

Spar-Menü von Starkoch Jamie Oliver

# Köstlicher Festschmaus für 10,21 Euro pro Person!

Jamie Oliver ist neben seiner Tätigkeit als Fernsehkoch auch als Buchautor bekannt



**Von MICHAEL SCHACHT**  
London – **Trotz Teuer-Krise soll's ein leckeres Festtags-Menü sein? Kein Problem!** In BILD verraten Star-Köche, wie auch Sie

ein besonders einfaches und preiswertes Menü zubereiten. Heute in Teil 3: der britische Star-Koch Jamie Oliver (47). Er sagt: „Noch nie war so deutlich wie jetzt, dass man wirklich Geld sparen kann,

wenn man selbst kocht – und keine Fertiggerichte kauft.“ Das Weihnachtsmenü des Engländers kostet gerade mal 10,21 Euro pro Person – und ist dank des einfachen Rezeptes auch für Koch-Laien machbar. Die Gerichte sind jeweils für vier Personen. **Guten Hunger!**

## HAUPTSPESSE WEIHNACHTSPASTA mit Wurstbällchen und Maronen

### ZUTATEN

500 g frische **Lasagneplatten**, 4 **Schweinsbratwürste** (aus artgerechter Haltung), 4 Scheiben durchwachsener **Räucher-speck** (aus artgerechter Haltung), 1 kleine **rote Zwiebel**, 4 Stängel **Salbei**, 60 g **Parmesan**, **Olivenöl**, 20 **Maronen** (Vakuumpack), 1 Muskatnuss zum Reiben, optional: natives Olivenöl

### ZUBEREITUNG

**Wasserkocher** füllen und einschalten. Mit Ausstechern festliche Formen aus **LASAGNEPLATTEN** ausstechen, Abschnitte in Stücke zupfen. **WURSTBRÄT** in kleinen Bällchen aus der Pelle drücken. **SPECK** und **ZWIEBELN** in feine Streifen schneiden. Salbeiblätter abzupfen. Parmesan reiben. In eine heiße Pfanne etwas Olivenöl, die **WURSTBÄLLCHEN** und den **SPECK** geben, durchschwenken. Sobald das Fleisch leicht gebräunt ist, **ZWIEBELN** und **SALBEI** hinzufügen. **MARONEN** hineinkrümeln und zwei Minuten anschwitzen. **PASTA** in der Pfanne verteilen, vorsichtig ca. 300 ml heißes Wasser aus dem Kocher zugießen, sodass die Pasta bedeckt ist. 4 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln den größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben und eine cremige **SAUCE** entstanden ist. Regelmäßig umrühren, ggf. mit 1 Schuss Wasser verdün-

nen. Pfanne vom Herd nehmen, **PARMESAN** unterziehen. Sorgfältig abschmecken. Mit geriebener **MUSKATNUSS** abrunden.  
Preis pro Person: 4,54 Euro



## VORSPEISE WINTERLICHER SALAT mit Apfel, Rotkohl und Walnuss

### ZUTATEN

4 **Äpfel**, 1 **Selleriestaude**, 250 g kernlose **Weintrauben**, **Olivenöl**, **Rotweinessig**, 500 g **Rotkohl**, 1 Packung vorgegartener **Reis- und Körnermix** (250 g), 30 g **Walnusskerne**, 3 EL körniger **Senf**, 60 g krümeliger **Ziegenkäse**, optional: natives Olivenöl

### ZUBEREITUNG

**Backofen auf 220 °C vorheizen.** **ÄPFEL** vierteln, entkernen und in eine ofenfeste Form geben. Äußere Stangen des **SELLERIES** ablösen und anderweitig verwenden. Die zarten inneren Stangen in feine Scheiben schneiden, zu den Äpfeln geben, das **GRÜN** beiseitelegen. **WEINTRAUBEN** in die Backform zupfen, alles mit je 1 EL Olivenöl und **ROTWEINESSIG** beträufeln, salzen, pfeffern, und im Ofen 30 Minuten rösten. Den **ROTKOHL** grob auf ein Schneidebrett raspeln. **KÖRNERMIX** in der Mikrowelle erwärmen, auf dem Kohl verteilen, **WALNÜSSE** darüberkrümeln. **SENF** dazugeben, alles mit 3 EL **ROTWEINESSIG** beträufeln, gut vermengen und abschmecken. Den Salat auf dem Brett oder einer Platte anrichten. Geröstete Früchte und Sellerie dazugeben. Salat mit zerkrümeltem **ZIEGENKÄSE** und Selleriegarnieren. Nach Belieben mit nativem Olivenöl abrunden.  
Preis pro Person: 3,78 Euro



## APERITIF HOT TODDY Winterlicher Drink mit Zitrone und Zimt

### ZUTATEN

4 **Zitronen**, 200 ml **Blended Scotch Whisky**, 60 ml flüssiger **Honig**, 4 **Zimtstangen**

### ZUBEREITUNG

Die **Zitronen** halbieren und je 20 ml **Saft** in ein hitzebeständiges **Glas** pressen. Den **Whisky**, **Honig** und je 100 ml **ko-**



Im Kochbuch „One“ (DK-Verlag, 29,95 Euro, 312 Seiten) verrät Jamie Oliver, wie man leckere Gerichte in nur einem Topf zubereitet

Jetzt Impfschutz überprüfen

ICH SCHÜTZE MICH,  
weil Long COVID in keiner Sprache etwas Gutes bedeutet.

Nataliya ist Übersetzerin und hält ihren Corona-Schutz aktuell.  
[zusammengengcorona.de](https://zusammengengcorona.de)

ROBERT KOCH INSTITUT

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Bundesministerium für Gesundheit