

## Medieninformation

Kontakt:

Elisabeth Lokai-Fels

Tel. 0911-3 23 12 58

[Elisabeth.lokai-fels@electrolux.com](mailto:Elisabeth.lokai-fels@electrolux.com)

# Leicht durch die Feiertage: Fünf lecker-gesunde Weihnachtsgerichte

November 2017

**Plätzchen, Stollen, Gänsekeule: Die Weihnachtszeit lockt mit so manchen Kalorienbomben. Doch kulinarische Genießer können auch gesund schlemmen. AEG verrät die besten Rezeptideen für raffinierte Weihnachtsgerichte – und wie man diese am besten zubereitet.**

### **1. Gefülltes Huhn auf Kürbis aus dem Dampfgarer**

Mageres Geflügel eignet sich perfekt für die leichte Küche: Wer zu Weihnachten also ausnahmsweise einmal auf gehaltvolle Menüs verzichten möchte, sollte dieses leckere, winterliche Gericht auf-tischen. Der aromatische Kürbis sorgt nicht nur für Farbe auf dem Teller, sondern liefert auch viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Rezept:

<http://geschmackssachen.aeg.de/bunt-wie-die-herbstsonne-geuelltes-huhn-auf-kuerbis-aus-dem-multi-dampfgarer/>

### **2. Dorade mit Cashew-Kruste**

Saftig, aromatisch und hauchzart: Fisch enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, viel Eiweiß und ist ein echter Fettkiller. Warum also an Weihnachten nicht mal auf eine feine Dorade setzen? Besonders geschmackvoll lässt sich diese mithilfe des Sous Vide-Verfahrens zubereiten: Diese Funktion ist praktischerweise schon in den Multi-Dampfgarer SteamPro von AEG integriert, der dank schonendem Dampf und intelligenter Technik ein optimales Ergebnis garantiert. Rezept:

<http://geschmackssachen.aeg.de/autosense-rezepte-dorade-mit-cashewkruste/>

### **3. Maronensuppe mit Rosenkohl und Nashi-Birne**

Maronen sind mehr als ein Snack für zwischendurch: Aus ihnen kann man zum Beispiel raffinierte Suppen zaubern, die sich als einzelnes Gericht oder Teil eines Weihnachtsmenüs eignen. Der Vorteil: Die Maronensuppe ist schnell fertig, lässt sich wunderbar vorbereiten und kann am Tag des Weihnachtsmenüs rasch erwärmt werden. Weihnachtlicher Stress? Fehl-anzeige! Rezept:

<http://geschmackssachen.aeg.de/vorspeise-gedaempfte-maronensuppe-mit-rosenkohl-nashi-birne-und-zimt/>

### **4. Sesamisierte Entenbrust mit Süßkartoffeln**

Leckere Alternative zum klassischen Gänsebraten: Die Entenbrust mit orientalisch-asiatischem Einschlag, Süßkartoffeln und einem herzhaft-fruchtigen Chutney sorgt für kulinarische Abwechslung am Weihnachtsabend. Das Highlight: Die Ente auf dem neuen AEG SaltBlock anrichten. Das praktische Küchen-Accessoire würzt die auf ihm zubereiteten Speisen und kann diese wahlweise warmhalten, kaltstellen oder sogar grillen. Rezept: <http://geschmackssachen.aeg.de/sous-vide-entenbrust-suesskartoffel-chutney/>

Electrolux Hausgeräte GmbH  
Fürther Straße 246  
DE-90429 Nürnberg

\*49 911 323 0

[www.electrolux.de](http://www.electrolux.de)

[www.aeg.de](http://www.aeg.de)

<http://newsroom.electrolux.com/de>

Sitz der Gesellschaft: Nürnberg I  
Geschäftsführung: Brian Fogh  
Registergericht: HRB 20603 I  
USt-IdNr: DE 811117185

### **5. Vegetarischer Linsen-Maronen-Braten**

Vegetarier müssen sich beim Weihnachtsmenü oft mit den Beilagen begnügen, dabei gibt es so köstliche, fleischlose Rezepte – wie beispielsweise den Linsen-Maronen-Braten. Rezept: <http://geschmackssachen.aeg.de/vegetarische-alternative-fuers-weihnachtsmenue-linsen-maronen-braten/>. Wer sich zudem keinen Stress bei der Vorbereitung machen will, kann auf die smarten AEG-Induktionskochfelder der MaxiSense Range vertrauen: Dank der neuen, besonders intuitiven Benutzeroberfläche hat man alle Einstellungen und Temperaturstufen während des Kochens stets im Blick.

Unsere Mission bei Electrolux ist es, Geschmacks-, Pflege- und Wohlfühl-Erlebnisse für ein angenehmeres und nachhaltiges Leben auf der ganzen Welt neu zu erfinden. Als ein führender, weltweiter Hersteller von Hausgeräten für den privaten und gewerblichen Einsatz, setzen wir unsere Kunden in den Fokus bei allem, was wir tun. Durch unsere Marken, zu denen unter anderem Electrolux, AEG, Anova, Frigidaire, Westinghouse und Zanussi gehören, verkaufen wir jährlich mehr als 60 Millionen Produkte an Kunden in über 150 Märkten. Im Jahr 2016 beschäftigte Electrolux 55.000 Mitarbeiter rund um den Globus und erzielte einen Umsatz von 12,8 Milliarden Euro. Weitere Informationen finden Sie unter [www.electroluxgroup.com](http://www.electroluxgroup.com).