

# HOW TO EAT YOUR CHRISTMAS TREE



Die besten Rezepte mit Kiefer, Tanne & Co.  
für ein nachhaltigeres Weihnachtsfest



# Inhalt

Einführung	8
Bevor es losgeht	14
Eine Anmerkung zu pflanzenbasierter Ernährung	17
Weihnachten nachhaltiger gestalten	18
Weihnachtsbäume wiederverwerten	20
Weihnachtsbaumtriebe	22
Weihnachtsbaumarten	29
Fermente & Eingemachtes	41
Festessen	61
Süßes	85
Getränke	101
Wo kann ich einen essbaren Weihnachtsbaum kaufen?	126
Anmerkungen	129
Danksagungen	130
Über die Autorin	131
Literaturangaben	132
Register	137



*Fermente*

*&*

*Eingemachtes*

## *Weihnachtlich gepökelter Fisch*

Gepökelter Fisch macht sich hervorragend in Vorspeisen (Appetithäppchen), zum Frühstück oder in einem sehr dekadenten Sandwich. Forelle ist zum Pökeln gut geeignet, ihr könnt aber auch eine andere nachhaltige Fischart verwenden, z. B. Pazifische Scholle oder Schwarzen Heilbutt – oder lasst euch etwas vom lokalen Fischhändler empfehlen. Verarbeitet den frischesten Fisch, den ihr finden könnt, und achtet darauf, dass er nicht bereits gefroren war.



- ERGIBT** 2 kg gepökelten Fisch
- DAUER** 30 Minuten, plus mind. 24 Stunden  
(max. 36 Stunden) Pökelzeit
- AUSSTATTUNG** großes Stück Frischhaltefolie  
schwerer Gegenstand, z. B. gusseiserner Topf
- ZUTATEN**
- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| 2 kg Fischfilet nach Be- | 770 g Demerarazucker |
| lieben                   | 500 g Salz           |
| 350 g Tannen- oder       | 2 kleine Rote Beten, |
| Fichtennadeln oder       | geraspelt            |
| 700 g Piniennadeln       | Abrieb von           |
| (oder eine Kombination)  | 3 Bio-Zitronen       |
- ZUBEREITUNG**
- Vor dem Pökeln hat es sich bewährt, den Fisch einzufrieren, um mögliche Bakterien abzutöten. 24 Stunden schockgefrieren reichen in der Regel aus, persönlich friere ich den Fisch aber gerne eine Woche ein. Vor dem Pökeln muss der Fisch dann ein paar Stunden im Kühlschrank auftauen.
- Die Nadeln vorbereiten (siehe S. 15).
- Für die Pökelmischung Zucker, Salz, Rote Bete, Zitronenabrieb und Nadeln vermengen.
- Etwas Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten und eine großzügige Lage der Pökelmischung darauf verteilen, ungefähr so breit und lang wie der Fisch.
- Für den nächsten Schritt braucht ihr eventuell Hilfe: Den Fisch auf die erste Schicht der Pökelmischung legen und den Rest der Mischung auf und um das Filet verteilen. Darauf achten, dass der Fisch vollständig mit der Pökelmischung bedeckt ist. Sorgfältig in Frischhaltefolie wickeln.
- Den eingewickelten Fisch auf ein Backblech oder in eine große Auflaufform legen und einen schweren Gegenstand, z. B. einen gusseisernen Topf, darauf platzieren. Im Kühlschrank 24–36 Stunden ziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit den Fisch wenden und nicht vergessen, ihn wieder zu beschweren.
- Zum Verzehr muss die Pökelmischung vom Fisch gespült werden. Darauf achten, dass keine Nadeln am Fisch zurückbleiben. Mit einem scharfen Messer schräg in sehr feine Scheiben schneiden.
- Der gepökelte Fisch ist im Kühlschrank bis zu 5 Tage haltbar.



## Weihnachtsbaumessig

Hier die einfachste Methode zur Weiterverarbeitung von Weihnachtsbäumen – egal, was für einen Baum ihr habt. Eine schnelle und einfache Möglichkeit, auch aus besonders trockenen Bäumen etwas zu machen.

<b>ERGIBT</b>	ausreichend für 1 Einmachglas mit 2 l Fassungsvermögen	
<b>DAUER</b>	30 Minuten, plus 3 Monate Ziehzeit (mindestens 2 Wochen)	
<b>AUSSTATTUNG</b>	2 sterilisierte Einmachgläser (je 2 l Fassungsvermögen), (siehe S. 15) mit passendem Deckel Küchentrichter feines Küchensieb	
<b>ZUTATEN</b>	200 g Tannen-, Pinien- oder Fichtennadeln (oder eine Kombination)	2 l hochwertiger Apfelessig
<b>ZUBEREITUNG</b>	<p>Die Einmachgläser sterilisieren (siehe S. 15). Die Nadeln vorbereiten (siehe S. 15) und fein hacken.</p> <p>Den Essig in einen großen Topf gießen und auf mittlerer Stufe erhitzen (nicht aufkochen).</p> <p>Die gehackten Nadeln in eines der Einmachgläser füllen und den warmen Essig mithilfe eines Trichters darübergießen.</p> <p>Das Glas fest verschließen und mindestens 2 Wochen (bis zu 3 Monate) ziehen lassen. Ausreichend aromatisiert ist der Essig, wenn die Nadeln langsam auf den Glasboden sinken.</p> <p>Den aromatisierten Essig durch ein feines Sieb in das zweite sterile Glas füllen, um die Nadeln herauszufiltern. Der Essig ist jahrelang haltbar.</p>	

*Tipp: Dieser Weihnachtsbaumessig ist das perfekte hausgemachte Weihnachtsgeschenk.*

## Eingelegte Eier mit Weihnachtsbaumnadeln und Roter Bete

**Eingelegte Eier sind unheimlich unterschätzt, unter-verzehrt und unter-repräsentiert. Ich wünsche, die Menschheit würde sie häufiger genießen. Sie sind hervorragend für Kanapees, Picknicks und zum Angeben allgemein geeignet – vor allem, weil die Rote Bete den Eiern eine wunderschöne leuchtende Farbe verleiht.**

**ERGIBT** 8 eingelegte Eier

**DAUER** 30 Minuten, plus 1–3 Tage Ziehzeit

**AUSSTATTUNG** großes Einmachglas (1,5 l Fassungsvermögen) mit Deckel

**ZUTATEN** 1 Handvoll Fichten- oder 600 ml Weihnachts-  
Tannennadeln (bzw. baumessig (siehe  
2 Handvoll, wenn S. 45) oder Apfelessig  
Apfelessig verwendet 75 g Meersalzflocken  
wird) 100 g Demerarazucker  
8 Bio-Eier (Größe L) 1 kleine Rote Bete,  
geschält und grob  
gehackt

**ZUBEREITUNG** Das Einmachglas sterilisieren und die Nadeln vorbereiten (siehe S. 15).

Die Eier exakt 7 Minuten kochen und dann sofort in kaltes Wasser legen. Die abgekühlten Eier schälen.

Für die Lake Essig, Salz und Zucker in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.

Rote Bete, Nadeln und Eier in das sterile Glas füllen und die heiße Lake darübergießen.

Das Glas fest mit dem Deckel verschließen. Sobald die Lake abgekühlt ist, in den Kühlschrank stellen und mindestens 24 Stunden ziehen lassen (bzw. 36 Stunden, wenn Apfelessig verwendet wurde). Ich empfehle, die Eier nicht länger als 3 Tage in der Lake zu lassen, sonst werden sie zäh. Wenn das Glas einmal geöffnet ist, sollten die Eier innerhalb von 2 Tagen verzehrt werden.



## Weihnachtlich eingelegtes Gemüse

Ich bin ein großer Fan von »Pickles«, eingelegtem Gemüse. Für die Zubereitung könnt ihr den Weihnachtsbaumessig (siehe S. 45) verwenden oder frische Nadeln – dann muss das Ganze einfach ein paar Wochen länger ziehen. Gemüse könnt ihr nach Belieben verwenden, was gerade in Saison ist. Karotten und Gurken sind z. B. gut geeignet und für schöne Farbtupfer könnt ihr noch Rote Bete zufügen.

- ERGIBT** ausreichend für 1 Einmachglas mit 2 l Fassungsvermögen
- DAUER** 3 Tage, plus 1 Monat Ziehzeit (mind. 5 Tage)
- AUSSTATTUNG** Einmachglas (2 l Fassungsvermögen) mit passendem Deckel
- ZUTATEN**
- |   |   |
|---|---|
| 1 Handvoll Fichten-,<br>Pinien- oder Tannen-<br>nadeln          | 700 g Rote Bete,<br>Karotten oder Gurken<br>(am besten eine<br>Mischung), mit dem<br>Sparschäler in dünne<br>Bänder geschnitten |
| 1,5 l Weihnachtsbaum-<br>essig (siehe S. 45)<br>oder Apfelessig | 1 Handvoll Wacholder-<br>beeren   |
| 50 g Salzflocken  |   |
| 900 g Demerarazucker  |   |
- ZUBEREITUNG** Das Einmachglas sterilisieren und die Nadeln vorbereiten (siehe S. 15).
- Für die Lake Essig, Salz und Zucker in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
- Rote Bete, Karotten, Gurken, Nadeln und Wacholderbeeren im Glas verteilen und die Lake darübergießen.
- Das Einmachglas fest mit dem Deckel verschließen, kurz umdrehen und dann wieder aufrecht hinstellen – damit sich die Lake zwischen dem Gemüse verteilt und keine Luftkammern entstehen. An einem kühlen, dunklen Ort oder (vollständig abgekühlt) im Kühlschrank mindestens 5 Tage ziehen lassen. Einmal geöffnet ist das eingelegte Gemüse bis zu 2 Wochen haltbar.



## Weihnachtsbaum-Äpfel-Geleehappen

Inspiration für dieses Rezept war Membrillo, spanisches Quittenbrot, das wunderbar zu Käse schmeckt. Das Rezept ist relativ aufwendig, aber die Mühe lohnt sich. Traditionell werden Quitten verwendet, die einen hohen Pektingehalt haben und dem Membrillo die feste Struktur verleihen. Ich habe die Quitten durch Äpfel ersetzt, die gut zu den Weihnachtsbaumaromen passen. Für dieses Rezept empfehle ich, nur Tannen- oder Fichtennadeln zu verwenden, da der Geschmack von Pinienadeln zu dezent ist, um mit den säuerlich-frischen Äpfeln mithalten zu können. Interessant an der Textur dieser süßen Happen ist, dass sie dank der Öle aus den Weihnachtsbaumnadeln auch im gelierten Zustand noch weich sind.

<b>ERGIBT</b>	ausreichend für 1 quadratische Auflaufform	
<b>DAUER</b>	2 Stunden, plus 10 Tage Gelierzeit (max. 2 Wochen)	
<b>AUSSTATTUNG</b>	Pürierstab oder Kartoffelstampfer Zerkleinerer feines Küchensieb quadratische Auflaufform (15 cm x 15 cm) sauberes Küchentuch	
<b>ZUTATEN</b>	1 kg Äpfel (etwa 10 Stück mittlerer Größe), geschält und Kerngehäuse entfernt	1 kg Zucker 40 g Tannen- oder Fich- tennadeln Saft von 2 Zitronen
<b>ZUBEREITUNG</b>	Die Äpfel in Stücke schneiden und zusammen mit dem Zucker und 100 ml Wasser in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und 30 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Äpfel sehr zart sind und der Zucker aufgelöst ist. Die Apfelmasse glatt pürieren.  Inzwischen die Weihnachtsbaumnadeln vorbereiten (siehe S. 15) und im Zerkleinerer 3 Sekunden fein hacken.	

Zitronensaft und Nadeln unter die Apfel-Zucker-Mischung rühren. Kurz aufkochen und dann unter ständigem Rühren etwa 30 Minuten sanft köcheln lassen.

Vom Herd nehmen und die Mischung durch ein feines Sieb streichen (um die Nadeln zu entfernen). Das Ganze in einen sauberen Topf füllen und bei schwacher Hitze unter Rühren weitere 30 Minuten sieden lassen.

Die Masse ist so weit, wenn sie entweder dunkelgrün oder dunkelrot ist (das hängt von der Apfelsorte ab) und/oder sich beim Umrühren von den Topfwänden löst und/oder wenn der Holzkochlöffel beim Rühren eine deutliche Spur darin hinterlässt.

Die Auflaufform mit Backpapier auslegen und die heiße Masse hineingießen. Die Form fest mit einem sauberen Küchentuch luftdicht verschließen und an einem dunklen, warmen Ort mindestens 10 Tage und bis zu 2 Wochen gelieren lassen.

Die fertige Masse ist – gut eingewickelt – bei Raumtemperatur bis zu 3 Monate haltbar. Einmal ausgepackt muss man die Happen im Kühlschrank aufbewahren, sie sind dann noch bis zu 5 Tage haltbar.

*Abbildung siehe nächste Seite.*







## Hähnchenleberpastete mit Schlehenlikör

Schlehenlikör basiert, wie die englische Bezeichnung »Sloe Gin« verrät, auf Gin. Die wichtigste Komponente von Gin ist die Wacholderbeere – und Wacholder zähle ich in diesem Buch zu den Weihnachtsbaumalternativen. Die süßen und floralen Aromen von Schlehenlikör passen großartig zur Reichhaltigkeit von Hähnchenleber. Verwendet für eine festere Konsistenz Crème double.

- ERGIBT** ausreichend für 4 Personen als Vorspeise
- DAUER** 25 Minuten
- AUSSTATTUNG** Küchenmaschine  
4 Keramiktöpfchen oder Einmachgläser
- ZUTATEN**
- |  |  |
|--|--|
| 250 g Butter                             | 150 g Crème double                           |
| 1 rote Zwiebel, grob gehackt             | 6 EL hochwertiger Schlehenlikör oder Gin     |
| 1 Knoblauchzehe, gehackt                 | 1 Handvoll Thymianblättchen                  |
| 3 gehäufte TL Wacholderbeeren, zerstoßen | Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 400 g ganze Hähnchenlebern               |  |
- ZUBEREITUNG** Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. 50 g Butter darin zerlassen und Zwiebel und Knoblauch 5 Minuten glasig dünsten.
- 1 gehäufte TL Wacholderbeeren und die Lebern zufügen und 5 Minuten bräunen. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Zusammen mit Crème double und Likör in der Küchenmaschine glatt pürieren.
- Restliche Butter in der Pfanne zerlassen. Übrige Wacholderbeeren und Thymian kurz darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Lebermasse auf 4 Keramiktöpfchen verteilen und die zerlassene Gewürzbutter darübergerben.
- Die Pastete kalt stellen. So ist sie bis zu 3 Tage haltbar, eingefroren hält sie sich bis zu 3 Monate.



Deutsche Erstausgabe  
1. Auflage 2021  
© ars vivendi verlag GmbH & Co. KG  
Bauhof 1, 90556 Cadolzburg  
Alle Rechte vorbehalten  
www.arsvivendi.com  
Deutsche Übersetzung: Carla Gröppel-Wegener  
Lektorat: Denise Maurer  
Satz: Christine Richert, typoholica.de  
ISBN 978-3-7472-0292-0

First self-published in 2019 by Julia Georgallis  
This hardback edition Published in 2020 by Hardie Grant Books,  
an imprint of Hardie Grant Publishing

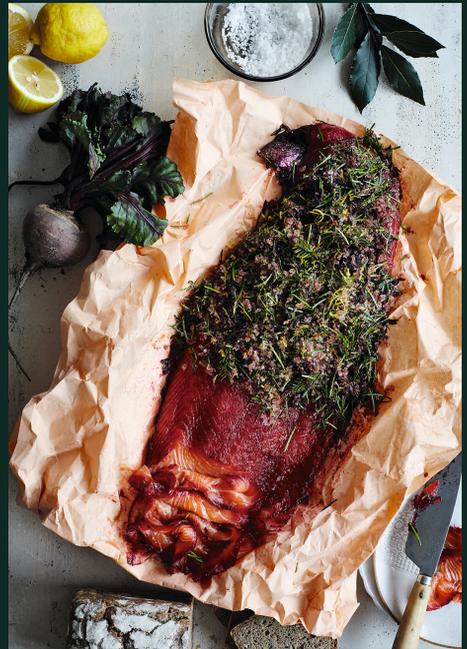
Hardie Grant Books (London)  
5th & 6th Floors  
52–54 Southwark Street  
London SE1 1UN

The moral rights of the author have been asserted.

Copyright text © Julia Georgallis  
Copyright main recipe photography © Lizzie Mayson  
Copyright photography on pages 26, 27, 76, 79, 80, 82, 83, 120,  
124, 127, 140, 142, 143 © Carmel King  
Copyright photography on pages 34 (Omar Rodriguez), 38  
(Jelleke Vanooteghem), 39 (The Bialons) on Unsplash  
Copyright photography on page 22 © Julia Georgallis  
Copyright photography on page 131 © Mark McGuinness

Publishing Director: Kate Pollard  
Commissioning Editor: Kajal Mistry  
Editors: Eila Purvis and Alexandra Lidgerwood  
Design and Art Direction: original book, Maru Studio, this hard-  
back edition, Sophie Yamamoto  
Illustrations: Maru Studio (chapter openers), Jessica Hart (cover  
and pages 24–25), © photoiget/Adobe Stock (page 30),  
© derbisheva/Adobe Stock (pages 31, 32, 33), @ elyaka/Adobe  
Stock (page 32)  
Recipe Photographer: Lizzie Mayson  
Food Stylist: Tamara Vos  
Prop Stylist: Louie Waller  
Copy Editor: Lisa Pendreigh  
Proofreader: Sarah Herman  
Indexer: Cathy Heath

Colour reproduction by p2d  
Printed and bound in China by Leo Paper Products Ltd.



## *Das grünste Weihnachtsbuch* **EVER!**

Die meisten unserer Weihnachtsbäume landen nach wenigen feierlichen Wochen Jahr für Jahr aufs Neue an den Bordsteinkanten und in den Mülltonnen. In Zeiten von vermehrter Abholzung und fortschreitendem Klimawandel eine unnötige Verschwendung, findet Julia Georgallis, und hat sich für dieses Kochbuch 32 innovative Rezeptideen mit Tannen-, Fichten- und Piniennadeln, Pinienkernen, Olivenblättern, Wacholderbeeren, Pflaumen und Bambussprossen überlegt. Daneben gibt sie hilfreiche Tipps zu Weihnachtsbaumalternativen sowie zu nachhaltiger Baumdekoration und Geschenkverpackung.

Mit originellen Rezeptideen zu Eingemachtem, Festessen, Desserts und Getränken sowie vielen Vorschlägen für ein nachhaltigeres und plastikfreies Weihnachten.

ars vivendi 



ISBN 978-3-7472-0292-0

