

# KOCH LÖFFEL



Großes Weihnachtsheft 2023



EXCLUSIVE



FOOD  
kiss



# INHALT

• KÜCHENTRICKS FÜR DIE FEIERTAGE	S. 4-5	• FESTLICHE KOCH- UND BACKTIPPS	S. 26-27
• SELLERIECREMESUPPE	S. 6-7	• VEGETARISCHER KNÖDEL-BRATEN	S. 28-29
• ENTENBRUST MIT KAFFEE-SAUCE	S. 8-9	• FESTLICHE CAPRESE-TÜRMCHEN	S. 30-31
• AVOCADO-ROSENKOHL-PASTA	S. 10-11	• KOTELETTBRATEN MIT KRÄUTERKRUSTE	S. 32-33
• LAUCHTARTELETTES	S. 12-13	• WEIHNACHTSBÄUMCHEN-BROT	S. 34-35
• APFELTORTE MIT PROSECCO	S. 14-15	• ROTKOHLOULADE	S. 36-37
• GÄNSEKEULEN MIT ROTWEINSAUCE	S. 16-17	• WILDRAGOUT MIT MINZ-COUSCOUS	S. 38-39
• GARNELEN-SCHINKEN-SPIESSE	S. 18-19	• VANILLE-MÖHREN MIT POLENTA	S. 40-41
• ROTE-BETE-RUCOLA-SALAT	S. 20-21	• ROTBARSCH & GARNELEN	S. 42-43
• ZITRONEN-LACHS MIT BULGUR-SALAT	S. 22-23	• SCHWEINEFILET IN DARJEELING-SAUCE	S. 44-45
• LAUWARMES SCHOKO-KÜCHLEIN	S. 24-25	• MARONEN-PASTA MIT BROKKOLI	S. 46-47

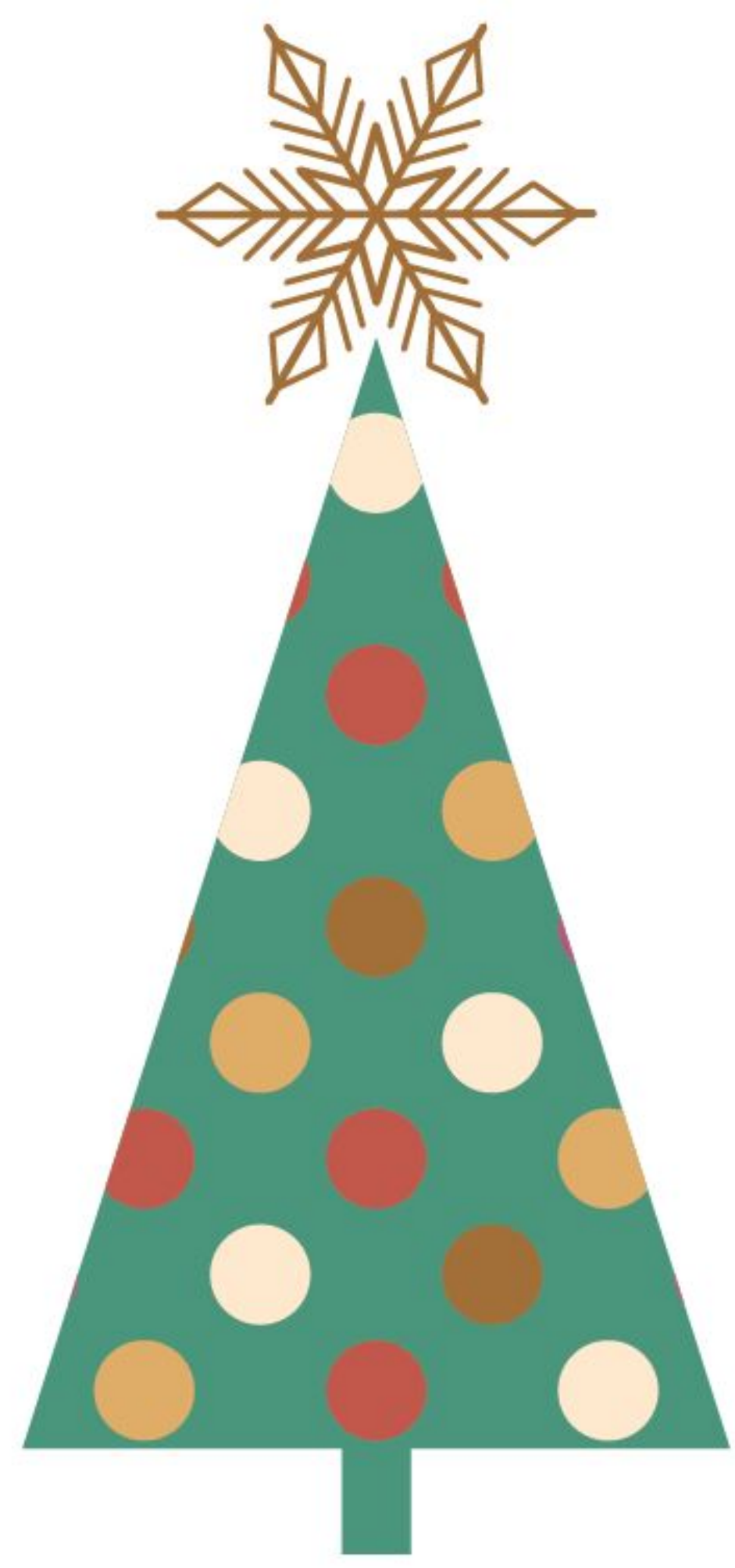
ANZEIGE

**ESSEN** *ist fertig!*  
XMAS-REZEPTE  
FEINE VORSPEISEN  
HAUPTGERICHTE  
SÜßES ZUM DESSERT  
EXCLUSIVE  
FOOD

**Die leckeren** Nr. 1  
WEIHNACHTSPLÄTZCHEN  
Mit Gelingtipps für die Backstube  
12

**Jetzt NEU bei**  
**Readly**





## Leckere Festtagsgerichte

Der Weihnachtsbaum ist geschmückt, das gute Tafelgeschirr sorgsam auf dem liebevoll geschmückten Tisch platziert – aber was wird serviert? An den Feiertagen möchten wir uns und unsere Lieben mit einem Gaumenschmaus verwöhnen. Darum haben wir für Sie unsere schönsten Festtags-Rezepte zusammengestellt. Viel Spaß beim Stöbern, Nachkochen und Genießen. Und ein frohes Weihnachtsfest!



## Kreative Leckerei

Die sind deftig und duftig zugleich: Als Häppchen einfach mal Salami-Rosen servieren. Dazu Blätterteig in ca. 3 cm breite Streifen schneiden, mit grünem Pesto bestreichen, überlappend mit kleinen Salamischeiben belegen. Aufgerollt in der Muffinform in ca. 18 Min. bei 180 °C im Ofen backen.

## NÜSSE KARAMELLISIERN – SO GEHT'S

Grob gehackte bzw. ganze Nüsse, Kerne oder Samen ohne Fett in der Pfanne rösten. Etwa die gleiche Menge an Zucker zufügen und unter gelegentlichem Rühren karamellisieren lassen. Sobald der Zucker zu bräunen beginnt, stetig rühren und rasch vom Herd nehmen.

Das verhindert, dass der Zucker bitter wird und die Nüsse verbrennen. Auf Backpapier auskühlen lassen und dann das abgekühlte Nusskaramell in Stück brechen.



## Granatapfel-Trick

Kerne und Saft der blutroten „Götterfrucht“ sind köstlich. Doch wie gibt der Granatapfel auf spritzarme Weise frei, was unter der festen Schale zwischen weißen Trennhäuten steckt? So klappt's: Frucht auf der Arbeitsfläche mit etwas Druck rollen. Mit einem spitzen Messer den Blütenansatz herausschneiden, den Granatapfel vertikal einritzen und auseinander brechen. Alternativ die Frucht in der Mitte halbieren, umdrehen und von außen auf die Schale klopfen, sodass die Kerne von alleine herausfallen. Zum Gewinnen des dunkelroten, leicht herben Saftes die Fruchthälften auf einer Zitruspresse mit Druck drehen.

## Feldsalat luftig lagern

Der Winterblattsalat wird am besten erntefrisch verarbeitet. Muss er doch aufbewahrt werden, bitte keinesfalls luftdicht, etwa in Kunststoffdosen oder verschlossenen Plastiktüten. Das Kondenswasser macht die empfindlichen Blätter in kürzester Zeit matschig.





# Wein aus dem Froster

Bei Minusgraden geht Kohlensäure verloren, weshalb vor allem Schaumwein nach dem Auftauen etwas schal schmeckt. Zum Kochen oder Verfeinern von Desserts ist er aber prima! Vom guten Rotwein ist etwas mehr übrig geblieben? In einer Gefrierdose hält er sich und wird später zu leckerer Sangria oder würzigem Glühwein.

## Mandarinenschalen

Frisch oder getrocknet dienen Schalen unbehandelter Zitrusfrüchte zum Aromatisieren. Dekorativ: kleine Sterne ausstechen zum Verziern. Lecker ist auch ein Teeaufguss aus Zitruschalen mit Gewürzen. Zum Polieren von verkalkten Armaturen lassen sich auch die Schalen von behandelten Früchten verwerten.

## Saucenzauberei mit Lebkuchen

Leb-, Honig- und Pfefferkuchen sind natürlich leckeres Gebäck. Aber sie sind auch ideal, um dunkle Saucen damit anzudicken. Und ganz nebenbei bekommt die Bratensauce dank der enthaltenen Gewürze so ein schönes Weihnachtsaroma.



## DAS BESTE FÜR KNÖDEL-RESTE

Wenn Semmelknödel vom Weihnachtsfestmahl übrig bleiben, geben sie in Scheiben geschnitten und in der Pfanne geröstet noch eine leckere Zweitmahlzeit ab. Wer mag, klopft ein Ei drüber und reicht Salat dazu. Ebenfall lecker: Knödelscheiben mit Zwiebelringen und Gurken oder Radieschen anrichten und mit einer Vinaigrette anmachen – in Bayern bekannt als Saure Knödel.

## Impressum

[www.foodkiss.de](http://www.foodkiss.de)

**VERLAG:**  
Klambt-Verlag  
GmbH & Co. KG  
Im Neudeck 1  
67346 Speyer

**Geschäftsführung:**  
Kai Rose,  
Nicole Schumacher

**Chefredakteurin:**  
Britta Dewi

**Bildredaktion:**  
Rachel Kaltenecker (Ltg.)

**Layout:**  
Gudrun Merkel

**Assistenz:** Silke Pflüger

**Text + Rezeptprüfung:**  
Dorothee Schaller,  
Sindy Müller

**Rezepte & Foodbilder:**  
**FOODKISS:**  
Head of Operation & Finance:  
Rachel Kaltenecker  
Head of Production & Creative:  
Britta Dewi

[www.foodkiss.de](http://www.foodkiss.de)  
Tel. 07221/350 10

**Textbearbeitung:**  
FOODkiss

**Digitale Bildbearbeitung:**  
Klambt PIXELcircus  
Markus Riether (Ltg.)

**Vertrieb:**  
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

**Vertriebsleitung:**  
Markus Klei (Ltg.)

FOODkiss  
Kochlöffel  
erscheint exklusiv bei READLY  
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD, DVD u.Ä. nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags erfolgen. Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.



# Selleriecremesuppe mit Möhrensternchen

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

600 g Knollensellerie  
1 Kartoffel  
1 Schalotte  
3 EL Butter  
800 ml Gemüsebrühe  
1 große Möhre  
1 Msp. Vanillemark  
1 TL Puderzucker  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Zitronensaft  
200 g Sahne  
Schnittlauch



## ZUBEREITUNG

- 1 Sellerie und Kartoffel schälen, würfeln. Schalotte würfeln und in 1 EL Butter andünsten. Die Gemüsewürfel hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und 20 Min. garen.
- 2 Die Möhre schälen, der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, mit einem kleinen Ausstecher Sternchen ausstechen. In einer Pfanne 2 EL Butter mit dem Vanillemark erhitzen, die Möhrensternchen bei schwacher Hitze andünsten, mit Puderzucker bestäuben und unter Wenden glasieren.
- 3 Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sahne steif schlagen. Einen Großteil der Sahne unter die Suppe ziehen. Suppe auf Teller oder Tassen verteilen und die Möhrensternchen hineingeben. Mit je 1 Klecks Schlagsahne und Schnittlauchröllchen garnieren und nach Belieben mit etwas Möhrenbratbutter beträufeln.











# Entenbrust mit Kaffee-Sauce, Gewürz-Polenta und Rosenkohl

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

400 ml Gemüsebrühe, 1 Sternanis, ½ Zimtstange, 100 g Polentagrieß, 100 g Butter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 Entenbrustfilets (à ca. 200 g), 80 ml Whisky, 250 ml Entenfond, 100 ml Kaffee (frisch gebrüht), 1 TL Kaffeebohnen, 1 EL Ahornsirup, 1 TL Balsamicoessig, 500 g Rosenkohl, 4 EL Granatapfelkerne

## ZUBEREITUNG

**1** Für die Polenta die Brühe mit Sternanis und Zimt aufkochen. Den Grieß einstreuen, unter Rühren einige Minuten ausquellen lassen und vom Herd nehmen. 30 g Butter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gewürze entfernen, die Masse gut 1 cm dick auf ein mit Frischhaltefolie ausgelegtes Blech streichen. Etwa 1 Std. abkühlen und fest werden lassen.

**2** Backofen auf 140 °C vorheizen. Entenbrust trocken tupfen, die Haut rautenförmig einschneiden. Rundherum salzen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne ca. 8 Min. langsam goldbraun braten. Fleisch wenden und auf der Fleischseite ca. 2 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen, pfeffern und im Ofen auf dem Gitter (Abtropfblech darunter) ca. 20 Min. rosa gar ziehen lassen. Das Fett aus der Pfanne gießen und den



Bratensatz mit Whisky ablöschen. Entenfond und Kaffee angießen und die Sauce auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Die Kaffeebohnen fein hacken, hinzufügen. Die Sauce mit 30 g Butter in Stückchen leicht binden. Mit Ahornsirup, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Den Rosenkohl putzen, die Röschen halbieren. In Salzwasser in 8–10 Min. gar kochen. Abtropfen lassen und in 1 EL heißer Butter schwenken. Mit Salz abschmecken.

**4** Entenbrust aus der Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Polenta mit einer Sternenform ausstechen (oder in Rauten schneiden), in einer beschichteten Pfanne in der restlichen Butter goldbraun braten. Zusammen mit der in Scheiben geschnittenen Entenbrust und dem Rosenkohl auf Tellern anrichten. Sauce angießen und das Gericht mit Granatapfelkernen garniert servieren.







# Avocado-Rosenkohl-Pasta mit Ofen-Snackpaprika

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g bunte Snackpaprika

Kräuter nach Belieben, z.B. Rosmarin, Thymian, Oregano

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 Stiele Basilikum

200 g Rosenkohl

300 g Pasta (z.B. grüne Tagliatelle)

2 Avocados

1–2 EL Zitronensaft

80 g Parmesan



## ZUBEREITUNG

**1** Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Snackpaprika und die Kräuter waschen, mit dem Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, in eine kleine Auflaufform geben und im Backofen ca. 10 Min. garen.

**2** Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. In leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Min. bissfest garen und beim Abgießen ca. 150 ml Rosenkohlwasser auffangen. Die Pasta gemäß der Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten.

**3** Avocados halbieren, Steine entfernen, Fruchtfleisch herauslösen, eine Avocado in grobe Stücke schneiden. dem Mit aufgefangenem Rosenkohlwasser und dem Zitronensaft (1 TL beiseitestellen) pürieren. Avocado-creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die zweite Avocado in Würfel schneiden, sofort mit beiseitegestelltem Zitronensaft beträufeln.

**4** Pasta mit Rosenkohl, Avocadostücken und -creme vorsichtig vermischen und auf Tellern anrichten. Mit Snackpaprika und Basilikum garnieren, nach Belieben mit geriebenem Parmesan bestreuen.



# Lauchtartelettes mit Paprika-Konfitüre



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

**Für die Paprika-Konfitüre:** 150 g Grillpaprika (Glas), 100 ml Apfelsaft, 1 kleine rote Zwiebel, 1 EL Olivenöl, ½ TL Koriandersaat, 20 g brauner Zucker, 1 Lorbeerblatt, 4–5 Stiele Kerbel, Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer), Salz

**Für den Boden:** 500 g festkochende Kartoffeln, 30 g Walnusskerne, 1 Ei, 1 EL Butter, ¼ TL Majoran, gerebelt, Salz

Außerdem: Butter für die Formen und Mehl zum Bestäuben,

**Für die Füllung:** 80 g Ziegengouda, 500 g dünne Lauchstangen, 1 EL Meersalzbutter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss (gemahlen), 150 g Ziegenfrischkäse, 2 Eier

## ZUBEREITUNG

**1** Paprika mit Apfelsaft pürieren. Zwiebel abziehen, fein schneiden und im erhitzten Öl glasig dünsten. Koriander unterrühren, Zucker aufstreuen, schmelzen lassen. Paprika-Apfelsaft-Mischung und Lorbeerblatt zugeben. Die Konfitüre bei starker Hitze auf ca. 6 EL sirupartig einkochen. Abkühlen lassen.

**2** Kerbel waschen, trocken tupfen, Blättchen hacken, mit dem Piment d'Espelette unter die Konfitüre rühren, mit Salz abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen.

**3** Für den Tartelettboden die Kartoffeln waschen, als Pellkartoffeln garen, abschrecken, pellen und mind. 4 Std. auskühlen lassen.

**4** 4 Tartelette-Förmchen mit herausnehmbarem Boden (à 14 cm Ø) dünn einfetten, mit Mehl bestäuben und kalt stellen. Walnüsse

fein hacken. Kartoffeln grob raspeln, mit dem Ei, Butter und Walnüssen vermengen, mit Majoran und Salz würzen. Die Kartoffelmasse mit leicht bemehlten Händen auf die Förmchen verteilen und andrücken, dabei einen Rand formen.

**5** Backofen auf 200 °C vorheizen. Für die Füllung den Ziegengouda reiben. Den Lauch waschen, putzen, in feine Ringe schneiden, in der erhitzten Butter ca. 6 Min. dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Frischkäse mit den Eiern und ¾ des Käses verquirlen, salzen. Den Lauch unterheben, auf die Förmchen verteilen, mit restlichem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 35 Min. goldbraun backen. Die Tartelettes vorsichtig aus den Formen lösen und mit der Paprika-Konfitüre servieren.











# Apfeltorte mit Prosecco

## ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM (26 CM Ø):

125 g Butter  
1 Ei  
100 g Zucker  
250 g Mehl  
1–2 Msp. gemahlene Vanille  
1 TL Backpulver  
1 kg säuerliche Äpfel (z.B. Boskoop, Cox Orange)  
400 ml Apfelsaft  
350 ml Prosecco  
250 g Zucker  
2 Päckchen Vanillepuddingpulver (zum Kochen)  
400 g Sahne



## ZUBEREITUNG

- 1 Aus Butter, Ei, Zucker, Mehl, Vanille und Backpulver einen Mürbteig kneten. Den Teig zwischen Backpapier etwas größer als die Form ausrollen, in die mit Backpapier ausgekleidete Form legen und ca. 1 Std. kalt stellen.
- 2 Die Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheibchen hobeln. Auf den Teig geben.
- 3 Backofen auf 180 °C vorheizen. Saft und Prosecco zusammen aufkochen. Zucker mit dem Puddingpulver mischen, mit etwas Wasser anrühren und in die kochende Saft-Sekt-Mischung rühren, einmal aufkochen lassen. Dann über die Apfelscheiben gießen. Den Kuchen im Ofen 90 Min. backen. Abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Mit Apfelsternen und Rosmarin-zweigen garnieren. Steif geschlagene Sahne dazureichen.



# Gänsekeulen mit Rotwein-Pflaumensauce und Gnocchi

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Zwiebeln, 4 Möhren, 400 g Knollensellerie, 4 Gänsekeulen (à ca. 350 g), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Pflanzenöl, 400 ml Geflügelbrühe, 400 ml Rotwein, 2 Lorbeerblätter, 1 TL Wacholderbeeren, 1 Zimtstange, 80 g Backpflaumen, 500 g Kartoffeln (mehligkochende Sorte), 1 Eigelb (M), 40 g Hartweizengrieß, 75 g Weizenmehl (Type 550), Muskatnuss (frisch gerieben), 1 EL Butter, 1 EL Pflaumenmus  
Außerdem: Mehl für die Arbeitsfläche



## ZUBEREITUNG

**1** Backofen auf 140 °C vorheizen. Zwiebeln abziehen, Möhren und Sellerie schälen, alles grob würfeln. Gänsekeulen abtupfen, salzen, pfeffern und in einer Pfanne 1 EL heißem Öl rundherum braun anbraten. Herausnehmen und in der Pfanne das vorbereitete Gemüse braun anbraten. Mit Brühe ablöschen und den Bratensatz lösen. Alles in einen Bräter füllen, Keulen mit der Hautseite nach unten auflegen. Im Ofen ca. 2,5 Std. garen, dabei regelmäßig Brühe und Wein nachgießen. Keulen nach 30 Min. wenden. Lorbeerblätter, Wacholder, Zimt und Backpflaumen nach ca. 1 Std. mit in die Sauce legen. Nach Bedarf die Temperatur zum Ende hin auf 200 °C erhöhen und die Keulen bräunen lassen.

**2** Inzwischen für die Gnocchi die Kartoffeln waschen, ca. 30 Min. gar dämpfen. Pellen,

durch die Kartoffelpresse drücken, ca. 10 Min. ausdampfen lassen. Eigelb, Grieß und Mehl zugeben. Mit Salz und Muskat würzen und rasch zu einer formbaren Masse vermengen. Nach Bedarf etwas Mehl ergänzen. Auf bemehlter Arbeitsfläche zu Rollen (Ø ca. 2 cm) formen und schräg kleine Stücke abteilen. Gnocchi abgedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.

**3** Die Gnocchi in einem Topf in knapp siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Abgießen und gut abtropfen lassen, dann in 1 EL heißer Butter schwenken.

**4** Die Keulen aus dem Bräter nehmen und im Ofen bei milder Hitze warm halten. Die Sauce passieren, entfetten und nach Bedarf noch etwas einkochen lassen. Mit Pflaumenmus, Salz und Pfeffer abschmecken. Keulen mit Sauce und Gnocchi servieren. Dazu passt zum Beispiel Spitzkohl Gemüse mit Speck.











# Garnelen-Schinken-Spieße an Erbsen-Fenchel-Püree

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g Riesengarnelen, gewürzt (TK, z.B. provencal oder mediterran),  
400 g Kartoffeln (mehligkochende Sorte), 2 Fenchelknollen, 600 g Erbsen (TK),  
2 TL gekörnte Gemüsebrühe, 80 g luftgetrockneter Schinken (z.B. San Daniele),  
2 EL Olivenöl, 2 Stiele Majoran, 100 g Sahne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss  
(frisch gerieben), Chiliflocken, 40 g Steinpilzbutter, außerdem: dekorative Spieße

## ZUBEREITUNG

**1** Garnelen auftauen lassen und trocken tupfen. Kartoffeln schälen. Fenchel putzen, waschen, mit den Kartoffeln in Stücke schneiden, mit den Erbsen, 300 ml Wasser und der Brühe aufkochen und abgedeckt ca. 20 Min. garen.  
**2** Die Schinkenscheiben evtl. der Länge nach halbieren, aufrollen und abwechselnd mit den aufgetauten Garnelen auf Spieße reihen. Die Spieße in dem erhitzten Öl von beiden Seiten ca. 5 Min. braten.

**3** Den Majoran waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen (einige ganze Kräuterblättchen für die Garnitur beiseitestellen) und klein hacken. Kartoffel-Fenchel-Erbsen-Mischung abgießen, pürieren, mit der Sahne und dem gehackten Majoran verfeinern und mit Salz, Pfeffer, Muskat und nach Belieben dem Chili abschmecken.  
**4** Die Steinpilzbutter erhitzen. Das Püree auf Tellern verteilen und mit der Butter beträufeln. Die Spieße auf dem Püree anrichten, mit dem übrigen Majoran garnieren.





# Rote-Bete-Rucola-Salat

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

3 kleine Knollen Rote Bete  
1 TL rotes Johannisbeergelee  
2 EL Rotweinessig  
Salz  
Pfeffer  
3 EL Öl  
125 g Rucola  
½ Granatapfel  
12 dünne Scheiben Stangenweißbrot  
100 g Kalbsleberwurst (oder Leberpaste)



## ZUBEREITUNG

- 1 Rote Bete ca. 50 Min. in kochendem Wasser garen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf einer Platte oder vier Tellern anrichten.
- 2 Gelee, Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und einen Teil davon über die Rote Bete träufeln.
- 3 Den gewaschenen Rucola und die ausgelösten Granatapfelkerne mit der restlichen Marinade mischen und auf der Roten Bete anrichten.
- 4 Die Brotscheiben rösten, mit der Leberwurst bzw. -paste bestreichen und zum Salat servieren.











# Zitronen-Lachsfilet mit Anis-Zimt-Bulgur-Salat

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Zitrone, 4 Stücke Lachsfilet (ohne Haut; à ca. 150 g), Salz, Zitronenpfeffer, 6 EL Olivenöl, 50 ml Marsala (italienischer Likörwein), 50 g getrocknete Feigen, 1 Sternanis, 150 g Bulgur, 250 g Kirschtomaten, 4 Aprikosen (frisch; ersatzweise: Konserve), 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 50 g Pinienkerne, 150 g Feta, 1–2 EL Balsamicoessig, ½ TL Zimt, gemahlen, Pfeffer aus der Mühle, 4–5 Stiele Kräuter (z.B. Zitronenmelisse, Minze)

## ZUBEREITUNG

**1** Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Lachsfilet trocken tupfen, mit Salz und dem Zitronenpfeffer würzen sowie mit etwas Zitronensaft und 2 EL Öl beträufeln, dann bis zur Zubereitung kalt stellen.

**2** Den Marsala erhitzen, die Feigen in kleine Würfel schneiden, zum Marsala geben und einweichen. Ca. 300 ml gesalzenes Wasser mit dem Sternanis aufkochen, den Bulgur einstreuen und gemäß der Packungsanweisung zubereiten.

**3** Die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Die Aprikosen waschen, halbieren, die Stein entfernen und die Aprikosen in Spalten schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne rösten.

**4** Bulgur mit einer Gabel auflockern. Feta zerbröseln, mit den eingeweichten Feigen,

und dem Bulgur vermischen. Zwiebel und Knoblauch in 1 EL erhitztem Öl andünsten. Mit dem Essig ablöschen und mit 1 EL Öl, Pinienkernen, Tomaten und Aprikosen unter den Bulgur mischen. Mit etwas Zitronensaft, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Den Lachs im restlichen erhitzten Öl von beiden Seiten in insgesamt 8–10 Min. braten. Auf dem Bulgur anrichten und mit den Kräuterblättchen bestreuen.





# Lauwarmes Schokoladenküchlein mit Cassis-Kirschen

## ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

200 g Sauerkirschen (tiefgekühlt, aufgetaut)  
ca. 2 EL Puderzucker  
125 ml Sauerkirschsaft  
4 EL schwarzer Johannisbeerlikör  
Butter und Zucker für die Förmchen  
150 g Zartbitterschokolade  
100 g Butter  
2 Eier, 2 Eigelb  
60 g Zucker  
2 EL Mehl  
Zimtpulver  
Puderzucker zum Bestäuben  
Minze zum Garnieren



## ZUBEREITUNG

**1** Für die Sauce die Hälfte der Kirschen mit 1 EL Puderzucker in einem Topf 1–2 Min. erhitzen, dann Saft und Likör angießen und alles kurz aufkochen. Die Kirschen samt der Flüssigkeit mit dem Stabmixer fein pürieren, durch ein Sieb streichen und die restlichen Kirschen unterheben. Mit etwas Puderzucker nach Belieben süß abschmecken.

**2** Sechs ofenfeste Förmchen (je ca. 150 ml Inhalt) mit Butter fetten und mit Zucker ausstreuen. Die Schokolade hacken und mit 100 g Butter im heißen Wasserbad

schmelzen. Die Eier, die Eigelbe und 60 g Zucker ca. 5 Min. cremig rühren. Das Mehl, die flüssige Schokoladenbutter und 1 Prise Zimt unterrühren.

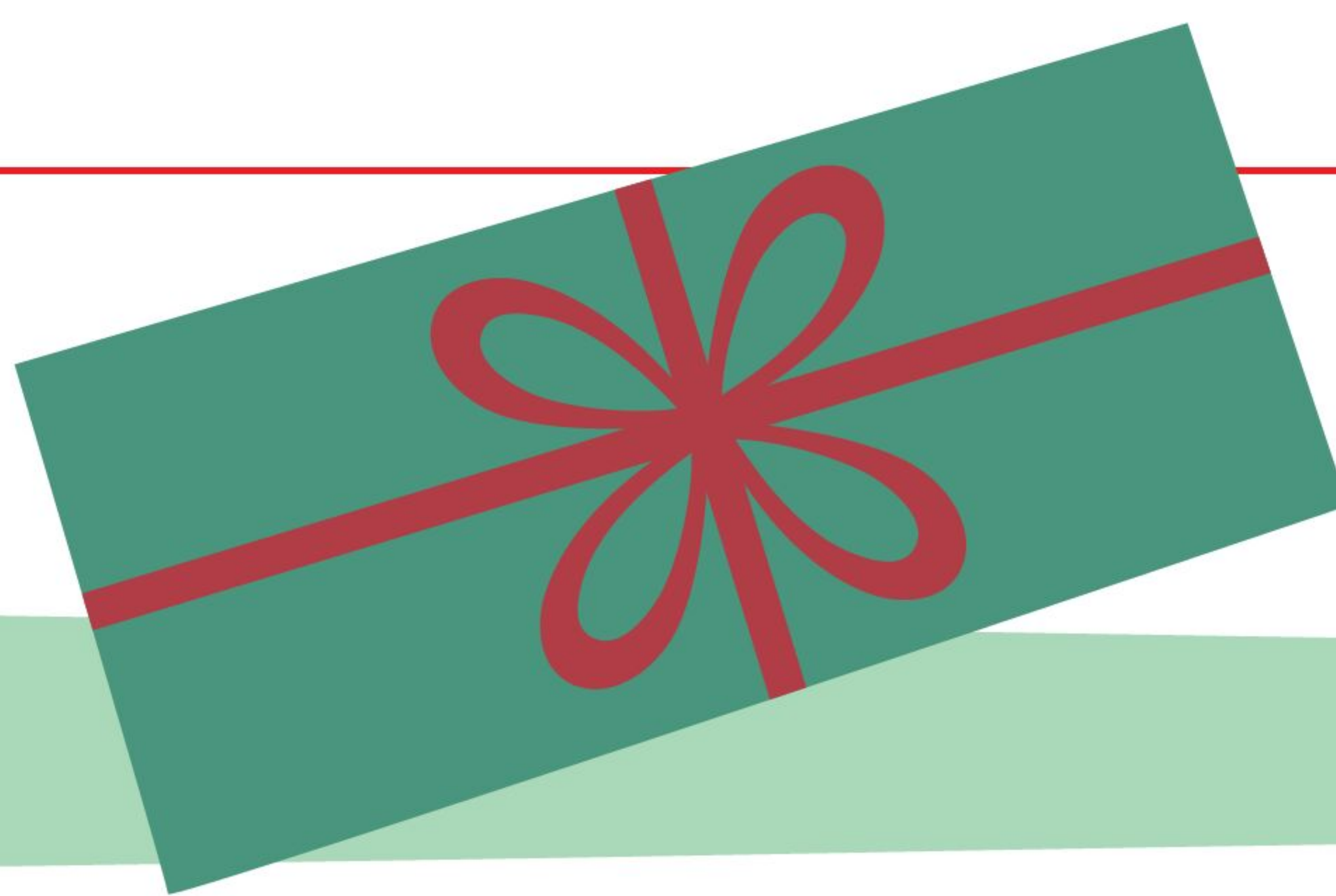
**3** Die Förmchen zu ca.  $\frac{3}{4}$  damit füllen. Auf ein Backblech stellen und bei 175 °C im Backofen 10–12 Min. backen. Der Schokoladenkern sollte danach noch flüssig sein.

**4** Kirschsauce auf Teller verteilen. Die Schokoküchlein aus dem Ofen nehmen und auf die Kirschsauce stürzen. Das Dessert mit Puderzucker bestäuben, evtl. mit frischer Minze dekorieren und sofort servieren.









## KÖSTLICHES AUS SCHOKO-RESTEN

Der halbe Schoki-Nikolaus, ein Reststück Blockschokolade – diese Überbleibsel am besten sammeln. Geraspelt kommen sie in Kuchen und Gebäck unter oder in die Bratapfelfüllung. Auch geschmolzen sorgt die Leckerei für so manches Geschmackserlebnis, z.B. in einer dunklen Bratensauce.

## Feldsalat richtig putzen

Oft ist das ganz schön viel Sand, der da zwischen den Blättchen der Feldsalat-Rosetten haftet! Damit es nicht zwischen den Zähnen knirscht, am besten einzeln abrausen und abtropfen lassen oder sanft trocken schleudern. Nun noch die Wurzelansätze so entfernen, dass die Blätter noch zusammenhalten und verarbeiten.

## Esskastanien zubereiten

Um an das stärkereiche Fruchtfleisch der Maroni zu kommen, ist etwas Mühe notwendig. Aber die lohnt sich! Kastanienschale kreuzförmig einritzen, im Backofen 15–20 Min. bei 225°C rösten, bis die Schalen aufplatzen. Toll, wenn die Kastanien als Knabberlei dienen oder einen Salat verfeinern sollen! Alternativ mit Wasser bedeckt für die gleiche Dauer kochen: So lassen sie sich nach dem Schälen gut zu Suppen oder Pürees zerkleinern.

## Es schmeckt nach Weihnachten

Der süße Duft von Zimt verleiht Lebkuchen und Glühwein eine besondere Note, Nelken verstärken den würzigen Geschmack von Pfefferkuchen und Gebäck. Ingwer bringt eine angenehme Schärfe in viele süße und deftige Weihnachtsrezepte. Unverwechselbar ist auch der Geschmack von Muskatnuss, Kardamom und Anis. Sternanis und Vanille runden das Aroma von Glühwein, Punsch und Desserts perfekt ab. Die leckeren Weihnachtsgewürze können nach Belieben kombiniert werden. Alternativ können Sie auch eine Lebkuchengewürzmischung verwenden.







## Rosenkohl garen

Rosenkohl kommt in unterschiedlichen Größen. Damit große und kleine Röschen gleichzeitig gar sind, bei dickeren Köpfchen den Stiel unten kappen, kreuzweise tief einschneiden. Gargrad am besten regelmäßig prüfen und mit einer Gabel in den Rosenkohl pieken: Die Röschen sollten zart, aber nicht übermäßig weich sein.

### MARZIPAN AUS DATTELN

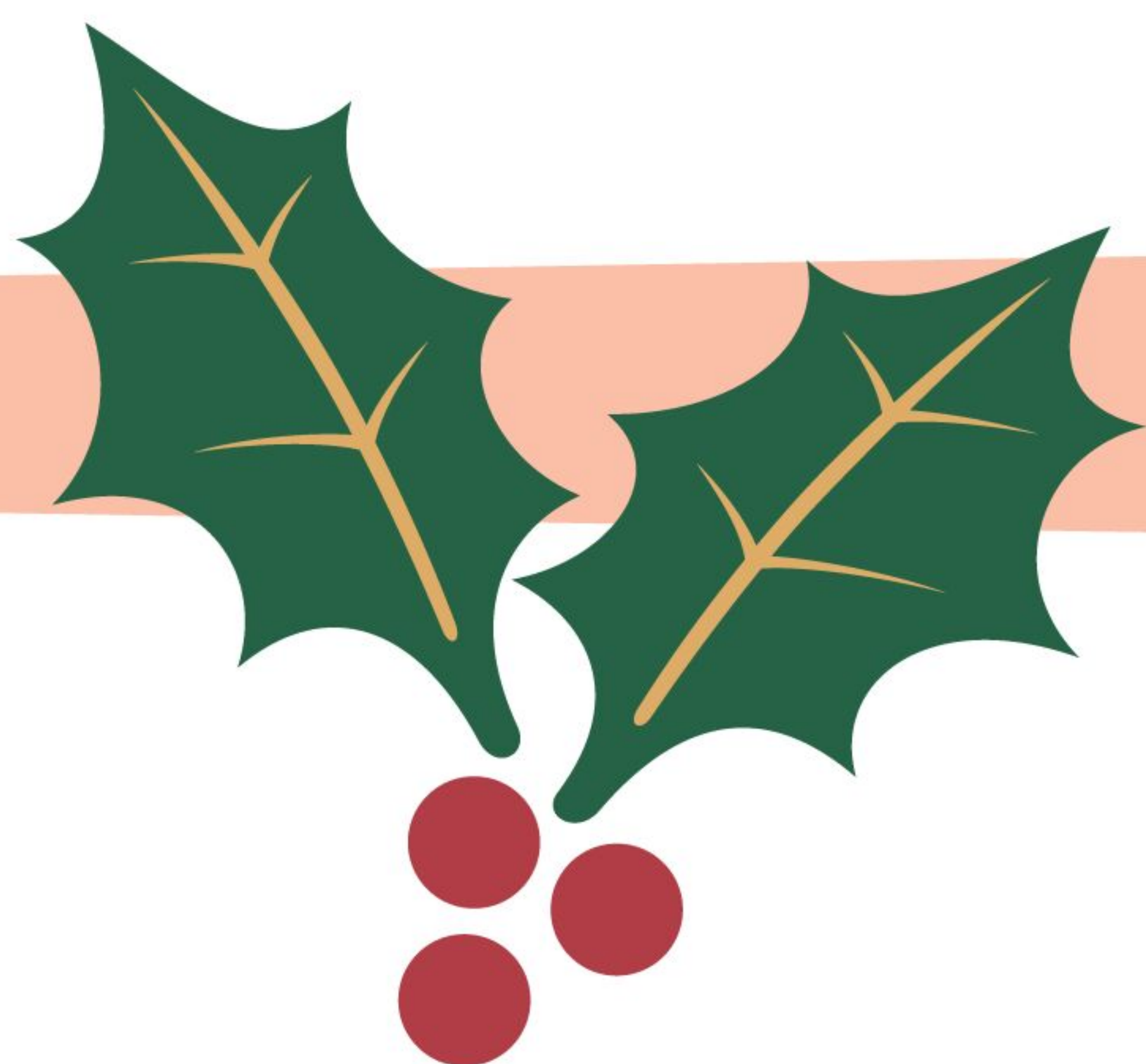
Die Marzipan-Alternative kommt ohne zugesetzten Kristallzucker aus und ist einfach selbst zu machen: 40 g getrocknete Datteln (entsteint) mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Über ein Sieb abgießen (dabei Flüssigkeit auffangen!) und unter der Zugabe von ein wenig Einweichflüssigkeit pürieren. 80 g geschälte Mandeln mahlen und mit dem Dattelpüree vermengen – fertig! Nach Wunsch das Dattelmazipan etwas Rosenwasser (aus der Apotheke) aromatisieren.

## Die Farbe der Blutorange

Blutorangen passen toll zu Wintersalaten. Sie harmonieren gut mit Rucola, Feta, Walnüssen oder Avocado. Das Fruchtfleisch der gesunden Zitrusfrucht ist Rot gefärbt durch Anthozyanen. Die bilden sich, wenn die Orangen noch am Baum starken Temperaturschwankungen ausgesetzt sind – nachts kalt, tagsüber sonnig-warm.

## Raclette rund ums Jahr

Die beliebten Pfännchen sind herrlich vielseitig, Ihrer Fantasie sind also keine Grenzen gesetzt.: Sie können z.B. Pasta-Reste darin gratinieren – lecker mit Speck, kleinen Tomaten, Oliven. Oder auch Flammkuchen darin backen: Den Teig in Form schneiden, ins Pfännchen legen, mit Crème fraîche bestreichen und Belag nach Wunsch draufpacken. In 8–12 Minuten ist die Raclette-Pizza ausgebacken. Ähnlich geht's mit fertigem Pizzaboden, der muss nur 2–3 Minuten lang vorgebacken werden. Dann mit etwas Pesto Rosso bestreichen, nach Wunsch belegen und im Pfännchen in 5 Minuten fertigbacken.









# Vegetarischer Knödel-Braten mit Pilzsahmsauce

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

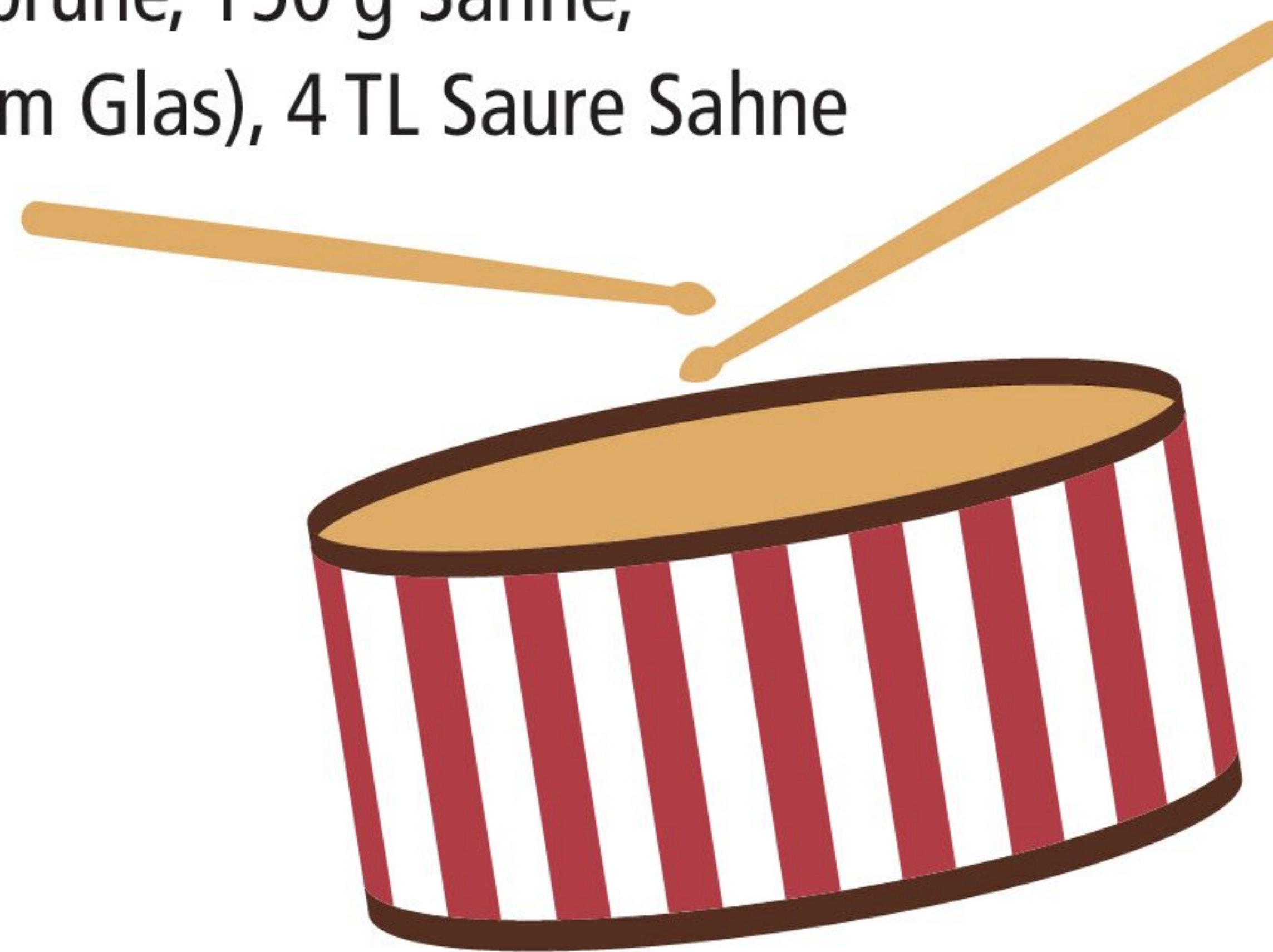
400 g Knödelbrot, 350 ml Milch (1,5 % Fett), 2 Zwiebeln, 2 EL Butter, 2 Handvoll gemischte Gartenkräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Kresse), 3 Eier (M), Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss (frisch gerieben), 1 EL flüssige Butter, 250 g Champignons, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Weizenmehl (Type 405), 200 ml Gemüsebrühe, 150 g Sahne, etwas Zitronensaft, 4 EL Preiselbeeren (aus dem Glas), 4 TL Saure Sahne

## ZUBEREITUNG

**1** Das Knödelbrot in eine Schüssel geben. Milch erhitzen und darübergießen. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Eine der Zwiebeln in 1 EL zerlassener Butter weich dünsten. Zum Knödelbrot geben und etwas abkühlen lassen.

**2** Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Einige Kräuter zum Garnieren beiseitelegen und den Rest zusammen mit den Eiern unter das Knödelbrot kneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und falls nötig, noch etwas Milch oder Semmelbrösel ergänzen.

**3** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Knödelmasse auf einem mit Backpapier belegten Backblech zu einem länglichen „Braten“ formen und mit der flüssigen Butter bepinseln. Im vorgeheizten Backofen ca. 45 Min. goldbraun backen.



**4** Für die Sauce die Champignons putzen und vierteln. Die zweite Zwiebel ebenfalls abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und hacken. Beides zusammen in der übrigen Butter glasig anschwitzen. Die Pilze zugeben und goldbraun braten. Mit Mehl bestreuen, untermischen und die Brühe mit der Sahne angießen. Etwa 5 Min. sämig einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

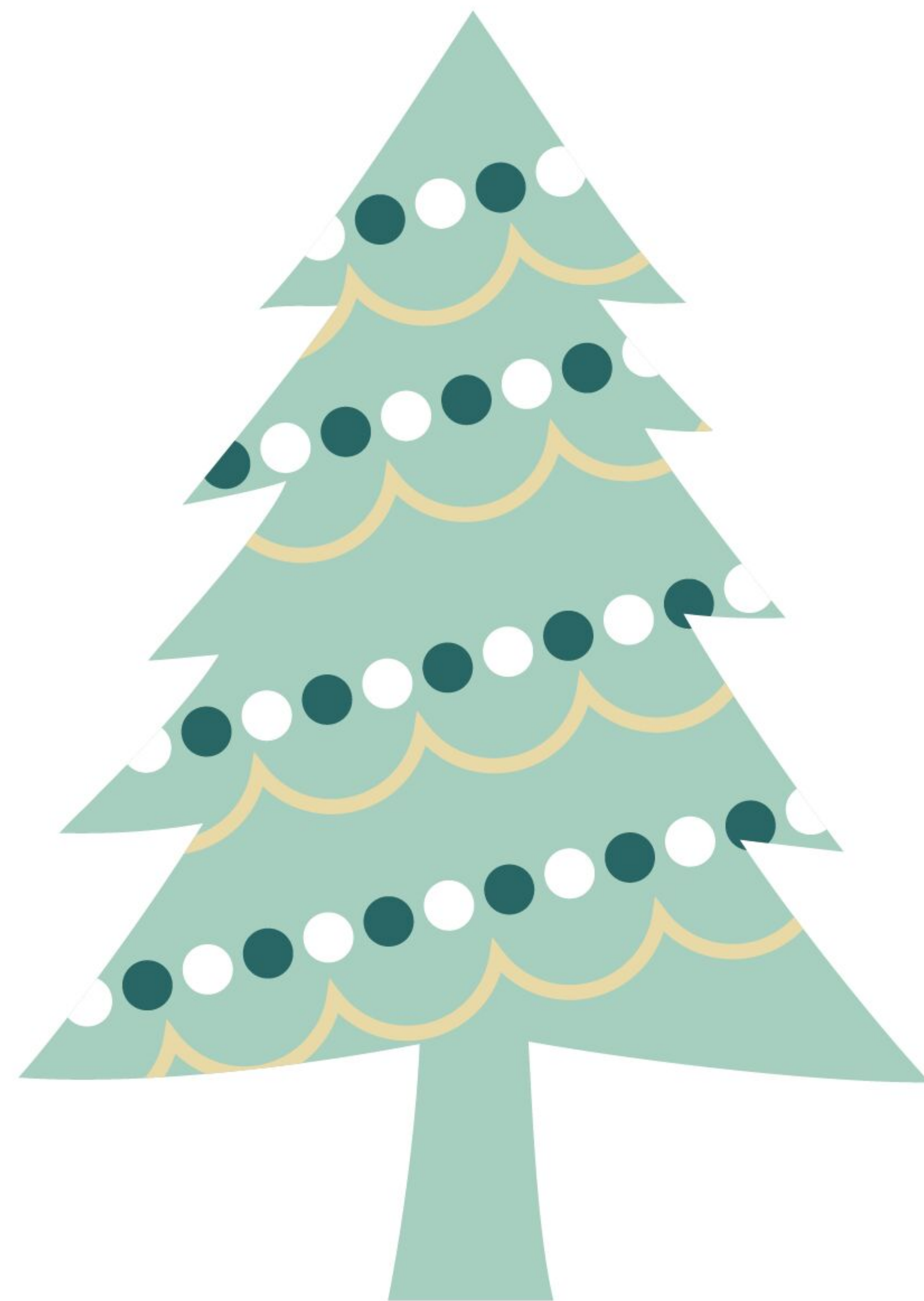
**5** Den Knödel-Braten in Scheiben auf Tellern anrichten. Sauce darübergießen, mit den Preiselbeeren, einem Klecks Saurer Sahne und den übrigen Kräutern garnieren.



# Festliche Caprese-Türmchen

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Pinienkerne
- 6 Stiele Basilikum zzgl. etwas mehr zum Verziern
- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Gemüsebrühe
- 1–2 EL Zitronensaft
- 2 EL geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 12 dünne Scheiben Ciabatta-Brot (oder Baguette)
- 200 g rote Bete (gekocht, vakuumiert)
- 1–2 EL Honig
- 4 Riesenchampignons
- 2 Kugeln Büffel-Mozzarella (ca. 250 g)



## ZUBEREITUNG

- 1 Für das Pesto die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken, dann mit den Pinienkernen in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Basilikum waschen, mit 4 EL Öl, der Gemüsebrühe, dem Zitronensaft, den Parmesan und der Knoblauch-Pinienkernmischung pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Die Brotscheiben rösten. Rote Bete abtropfen lassen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Rote-Bete-Scheiben und den Honig zugeben,

ca. 2–3 Min. dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Die Pilze evtl. putzen und in Scheiben schneiden, in dem restlichen erhitzten Öl von jeder Seite kurz anbraten. Den Büffel-Mozzarella in Scheiben schneiden.

- 3 Für die Caprese-Türmchen die gerösteten Brotscheibe mit etwas Pesto bestreichen, mit Mozzarella, Rote Bete oder gebratenen Pilzen belegen und aufeinandersetzen. Mit dem restlichen Pesto und Basilikum garnieren. Nach Belieben mit etwas frischem Rucola anrichten.











# Kotelettbraten mit Kräuterkruste

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Handvoll gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Thymian, Majoran)  
60 g Weißbrotbrösel  
1 EL Dijonsenf  
1 Eigelb  
40 g Butter, zimmerwarm  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 kg Schweinekotelettbraten (küchenfertig)  
1 EL Pflanzenöl

## ZUBEREITUNG

- 1 Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mit den Bröseln, Senf, Eigelb, Butter, Salz und Pfeffer vermengen. Die Mischung zwischen Backpapier flach drücken und kalt stellen.
- 2 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Kotelettbraten trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne im Öl rundherum braun anbraten. Braten auf ein Backblech legen und im Backofen ca. 1 Std. 30 Min. garen. Dabei etwas Wasser angießen und das Fleisch regelmäßig übergießen.
- 3 Während der letzten 5–10 Min. Garzeit den Braten mit der Kräutermasse belegen, den Grill zuschalten und auf Sicht goldbraun fertig backen.
- 4 Den Braten aus dem Ofen nehmen, einige Minuten ruhen lassen, dann in die einzelnen Koteletts zerteilen. Zum Servieren evtl. das Fleisch vom Knochen lösen. Als Beilage schmecken z.B. gedünsteter, in Butter geschwenkter Rosenkohl sowie gebratene Schupfnudeln (aus der Kühltheke).





# Weihnachtsbäumchen-Brot

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

### Für den Teig:

15 g frische Hefe

½ TL Zucker

350 g Weizenmehl (Type 550)

Salz

4 EL Olivenöl

### Zum Garnieren:

frischer Rosmarin

1 große Möhre

ca. 150 g Kirschtomaten

1 Handvoll schwarze Oliven

nach Belieben Wacholderbeeren, bunte Pfefferkörner, Kräuter

Außerdem: Mehl zum Arbeiten



## ZUBEREITUNG

**1** Die Hefe mit dem Zucker unter Rühren in ca. 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Das Mehl und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen, 2 EL Olivenöl und die aufgelöste Hefe hinzufügen, alles zuerst mit den Knet-haken des Handrührgerätes, dann per Hand zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.

**2** Teig auf bemehlter Arbeitsfläche noch einmal durchkneten und auf ca. 1 cm Dicke ausrollen. Eine mit Auflaufform mit Backpapier auslegen, den Teig hineinlegen und abgedeckt weitere 15 Min. gehen lassen.

**3** Die Zutaten für die Garnitur vorbereiten: Kräuter waschen, trocken tupfen. Möhre schälen, (ggf. leicht schräg) in Scheiben schneiden und Sterne ausstechen. Tomaten waschen und halbieren. Oliven in Ringe schneiden. Die Gewürze evtl. im Mörser grob zerstoßen.

**4** Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Teig mit dem restlichen Öl einpinseln. Mit den vorbereiteten Zutaten einen Tannenbaum (Rosmarin) legen, mit Kugeln (Tomaten) dekorieren, alles leicht andrücken. Weitere Zutaten dekorativ aufstreuen, die Focaccia leicht salzen. Im vorgeheizten Backofen in ca. 25 Min. goldbraun backen.











# Rotkohlroulade auf Bandnudeln mit Pilzrahm



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Rotkohl, Salz, 400 g Kartoffeln, 300 g Kürbis (z. B. Hokkaido), 200 g Champignons, 1 Stange Lauch, 1 Knoblauchzehe, 2 Zwiebeln, 4 EL Butter, 400 ml Gemüsebrühe, 60 g Weizengrieß, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss (frisch gerieben), 1 Ei (M), 200 g Bandnudeln, 1 EL Speisestärke, 200 g Sahne, Kräuter zum Garnieren (z.B. Thymian)

## ZUBEREITUNG

**1** Aus dem Kohlkopf den Strunk keilförmig herausschneiden, 8 große Blätter ablösen. Die einzelnen Kochlblätter ca. 8 Min. in Salzwasser kochen, in kaltem Wasser abschrecken, dann trocken tupfen. Die dicke Mittelrippe flach schneiden. Den restlichen Rotkohl anderweitig verwenden. Backofen auf 160°C vorheizen.

**2** Kartoffeln und den Kürbis schälen und fein raspeln. Champignons putzen und vierteln. Lauch längs aufschneiden, waschen, quer in dünne Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Die Hälfte davon in 1 EL Butter hell anschwitzen. Den Lauch, die Kartoffeln und den Kürbis dazugeben, 5 Min. anschwitzen, mit 200 ml Brühe ablöschen. Grieß einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und zum Kochen bringen. Den Topf beiseiteziehen und 10 Min. ausquellen lassen.

**3** Das Ei unterrühren. Je zwei Rotkohlblätter versetzt auf die Arbeitsfläche legen. Masse darauf verteilen, fest zusammenrollen und mit der Naht nach unten in eine gefettete Auflaufform setzen. Die Oberfläche der Rouladen mit 1 EL Butter bestreichen. Die Form mit Alufolie abdecken und die Rouladen im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. garen.

**4** Die Nudeln nach Packungsangabe bissfest garen. In einer Pfanne restliche Knoblauch und Zwiebeln mit den Pilzen bei mittlerer Hitze in der übrigen Butter kräftig braun anbraten. Stärke einrühren, mit restlicher Brühe aufgießen. Zum Kochen bringen und 1 Min. unter Rühren kochen lassen. Auf schwache Hitze reduzieren, Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Sauce einmal aufkochen lassen. Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen, mit der Sauce mischen. Mit den Rouladen auf Tellern anrichten und mit frischen Kräutern garniert servieren.



# Wildragout mit Minz-Couscous

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

**Für das Ragout:** 800 g Rehfleisch (z.B. Schulter oder Keule), 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Rapsöl, 1 TL Tomatenmark, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Liter Wildfond, je 1 Zweig Rosmarin und Thymian, je 2 Lorbeerblätter, Pimentkörner, Wacholderbeeren, 5 Pfefferkörner, je 2 EL Sesam und Anissamen, 200 g Aprikosen (frisch: ersatzweise Konserve), 4 EL Anisschnaps, ausgepresster Saft von 1 Orange, 2 EL Speisestärke

**Für den Couscous:** Salz, 1 EL Butter, 150 g Couscous, 50 g Zuckerschoten, 1 kleine Zucchini, 3–4 Lauchzwiebeln, 2 EL Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle, 1–2 Stiele Minze

## ZUBEREITUNG

**1** Fleisch abtupfen, in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein schneiden, im erhitzten Öl anbraten. Tomatenmark zufügen und mit anrösten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, dazugeben und kräftig anbraten.

**2** 500 ml Wildfond angießen. Kräuterblätter, Lorbeer, Pfeffer, Piment, Wacholder zufügen, aufkochen. Abgedeckt ca. 1 Std. schmoren. Nach und nach übrigen Wildfond angießen.

**3** Fleisch herausnehmen, Sauce durch ein Sieb passieren. Den Sesam anrösten, mit dem Anis zerstoßen. Mit den Aprikosen (ohne Stein), Anisschnaps und Orangensaft zufügen. Weitere ca. 10 Min. garen. Mit der angerührten Stärke binden. Fleisch in die Sauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** 150 ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen, Butter zufügen, Couscous einstreuen, ca. 5 Min. abgedeckt ausquellen lassen. In Streifen geschnittene Zuckerschoten, Zucchinistücke und Lauchzwiebelringe im erhitzten Öl anbraten. Gemüse unter den Couscous mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Rehragout und mit Minze bestreut anrichten.













# Vanille-Thymian-Möhren mit Safran-Muskat-Polenta

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

450 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
einige Safran-Fäden  
Muskatnuss, gemahlen  
100 g Polenta  
50 g Parmesan  
ca. 600 g Möhren  
1 Vanilleschote  
1 kleine Bio-Orange  
2 EL brauner Zucker  
70 g Meersalzbutter  
1–2 Zweige Zitronenthymian  
Außerdem: Butter für die Form



## ZUBEREITUNG

**1** Für die Polenta 300 ml Brühe aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Safran und Muskat würzen. Die Polenta einstreuen und nach Packungsanweisung zubereiten. Den Parmesan reiben und untermischen, die Polenta in eine tiefe gefettete Form (ca. 15 x 20 cm) geben und glattstreichen. Abkühlen lassen.

**2** Die Möhren schälen, bei Bundmöhren das Grün teilweise stehen lassen, dicke Möhren halbieren oder vierteln. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark herauskratzen. Die Bio-Orange heiß

abwaschen, trocken tupfen und etwas von der Schale abreiben.

**3** Zucker in einer großen Pfanne hellbraun karamellisieren lassen. Vanillemark, ca. 20 g Butter, Möhren und Orangenschale zugeben, salzen und pfeffern. Mit übriger Brühe ablöschen, 8–10 Min. bissfest garen. Thymian waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen.

**4** Die Polenta auf ein Brett stürzen, nach Belieben Formen ausstechen oder in Rauten schneiden, in der übrigen erhitzten Butter goldgelb braten. Mit den Möhren anrichten, mit dem Thymian bestreut servieren.



# Rotbarsch & Garnelen in Safran-Currysud

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g Garnelen (küchenfertig), 4 EL Olivenöl, 2 Möhren, 100 g Staudensellerie, 2 Lauchzwiebeln, 1 kleiner Fenchel, 1 Knoblauchzehe, 2–3 Zweige Zitronenthymian, 1–2 TL Zucker, 150 ml Weißwein, 250 ml Fischfond, 100 g Sahne, 2 Lorbeerblätter, 1 TL Currypulver, einige Safranfäden, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 150 g Jasminreis, 600 g Rotbarschfilet, ohne Haut, 50 g kalte Meersalzbutter

## ZUBEREITUNG

**1** Die Garnelen trocken tupfen, in 2 EL erhitztem Öl anbraten und aus der Pfanne nehmen. Möhren schälen, Sellerie waschen, beides in Scheiben schneiden bzw. hobeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Fenchel waschen, putzen (dabei das Grün beiseitelegen) und fein hobeln. Knoblauch abziehen und hacken. Den Thymian waschen und trocken tupfen.

**2** Gemüse, Knoblauch, Thymian und das übrige Öl ins verbliebene Bratfett der Garnelen geben und andünsten. Mit Zucker bestreuen und schmelzen lassen. Wein, Fischfond und Sahne angießen, die Lorbeerblätter zufügen, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Den Sud mit Curry, Safran, Salz und Pfeffer würzen.

**3** Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Rotbarsch trocken tupfen, in Stücke schneiden, in den Gewürzsud geben und 8–10 Min. ziehen lassen. Die angebratenen Garnelen hinzufügen und kurz miterhitzen.

**4** Reis auf tiefe vorgewärmte Teller geben. Fisch, Garnelen und Gemüse aus dem Gewürzsud heben, auf den Reis geben. Gewürzsud mit kalter Butter aufmixen und darüber verteilen. Mit dem Fenchelgrün garnieren.













# Schweinefilet mit Darjeeling-Mango-Sauce

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

800 g Kartoffelgratin (Fertigprodukt, TK)

600 g grüne Bohnen (TK)

Salz

600 g Schweinefilet

Pfeffer aus der Mühle

1 EL Butterschmalz

1 kleine Mango

2 Schalotten

200 ml frisch aufgebrühter Darjeelingtee

200 ml Bratenfond

2 EL Crème fraîche

Currypulver

1–2 TL Mango-Chutney



## ZUBEREITUNG

**1** Kartoffelgratin nach Packungsanweisung zubereiten. Grüne Bohnen in wenig Salzwasser in ca. 5 Min. bissfest garen.

**2** Schweinefilet trocken tupfen und in Medallions schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und im erhitzten Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Das Filet herausnehmen und warm stellen.

**3** Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein und in kleine

Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Beides im verbliebenen Bratfett des Filets andünsten. Den Darjeeling-Tee und den Bratenfond angießen und aufkochen, dann offen 5–8 Min. einkochen lassen.  
**4** Sauce mit Crème fraîche verfeinern und mit Curry, Mango-Chutney, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Filet mit der Sauce, dem Kartoffelgratin und den grünen Bohnen auf Tellern anrichten und servieren.



# Maronen-Pasta mit Brokkoli und Pekannüssen

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

400 g Brokkoli (TK)  
200 g Blattspinat (TK)  
50 g Pekannüsse  
400 g Maronen (gegart, vakuumiert)  
2 Schalotten  
1 EL Kräuterbutter  
1–2 EL Ahornsirup  
400 ml Gemüsebrühe  
300 g Frischkäse  
100 ml Champagner (oder anderen Schaumwein)  
2–3 TL Orangenblütenhonig  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
500 g frische Bandnudeln (Kühlregal)



## ZUBEREITUNG

**1** Brokkoli und Spinat auftauen lassen. Pekannüsse fein hacken. Die Maronen in Spalten schneiden. Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und in der erhitzten Butter andünsten. Maronen dazugeben und ca. 8–10 Min. mitdünsten. Den Ahornsirup darüber träufeln und die Maronen leicht karamellisieren lassen. Beiseitestellen.  
**2** Den aufgetauten Brokkoli in der Brühe ca. 5 Min. garen. Den aufgetauten Spinat

für ca. 2 Min. dazugeben, dabb beides abtropfen lassen und ca. 300 ml Brühe auffangen. Die Brühe, den Frischkäse und den Champagner aufkochen und sämig einkochen lassen. Die Sauce mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.  
**3** Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, mit den karamellisierten Maronen, dem Brokkoli und dem Spinat mischen und auf Tellern anrichten. Mit der Sauce beträufeln und mit den Pekannüssen bestreut servieren.



