

Wintertafel zum Teilen

Für 4 Personen · aktiv ca. 50 Minuten · gesamt ca. 75 Minuten · Backofen: 200 °C
Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft

Hummus, weißer Bohnendip, Ofenkarotten, Orangen-Fenchel-Salat und Fladenbrot. Zum Abschluss Datteln, Mandarinen und Schokolade.

Einkaufsliste

Obst & Gemüse

- ☐ **75 ml** Zitronensaft
- ☐ **2 Zehen** Knoblauch
- ☐ **800 g** Karotten
- ☐ **400 g** Fenchel (2 kleine Knollen)
- ☐ **2** Orangen
- ☐ **4** Mandarinen

Brot & Backwaren

- ☐ **400 g** verzehrfertiges Fladenbrot

Trockenwaren & Konserven

- ☐ **240 g** gegarte Kichererbsen
(Abtropfgewicht, 1 Dose oder Glas; keine getrockneten)
- ☐ **240 g** gegarte weiße Bohnen
(Abtropfgewicht, 1 Dose oder Glas)
- ☐ **80 g** entsteinte Oliven (abgetropft)
- ☐ **120 g** entsteinte Datteln
- ☐ **60 g** dunkle Schokolade

Vorrat: Öl, Gewürze & Würzmittel

- ☐ **30 g** Tahini
- ☐ **90 ml** Olivenöl
- ☐ **1 TL** gemahlener Kreuzkümmel
- ☐ Salz und schwarzer Pfeffer (nach Geschmack)

Einkaufshilfe: Für 75 ml Zitronensaft etwa 3 Zitronen kaufen.

1 EL = 15 ml, 1 TL = 5 ml. Obst und Gemüse als Einkaufsgewicht, außer bei Angabe „Abtropfgewicht“.

Leitungswasser steht in den Arbeitsschritten und nicht in der Einkaufsliste.

Varianten stehen am Ende und sind nicht in der Grundliste enthalten.

Rezepte

Geräte: Backofen, großes Blech, Backpapier; Mixer oder Pürierstab, Sieb, Zitronenpresse; Messer, Brett, Rühr- und Servierschalen

Zusätzlich Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack für die herzhaften Komponenten; bei Brühe oder Sojasauce erst am Schluss nachsalzen. Zeiten sind Planungsrichtwerte.

1. Zitronen-Hummus · ca. 10 Minuten

240 g gegarte Kichererbsen (Abtropfgewicht, 1 Dose oder Glas; keine getrockneten) **15 ml** Olivenöl

30 g Tahini

1 Zehe Knoblauch

30 ml Zitronensaft

1. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und 240 g abwiegen. Geschälten Knoblauch grob zerteilen.
2. Alles mit 40 ml kaltem Wasser fein pürieren, bei Bedarf 10–20 ml mehr Wasser zugeben.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, abgedeckt kühlen.

2. Weißer Bohnendip · ca. 10 Minuten

240 g gegarte weiße Bohnen (Abtropfgewicht, 1 Dose oder Glas) **15 ml** Olivenöl

15 ml Zitronensaft

1 Zehe Knoblauch

1. Bohnen abspülen, abtropfen lassen und 240 g abwiegen.
2. Mit Zitronensaft, Öl, geschältem Knoblauch und 20 ml Wasser glatt pürieren, bei Bedarf weitere 10 ml Wasser zugeben.
3. Abschmecken, abgedeckt kühlen und vor dem Servieren umrühren.

3. Geröstete Karotten · 10 Minuten aktiv plus 30–35 Minuten Ofen

800 g Karotten

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

30 ml Olivenöl

15 ml Zitronensaft

1. Ofen vorheizen. Karotten waschen, schälen und längs halbieren oder so teilen, dass die Stücke 1–1,5 cm dick sind.
2. Mit Öl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen und nebeneinander auf das belegte Blech legen.
3. Auf mittlerer Schiene 30–35 Minuten rösten, nach 20 Minuten wenden. Fertig, wenn die Ränder leicht gebräunt sind und ein Messer leicht hineingleitet.
4. Zitronensaft darüberträufeln und warm servieren.

4. Orangen-Fenchel-Salat · ca. 15 Minuten

400 g Fenchel (2 kleine Knollen)

30 ml Olivenöl

2 Orangen

15 ml Zitronensaft

1. Fenchel waschen, harte Stielansätze entfernen und fein schneiden.
2. Orangen schälen, mundgerecht schneiden und den Saft dabei auffangen.
3. Saft mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zum Dressing verrühren. Erst kurz vor dem Essen mit Fenchel und Orangen mischen.

5. Brot, Oliven und Dessertplatte · 5–10 Minuten

400 g verzehrfertiges Fladenbrot

4 Mandarinen

80 g entsteinte Oliven (abgetropft)

60 g dunkle Schokolade

120 g entsteinte Datteln

1. Brot teilen und nach Wunsch nach den Karotten 2–3 Minuten im Ofen wärmen; die Packungsangabe geht vor.
2. Oliven in eine Schale geben. Dips portionsweise auf den Tisch stellen, Nachschub gekühlt lassen.
3. Mandarinen schälen, Datteln auf Kerne prüfen, Schokolade in Stücke brechen und alles zusammen als kleines Dessert anrichten.

Ablaufplan

Am Vortag (optional)	Beide Dips zubereiten und abgedeckt kühlen.
75 Minuten vor dem Essen	Ohne Vorarbeit zuerst die Dips zubereiten. Ofen vorheizen und Karotten schneiden.
40 Minuten vorher	Karotten in den Ofen. Salat und Dessertplatte vorbereiten, Dressing separat halten.
Kurz vor dem Essen	Salat mischen, Brot wärmen, warme Karotten und Dips servieren.

Allergene und Ernährung

Sesam (Tahini); Fladenbrot enthält meist Weizen/Gluten; Schokolade und Brot: weitere Allergene laut Etikett. Vegan möglich, wenn Brot und Schokolade entsprechend deklariert sind.

Varianten (nicht in der Einkaufsliste enthalten)

Dips zukaufen: Je 350 g fertigen Hummus und fertigen Bohnendip statt der selbst gemachten Dips verwenden. Dann Kichererbsen, Bohnen, Tahini und Knoblauch streichen, Zitronensaft auf 30 ml und Olivenöl auf 60 ml reduzieren. Die Grundliste oben gilt für die selbst gemachte Fassung.

Ohne Fenchel: 150 g Blattsalat statt 400 g Fenchel verwenden.

Hinweise

Redaktionell ausgearbeitete Menürezepte. Mengen und Abläufe wurden aufeinander abgestimmt; keine praktischen Kochtests. Bei einem ungewohnten Hauptgericht ist ein Probelauf vor dem Fest sinnvoll.

Obst und Gemüse waschen. Kühlpflichtiges rasch in flachen Behältern abkühlen und abgedeckt kühlen: höchstens 7 °C, besser 5 °C. Reste zeitnah verbrauchen.

Quellen

Bundesinstitut für Risikobewertung: Vorkochen für mehrere Tage:

<https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/vorkochen-fuer-mehrere-tage/>

(Hygieneseite, geprüft am 25. September 2026)

Die genannten Quellen sind Vergleichs- beziehungsweise Hygienequellen und keine Vorlage zum Kopieren. Mengen und Abläufe sind redaktionell neu ausgearbeitet.