

Rezept des Monats Dezember 2009

Ein Festmenü sollte eine harmonische Speisefolge sein. Grundsätzlich galt früher eine Fleischboullion, ein Braten mit Beilage, Salat und Dessert. Durch die Vielfalt an Zutaten und die Einflüsse von Gewürzen und Kochmethoden aus der ganzen Welt, kann ein Menü aus super zubereiteten und schmackhaften Einzelgerichten durchaus ein Reinfluss werden, wenn ein paar einfache Grundregeln nicht beachtet werden

Das perfekte Festmenü

ist dann perfekt, wenn folgende Grundregeln beachtet werden:

- Suppe als ersten Gang vor Salat
- Leichte und elegante Gerichte vor schweren und deftigen Speisen
- Fisch wird immer vor Fleisch serviert
- Bei mehreren Fleischgängen kommt immer das helle Fleisch vor dem dunklen, z. B. Geflügel vor Lamm, Kalb vor Rind und Wild immer am Schluss
- Nie ähnliche Saucen in einem Menü anbieten. Auch nicht dieselben Grundprodukte und keine Beilage wiederholen – also keinen Kürbis in der Suppe und im Gemüse. Ausnahme bei Themenmenüs: Kürbis von Suppe bis Dessert.
- Alle Speisen sollten im Kontrast zueinander stehen – der erste Gang sahnig-sanft, der zweite etwas säuerlich, der dritte würzig-gemüsig
- Die Speisen sollten sich auf gleichem Niveau bewegen – entweder alles aus Fertigprodukten oder alles selbst kreiert und zubereitet.
- Rustikale und feine Speisen passen selten zusammen, z. B. Hausmacher Wurst und Scampi.

Wir haben für unser perfektes Weihnachtsmenü ein „Vier-Gänge-Menü“ zusammengestellt, wie es heute bei einem Festmahl üblich ist. Voraus gehen ein alkoholischer und nicht alkoholischer Aperitif und eine „Amuse Bouche“, einem appetitanregenden, kleinen, mundgerechten Häppchen, das zumeist vor der Suppe im Rahmen eines Menüs serviert wird.

- *„Viva Passoa“ ein alkoholischer Cocktail*
- *„Winter Caipirinha“ – alkoholfrei!*
- *„Push up“ - alkoholfrei!*
- *Erbsemmousse auf Pumpernickel*
- *Topinambur-Suppe mit Zimt und gefüllter Forellenroulade*

- *Feldsalat mit Himbeer-Dressing*
- *Seeteufel mit Kardamonkruste*
- *Topinambur-Püree*
- *Ein gutes Menü richtet sich immer nach der Jahreszeit und dem Angebot des Marktes und nach der Saison. Erdbeeren im Juni sind optimal, Spargel an Weihnachten eher ungeeignet.*
- *Nudeln haben im Norden den Hauch anspruchsvoller südlicher Lebensart, während Fisch bei vielen Süddeutschen oft noch abgelehnt wird.*

Viva Passoa

Ein alkoholischer Cocktail

Zutaten:

Für 1 Glas
 1 cl Passo-Likör
 ¼ Limette
 Crushed Ice
 trocknen Prosecco

Zubereitung:

Limette in kleine Stücke schneiden. Mit Passoaalkör in ein Sektglas geben. Etwas crushed Ice dazu und mit Prosecco auffüllen. Mit einer Limettenscheibe garnieren

Winter Caipirinha

Ein alkoholfreier Cocktail

Zutaten:

Für 1 Glas
 1 cl Orangensirup
 2 cl Zimtsirup
 2 cl Lime Juice
 2 cl brauner Zucker
 Crushed Ice

Zubereitung:

Für den Cocktail die Limetten und Orangen mit heißem Wasser abwaschen. Pro Glas eine halbe Limette und eine halbe Orange vierteln und mit dem braunen Zucker in einem Caipirinha-Glas mit Hilfe eines Stößels gut zerdrücken.

Anschließend das Glas mit crushed Ice füllen und die restlichen, flüssigen Zutaten darüber gießen. Mit dem Stößel den Drink noch etwas verrühren.

Zur Dekoration eine Limettenscheibe an den Glasrand stecken und mit einem Strohhalm servieren.

Push up

Ein alkoholfreier Cocktail

Zutaten:

Für 1 Glas
3 dash Zitronensaft
7cl Pfirsichsaft
7 cl Ananassaft
6 cl Red Bull
Crushed Ice

Zubereitung:

Pfirsich-, sowie Ananassaft mit der Zitrone in einem Longdrinkglas mit Hilfe eines Barlöffels verrühren. Anschließend etwas crushed Ice zugeben und mit Red Bull auffüllen. Zur Dekoration ein Ananasstück mit einer Cocktailkirsche am Glasrand platzieren und mit einem Trinkhalm servieren

Anmerkung:

In der Cocktailsprache gibt es eigenwillige Abkürzungen und Bezeichnungen. Hier die wichtigsten:

cl	Zentiliter	1 cl = 0,01 Liter
ml	Milliliter	1 ml = 0,001 Liter
Schuss		1 Schuss = 1 cl
Dash	1 Spritzer	1 Dash = 0,001 Liter
Bl	Barlöffel	1 Bl = 0,25 cl
Tl	Teelöffel	1 Teelöffel = 2 Barlöffel
El	Esslöffel	1 Esslöffel = 1,5 cl
Messglas		1 Messglas = 2 cl

Getränke vollenden ein harmonisches Menü

- Werden Speisen mit Wein abgeschmeckt, dann auch den Wein verwenden, der anschließend zum Menü serviert wird.
- Entscheidend ist die Temperatur der Weine. Weißwein je nach Qualität von 8 – 13 °C. Rotweine von 14 bis maximal 19 °C. Also keine Zimmertemperatur! Sekt 6 – 8 °C und Roter Sekt ca. 2 °C wärmer.
- Weißwein zu Fisch und hellem Fleisch, Rotwein zu den kräftigen und herzhaften Gerichten. Das ist die Faustregel. Aber mittlerweile sollte man auch den Wünschen des Gastes folgen und die Weinvorlieben berücksichtigen.
- Antialkoholische Getränke sind ein absolutes Muss. Wasser Medium und Still sind vorteilhafter als Spritzig.

Amuse gueule

„Maulfreude“ so derb klingt „Amuse Gueule“ ins Deutsche übersetzt. Dabei handelt es sich um kleine mundgerechte und appetitanregende Häppchen, die meistens vor der Vorspeise gereicht werden. In den deutschsprachigen Restaurants wird „Amuse gueule“ durch „Grüß aus der Küche“ ersetzt

„Erbsen-Mousse auf Pumpernickel“

Zutaten

für 8 Personen:

6 Blatt weiße Gelatine
300 ml Gemüsefond
400 TK-Erbsen
150 g Quark
300 g Bundmöhren
Salz, Pfeffer,
frische Kräuter (Dill, Schnittlauch, Petersilie)
1 Bund Kerbel
300 ml Schlagsahne
1 – 2 TL Zitronensaft
75 g Pumpernickeltaler
Dill und Tomatenstreifen zum Garnieren
Creme de Balsamico zum Garnieren

Zubereitung:

- Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Gemüsefond aufkochen, Erbsen zugeben 2 Min. kochen lassen und fein pürieren und eventuell durch ein Sieb streichen. Gelatine ausdrücken und im heißen Püree auflösen. Quark unterrühren und in Eiswasser schnell abkühlen, damit das Erbsenpüree seine grüne Farbe behält.
- 150 g Möhren schälen, fein würfeln und in kochendem Salzwasser 2 Min blanchieren. Ein Eiswasser abkühlen. Vom Kerbel die Blätter abzupfen und fein hacken.
- 225 ml Sahne steif schlagen. Sobald die Erbsencreme fest wird, Sahne, Möhrenwürfel und Kerbel unterheben, kalt stellen.
- Das Mousse mit einem mit kaltem Wasser ausgespülten Eisportionierer formen und auf die Pumpernickeltaler setzen. Mit Kerbel und Möhrenzesten garnieren.

Feldsalat mit Himbeerdressing

Zutaten

für 4 Personen

200 g Feldsalat
150 g rote Beete
½ Bund Schnittlauch
2 EL Walnusskerne
einige Himbeeren
2 EL Croutons

für das Dressing

2 EL Himbeeressig
2 EL Weinessig

Salz, Pfeffer aus der Mühle
Zucker oder Honig nach Geschmack
1 Msp Senf
4 El natives Rapsöl

Zubereitung:

- Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Rote Beete (vorgekocht) in sehr Dünne Scheiben hobeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Walnüsse grob hacken.
- Rote Beete und Feldsalat vermischen, mit Himbeeren und Nüssen auf einem Teller anrichten.
- Dressing in einem Schüttelbecher gut vermischen und über den Salat träufeln. Mit Croutons und pochierten Wachteleiern garnieren.

Wissenswertes über Topinambur:

Topinambur gehört zur Gattung der Sonnenblumen und ist die Kulturpflanze der Indianer in Mittel- und Nordamerika. Sie ist in der Konsistenz am ehesten eine Kartoffel und im Geschmack mit der Artischocke vergleichbar. Gerade bei Diabetikern ist die Knolle beliebt, weil sie statt Stärke den Mehrfachzucker Inulin (nicht Insulin) enthält. Dieser Mehrfachzucker muss nicht erst mit Hilfe von Insulin verarbeitet werden. Perfekt für Diabetiker.

Topinambur-Suppe mit Zimt

Einmal geschält und geschnitten verfärben sich Topinamburknollen nach wenigen Minuten bräunlich. Deshalb sofort weiterverarbeiten. Die Verfärbung kann ähnlich wie beim Apfel mit Marinade oder etwas Zitronensaft gestoppt werde.

Zutaten

für 4 Personen

800 g Topinambur
2 Zwiebeln
200 ml Sahne
400 g Brühe

Zubereitung:

- Topinambur mit einer Bürste im Wasser gut abbürsten. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Topinambur in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln in heißem Öl kurz glasig dünsten, Topinamburwürfel kurz mit durchschwenken: Mit Brühe angießen und weich kochen.
- Mit einem Zauberstab pürieren. Sahne zugeben und nochmals mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.
- Vor dem Servieren erneut aufmixen. In tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Zimt bestreuen

Gefüllte Forellenroulade

Zutaten:

Für 6 Personen
6 Forellenfilets
3 El Sahne
einige frische Spinat- oder Salatblätter
1 Zitrone
1 - 2 El Wasabi-Paste
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Forellenfilet unter Klarsichtfolie plattieren und in rechteckige Stücke schneiden. Aus den eisgekühlten Abschnitten (ca. 120 g) und der gefrorenen Sahne im Mixer eine Farce erstellen und diese mit Wasabi-Paste, Salz und Pfeffer würzen.
- Die plattierten Fischfilets damit bestreichen. Spinat- oder Salatblätter kurz blanchieren, abschrecken und trockentupfen. Auf die Fischfilets legen und vorsichtig zu einer Roulade aufrollen. In Klarsichtfolie einwickeln.
- Die Rouladen 5 – 8 Min in einem Sud aus Wasser, Zitronensaft und Salz vorsichtig hineingeben und zugedeckt pochieren. Die Roulade schräg aufschneiden und in die heiße Suppe setzen. Mit frischem Dill oder Schnittlauch garnieren

Tipp:

- Gut verpackt erhält der Kuchen noch mehr Aroma und hält sich bis zu zwei Wochen frisch.
- Für die Dekoration eine Schablone aus Pappe mit einem selbst gewähltem Motiv (Stern, Tannenbaum etc.) herstellen, auf den Kuchen legen und mit Puderzucker bestreuen. Vorsichtig abnehmen und servieren.

Seeteufel mit Kardamomkruste

Zutaten:

Für 6 Personen

Für die Kardamombutter:

20 g gemahlene Haselnüsse

70 g weiche Butter

10 Kardamomkapseln

4 Stiele glatte Petersilie

15 g Semmelbrösel

1 Eigelb

Salz

Für den Fisch

12 Seeteufel-Medaillons (60 – 80 g)

2 El Butterschmalz

Salz, Pfeffer

Frisches Koriandergrün

Zubereitung:

- Für die Kardamombutter die Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Butter 4 – 5 Min. weißlich aufschlagen. Kardamomkapseln aufbrechen, die Samen in einem Mörser fein zermahlen. Petersilienblätter fein schneiden alles mit Semmelbrösel und Eigelb unter die Butter heben, salzen und zwischen Klarsichtfolie 2 – 3 mm dünn ausrollen und kalt stellen.
- Seeteufel-Medaillons leicht plattieren und mit Salz würzen. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Medaillons darin auf jeder Seite 2 – 3 Min braten, auf ein Blech legen und mit Kardamombutter belegen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill ca. 1 – 2 Min goldbraun überbacken.
- Zum Anrichten Topinambur-Püree und glasierte Möhren auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Koriandergrün bestreuen und mit der Fischsauce sofort servieren.

Topinambur-Püree

Heute gibt es Topinambur in vielen verschiedenen Sorten. Die Schalenfarbe reicht von rötlich-braun bis weißlich-gelb. Sorten mit heller Schale haben einen feineren Geschmack,

Entezeit ist der Dezember, da die Knollen frosthart sind.

Zutaten

für 4 Personen

800 g Topinambur

Salz
40 g Butter
ca. 100 ml heiße Milch
Muskat
½ Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

- Topinambur mit einer Bürste im Wasser gut abbürsten. Mit der Schale in Salzwasser 30 – 35 Min. weich kochen.
- Abgießen, abtropfen und ausdämpfen lassen. Noch warm schälen. Butter und Milch in einem Topf zerlassen, Topinambur und Muskat zugeben und mit einem Schneidestab fein pürieren.
- Petersilie fein hacken und unter das fertige Püree heben.

Hinweis:

- Topinambur-Püree hat eine leicht gräuliche Farbe. Die farbliche Optik kann durch farbige Gemüse verbessert werden. Z. B gekochte Rote Beete mitpürieren. Gekochte Möhrenstücke unterheben oder frische Kräuter (Petersilie, Kerbel, Koriander) kleingehackt untermischen.

Glasierte Möhren

Einfacher geht es nicht!

Zutaten

Für 4 Portionen:

500 g Möhren
40 g Butter
1 El Zucker
1 TI Korianderkörner
Salz, Pfeffer
Frisches Koriandergrün, ersatzweise frische Petersilie

Zubereitung:

- Möhren waschen schälen. Je nach Belieben in Stifte, Würfel oder Scheiben schneiden.
- Butter in einem Topf zerlassen, Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Möhren zugeben und kräftig durchrühren. Hitze zurücknehmen und den Topf mit einem gut sitzenden Deckel verschließen. Die Möhren bei geringer Hitze im eigenen Saft 5 Min schmoren lassen.
- Danach Deckel abnehmen, mit Salz, Pfeffer und fein gemörserten Koriander abschmecken. Bei starker Hitze und ständigem Rühren die Möhren solange kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
- Nochmals abschmecken. Mit frischem Koriandergrün servieren.

Feine Fischsauce

Zutaten

für 12 Personen

180g Knollensellerie
180 g Fenchel
80 g Lauch
Fischabschnitte vom Weißfisch (Zander, Seeteufel, Heilbutt)
1 Lorbeerblatt
200 ml Noilly Pratt
glatte Petersilie

etwas Estragon, Salz,
1 TI helle Senfkörner
300 ml Sahne

Zubereitung:

- Sellerie und Fenchel, schälen und klein schneiden. Lauch putzen, nur den weißen Teil längs halbieren und klein schneiden. Fischabschnitte klein hacken und mit Gemüse, Wermut, den Kräutern und einem halben Liter kaltem Wasser kurz aufkochen und 30 Min. schach sieden lassen.
- Fond durch ein mit einem Mulltuch ausgelegten Sieb in einen zweiten Topf gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit der Sahne aufkochen und um die Hälfte reduzieren. Kurz vor dem Servieren nochmals erhitzen und mit dem Zauberstab aufmischen.

Zitrus-Joghurt-Trifle

Ein Trifle ist eine englische Süßspeise die aus mehreren Schichten, z. B. Obst, Creme und Biskuit besteht.

Zutaten

für 4 Personen

3 Blatt weiße Gelatine
3 große, unbehandelte Orangen
125 ml Prosecco (ersatzweise Gingerale oder Orangenlimo)
30 g Puderzucker
6 Löffelbiskuite
60 ml Orangenlikör (ersatzweise frisch gepresster Orangensaft)
20 g Butter
20 g Zucker
40 g ungezuckertes Getreide-Nuss-Müsli
100 ml Sahne
2 P Bourbon-Vanille-Zucker
200 ml Vollmilchjoghurt
1 Zweig frische Minze

Zubereitung:

- Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Orangen gut schälen und die Fruchtfilets mit einem scharfen Messer heraustrennen. Auf vier Dessertgläser verteilen. Prosecco mit Puderzucker vermischen. Gelatine ausdrücken und in einem kleinen Topf lauwarm auflösen. Prosecco unterrühren. Wenig rühren, damit die Kohlensäure nicht entweicht. Mischung über die Orangenfilets verteilen und im Kühlschrank mindestens eine Stunde kühl stellen.
- Butter und Zucker in eine Pfanne (ohne Beschichtung) geben, schmelzen lassen. Müsli zugeben und goldbraun karamellisieren. Auf ein Backpapier streichen und auskühlen lassen.
- Löffelbiskuit in kleine Stücke brechen, auf dem Gelee verteilen und gleichmäßig mit Orangenlikör beträufeln.
- Sahne mit Vanillezucker mischen und steif schlagen. Mit Joghurt mischen. Minze fein schneiden und unterheben. Minzejoghurt auf die vier Gläser verteilen mit Müsli-Krokant und einem Minzeblatt garnieren und sofort servieren.

Die ÜZ Lültsfeld wünscht Ihnen ein ge-
segnetes Weihnachtsfest, Zeit für
sich, Ihre Familie und Freunde.

Und hoffentlich besuchen Sie uns dann
auch alle bei der großen 100-Jahr-
Feier am 16. Mai 2010 am Tag der of-
fenen Tür in Lültsfeld