

ÜZ-Rezepte Dezember 2010

Große Silvesterparties – so sagen die Trendforscher - sind out. Angesagt sind Feiern in den eigenen vier Wänden. Ökologisch gesehen ist zu Hause essen viel umweltfreundlicher als Essen gehen. Damit auch der Gastgeber möglichst viel Zeit für seine Gäste hat, empfiehlt Ihnen die ÜZ Lülsfeld, lassen Sie Ihre Gäste mitarbeiten. d.h. Einkauf, Zubereitung, Kochen und Genießen und das abschließende Aufräumen wird von Gastgeber und Gästen gemeinsam durchgeführt. Neudeutsch wird das als „Event-Cooking“ bezeichnet. Meist wird die Speise frisch am Tisch zubereitet, wie z. B. Raclette, Kochen auf dem heißen Stein, Fondue oder Feuerzangenbowle.

„Feiern mit Fondue und Feuerzangenbowle“

Das gesellige Zusammensein, bereits bei der Vorbereitung, das unkomplizierte genießen in lockerer Runde bei - meist - offenem Feuer und das gemeinsame Zusammenräumen, lässt den Abend im Nu vergehen.

- *Fondue „light“ mit Gemüsebrühe*
- *Einlage für das Fondue*
- *Johannisbeer-Dip*
- *Vinaigrette mit Ei*
- *Schmand-Walnuss-Dip*
- *Avocado-Dip „Guacamole“*
- *Käse-Fondue mit Schnittlauch*
- *Schokoladen-Fondue*

-und zum Abschluss – die „Feuerzangenbowle“

Das Fondue war ursprünglich ein Gericht aus geschmolzenem Käse aus den Westalpen, der französisch sprechenden Schweiz und dem Piemont. Mittlerweile hat sich der Begriff auf eine spezielle Art des Kochens erweitert. In einen Fonduetopf werden Öl, Brühe, Weißwein, Rotwein, Käse oder Schokolade erhitzt. Klein geschnittene Zutaten werden von jedem Gast selbst zusammengestellt und gegart.

Fondue „light“ mit Gemüsebrühe

Diese Brühe ist die Basis für ein schmackhaftes Gemüsefondue.

Zutaten

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ Stange Staudensellerie
4 Möhren
1 Stange Lauch
1 Fenchelknolle
3 EL natives Rapsöl
2 Lorbeerblätter
2 Nelken
1 TL schwarze Pfefferkörner
5 Stiele frischen Thymian
2,5 l kaltes Wasser

Zubereitung:

- Zwiebeln halbieren und in einer mit Alufolie ausgelegten Pfanne ohne Fett dunkelbraun rösten. Knoblauch schälen, Keimling entfernen. Das restliche Gemüse waschen, putzen und grob würfeln.
- Öl in einem großen Topf erhitzen, Gemüse unter ständigem Rühren einige Minuten andünsten. Zwiebeln, Knoblauch, Lorbeerblätter, Nelken, Pfefferkörner und Thymian zugeben und mit Wasser auffüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.
- Brühe durch ein feines Sieb geben, mit Salz und evtl. etwas Pfeffer würzen.

Einlage:

- Pro Person rechnet man bei einem Fondue mit Gemüsebrühe ca. 200 g Fleisch und 200 g Gemüse.
- Als Fleischeinlage eignet sich Schweinefilet, Hähnchenbrust und Rinderfilet.
- Geeignete Gemüse sind Möhren, Zuckerschoten, Broccoli, Blumenkohl, Kohlrabi.
- Das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden, Gemüse in mundgerechte Stücke.
- Die Gemüsebrühe erhitzen und in den Fondue-Topf gießen. Die Garzeit für Fleisch beträgt ca. 10 Min. für Gemüse ca. 6 – 8 Minuten.

Soßen für Gemüsefondue

Zu einem Gemüsefondue schmecken vor allem fruchtige, geschmacksintensive Soßen.

Johannisbeer-Dip

Zutaten (für 6 Personen):

10 EL Johannisbeergelee
4 EL mittelscharfen Senf
4 EL Weinessig
3 TL Schale einer Bio-Orange
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Pürierstab zu einer feinen Soße mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Walnuss-Schmand

Zutaten (für 6 Personen):

2 Becher Schmand
3 EL Milch
Salz, Pfeffer und Zucker
1 – 2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
5 EL Walnusskerne
1 Beet Kresse

Zubereitung:

Schmand und Milch glatt rühren. Knoblauch mit etwas Salz fein zerdrücken und untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen und unter den Schmand rühren. Mit frischer Kresse servieren.

Avocado-Dip „Guacamole“

Zutaten (für 6 Personen):

3 reife Avocados
Saft von 1 – 2 Limetten
60 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Avocado der Länge nach halbieren. Kern herausdrehen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.

Fruchtfleisch und Limettensaft mit einer Gabel fein zerdrücken. Crème fraîche untermischen, mit Salz, Pfeffer und fein gewürfeltem Knoblauch würzen.

Bis zum Servieren abgedeckt kalt stellen.

Vinaigrette mit Ei

Zutaten (für 6 Personen):

4 hart gekochte Eier
6 EL Weißweinessig
9 EL Rapsöl
2 TL mittelscharfen Senf
1 EL Kapern
1 Bund krause Petersilie
Salz, Zucker, Pfeffer

Zubereitung:

Die hart gekochten Eier schälen, halbieren, Eiweiß und Eidotter trennen. Eigelb, Wein, 2 EL Wasser, Öl und Senf sämig pürieren.

Mit Salz, Zucker und etwas Pfeffer abschmecken. Eiweiß, Kapern und Petersilie grob hacken und unter die Vinaigrette mischen.

Käsefondue mit Schnittlauch

Achten Sie beim Käsefondue darauf, dass der Käse nicht zu heiß wird

Zutaten (für 4 Personen)

750 g Käse nach Geschmack (z. B. je 250 g Vacherin, Gruyère und Raclettekäse)
1 Knoblauchzehe
400 ml Weißwein
1 EL Speisestärke
4 EL Kirsch- oder Zwetschgenwasser
1 Bund Schnittlauch
1 TL Paprikapulver
Szechuan-Pfeffer
2 Baguettes

Zubereitung:

- Käse fein reiben. Raclettetopf mit der halben Knoblauchzehe ausreiben. Wein in den Topf geben und aufkochen lassen. Restlichen Knoblauch fein würfeln und zugeben.
- Hitze reduzieren und den geriebenen Käse nach und nach unterrühren. Unter ständigem Rühren schmelzen lassen.
- Speisestärke mit dem Schnaps verrühren und unterrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- Kurz vor dem servieren, Baguette in Würfel schneiden. Paprika und Schnittlauch unter das Käsefondue heben und los geht's!

Schokoladen-Fondue

Die Schokoladensoße sollte nicht heißer als 50 °C werden, damit sie nicht ausflockt und anbrennt ist ein gradgenauer Fonduetopf optimal. Ersatzweise den Fonduetopf ins heiße Wasserbad stellen.

Zutaten (für 6 Personen)

Für die Schokoladen-Soße
300 g Zartbitter-Schokolade
300 ml Sahne
3 EL Baileys oder Amaretto

Einlagen

Je 300 g frisches Obst: Bananen, Ananas, Kiwi, Apfel, Orangen, Mandarinen
Je 150 g Trockenobst: Aprikosen, Apfelringe, Zwetschgen oder Datteln
Je 75 g Kekse, Marshmallows, etc.

Zubereitung:

- Für die Schokosoße Schokolade grob hacken. Sahne aufkochen, die Schokolade unterrühren, glatt rühren und mit Likör aromatisieren. Sind Kinder am Tisch, ersetzen Sie den Likör durch Nussirup oder Orangensaft.
- Den Fonduetopf ins heiße Wasserbad geben und warm halten.

Feuerzangenbowle – der Spaß zu Silvester

Für die Feuerzangenbowle benötigt man einen großen Topf, eine lange Schöpfkelle und eine feuerfestes Sieb für den Zuckerhut. Es gibt im Handel auch spezielle Kupferkessel mit Feuerzange und langer Kelle für den Alkohol.

Zutaten

Für 8 – 10 trinkfeste Gäste wer es etwas leichter mag, tauscht Rotwein im beliebigen Verhältnis gegen ungesüßten Kirsch- oder Johannisbeersaft

4 – 5 Flaschen trockenen Rotwein
je drei unbehandelte Orangen und Zitronen
3 Zimtstangen
4 Gewürznelken
6 Sternanise
1 Zuckerhut
1 Flasche 54 %igen Rum

Zubereitung:

- Orangen und Zitronen heiß abwaschen, Schalen mit dem Sparschäler dünn abschälen, Saft auspressen.
- Wein, Saft und Schalen von Orangen und Zitronen, aufgebrochene Zimtstangen, Nelken und Sternanise in einen großen Topf geben, auf ein Rechaud setzen und erhitzen. Vorsicht! **NICHT KOCHEN!**
- Den Zuckerhut in der Feuerzange auf den Kessel auflegen und langsam mit Rum beträufeln. Den Zuckerhut anzünden und immer wenn die Flamme nachlässt, immer wieder Rum auf den Zuckerhut träufeln. Dieses Prozedere solange wiederholen, bis der Zucker völlig aufgelöst ist.
- Gewürze und Schalen entfernen und die Bowle in feuerfesten Gläsern servieren.



*Allen Kunden und Mitarbeitern der ÜZ Lültsfeld ein
gesegnetes Weihnachtsfest. Für das Jahr 2011
Gesundheit, Zufriedenheit und viel Freude.*