Gemüse mit Rosmarin- und Thymianzweigen,  
Lorbeerblättern und der Zimtstange auf ein tiefes Backblech  
legen und mit 4 EL Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer  
würzen und gut vermengen. Alles mit Alufolie abdecken und auf  
der mittleren Schiene im Backofen 45-50 Minuten garen.

Für die Marinade Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in  
feine Würfel schneiden. Petersilie und Kapern jeweils grob  
hacken. Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebel- und  
Knoblauchwürfel, Nüsse, Kapern und Orangenabrieb darin rund 2  
Minuten anbraten. Mit Orangensaft ablöschen und Ahornsirup,  
Essig und Petersilie zugeben. Alles einmal aufkochen lassen, mit  
Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Das fertig gegarte Gemüse kurz in einer heißen Pfanne von  
beiden Seiten anrösten. Die Marinade darüber gießen und  
servieren.

Herzliche Grüße aus Birkenfeld von Anne Herter  
Ernaehrung-Herter@web.de

& dem ganzen Team von

**lebe leichter**