



Das große Festtagsmenü 2023

Gerald Wüchners Empfehlung für Weihnachten oder Silvester

(Zutaten jeweils für 4 Portionen)

Zum Auftakt

Marinierter Kürbis und Apfel mit gebratenen Salatherzen, Feta und gerösteten Kernen

Zutaten

½ Hokkaido-Kürbis
2 Äpfel
2 Salatherzen
1 EL Chiasamen
100 g Fetakäse
50 g gemischte Kerne (Sonnenblumen-, Kürbis- und Pinienkerne)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
natives Olivenöl extra



Zubereitung

Den Kürbis mit der Schale in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, die Äpfel in Spalten schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Kürbis und Äpfel von beiden Seiten kurz anbraten und bunt gemischt auf einem Teller anrichten. Das Gemüse würzen, mit Balsamessig, Kürbiskernöl und Olivenöl marinieren. Die gemischten Kerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Salatherzen mit dem Strunk in Viertel schneiden, die Schnittflächen mit Olivenöl bepinseln, mit Chiasamen bestreuen und auf den Schnittflächen leicht anbraten. Den Salat auf dem Kürbisgemüse anrichten und mit den gemischten Kernen bestreuen. Zum Schluss den Fetakäse über das Gericht bröseln.

Wüchners Tipp

- Sie können den Fetakäse auch durch Camembert ersetzen.
- Servieren Sie dazu Vollkornstangen.





Cremig und würzig

Süßkartoffelsuppe mit Joghurt, Pesto und Schwarzbrotgrieß

Zutaten

2 Süßkartoffeln, ca. 700 g
2 Petersilienwurzeln
2 Schalotten, fein gewürfelt
1 Ltr Gemüsebrühe
100 g griechischer Joghurt
Paprika edelsüß
Kreuzkümmel
Cayennepfeffer
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Für das Pesto

1 Bund Blattpetersilie
1 EL Walnusskerne
natives Olivenöl extra

2 Scheiben Schwarzbrot
Salz, Pfeffer aus der Mühle
natives Olivenöl extra



Zubereitung

Süßkartoffeln und Petersilienwurzel schälen und in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel leicht andünsten, danach Kartoffeln und Petersilienwurzeln zugeben. Nun die Gemüsebrühe angießen, würzen und die Suppe ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist die Suppe pürieren und wenn nötig noch etwas Gemüsebrühe hinzufügen. Zum Schluss die Hälfte des Joghurts unterrühren und nochmals abschmecken.

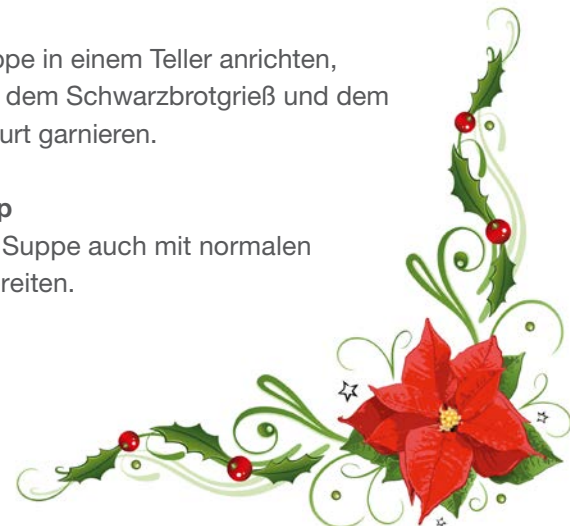
Für das Pesto die Petersilie zupfen und zusammen mit den Walnusskernen und dem Olivenöl sämig aufmixen.

Schwarzbrot fein hacken und in etwas Olivenöl knusprig anbraten.

Süßkartoffelsuppe in einem Teller anrichten, mit dem Pesto, dem Schwarzbrotgrieß und dem restlichen Joghurt garnieren.

Wüchners Tipp

Sie können die Suppe auch mit normalen Kartoffeln zubereiten.





Knusprig-zarter Hauptgang aus dem Ofen

Maispoularde mit Senfkruste und Kräuterseitlingen Blattspinat mit Walnüssen und Kartoffel-Kürbis-Rösti

Zutaten

4 Maispoulardenbrustfilets mit Haut à ca. 120 g
2 EL körniger Senf
2 EL Semmelbrösel
2 EL Blatt Petersilie, geschnitten
natives Olivenöl extra
200 ml Geflügelsoße oder Geflügelfond
150 g Kräuterseitlinge
450 g frischer Blattspinat
1 Knoblauchzehe, gewürfelt
1 kleine weiße Zwiebel, gewürfelt
2 EL Walnusskerne
natives Olivenöl extra
4 Kartoffeln
400 g Hokkaido-Kürbis mit Schale
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Muskat
natives Olivenöl extra



Zubereitung

Die Poulardenfilets würzen und von allen Seiten leicht anbraten, anschließend im Backofen bei 180° für ca. 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit Senf, Semmelbrösel und die Petersilie vermischen und mit etwas Olivenöl glattrühren. Es soll eine cremige Masse entstehen. Nach 15 Minuten die Poularden mit der Masse auf der Hautseite bestreichen und weitere 10 Minuten überbacken.

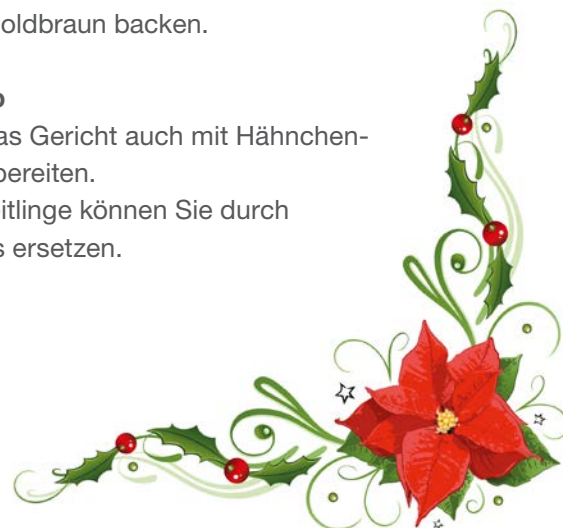
Geflügelsoße oder Fond aufkochen lassen, die Pilze in Scheiben schneiden, in etwas Olivenöl anbraten, würzen und zur Soße geben.

Blattspinat waschen, die Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl andünsten, den Spinat zugeben und unter ständigem Rühren garen. Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat, zuletzt die Walnusskerne untermischen.

Kartoffeln und Kürbis grob raspeln, die Kürbiskerne unterheben, würzen mit Salz und Pfeffer. Eine Pfanne erhitzen, das Olivenöl hineingeben und mit jeweils 2 bis 3 EL Kartoffelmasse kleine Rösti formen. Die Rösti von beiden Seiten goldbraun backen.

Wüchners Tipp

- Sie können das Gericht auch mit Hähnchenbrustfilets zubereiten.
- Die Kräuterseitlinge können Sie durch Champignons ersetzen.





Die Alternative für Fischliebhaber

Wallerfilet mit Äpfeln, Meerrettich und Tomatenpesto, geschmorter Lauch mit Karotten, Kräuterkartoffeln

Zutaten

50 g getrocknete Tomaten in Öl	2 Stangen Lauch
2 EL Tomatenmark	8 Karotten
1 EL Walnuskerne	2 weiße Zwiebeln
100 ml natives Olivenöl extra	300 ml Gemüsebrühe
1 EL roter Balsamessig	2 EL Parmesan, gerieben
4 Wallerfilets à 120 g	12 mittlere Kartoffeln
1 Apfel, in kleine Würfel geschnitten	1 Bund Blatt Petersilie
1 Stange frischer Meerrettich	1 Bund Schnittlauch
	½ TL Chiliflocken
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	natives Olivenöl extra



Zubereitung

Für das Pesto die Tomaten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten zusammen mit Tomatenmark, Walnüssen, Balsamessig und Olivenöl zu einem sämigen Pesto aufmixen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Lauchstangen der Länge nach halbieren und unter fließendem Wasser waschen. Anschließend in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in Streifen schneiden. In eine Auflaufform etwas Olivenöl geben, mit Salz und Pfeffer bestreuen, die Karottenscheiben und die Zwiebeln darauf verteilen und den Lauch daraufsetzen. Die Gemüsebrühe angießen und im Backofen bei 180° ca. 30 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss das Gemüse mit dem Parmesan bestreuen und überbacken lassen.

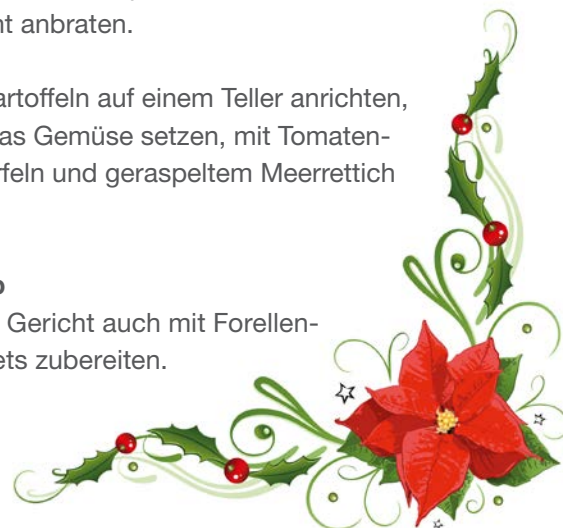
Kartoffeln in Salzwasser kochen, die Kräuter klein schneiden, etwas Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln darin schwenken. Anschließend die Kräuter und die Chiliflocken zugeben und nochmals würzen.

Die Wallerfilets mit Salz und Pfeffer würzen, leicht in Mehl wenden und in etwas Olivenöl von beiden Seiten braten. Zum Schluss die Apfelwürfel mit in die Pfanne geben und leicht anbraten.

Gemüse und Kartoffeln auf einem Teller anrichten, den Fisch auf das Gemüse setzen, mit Tomatenpesto, Apfelwürfeln und geraspeltem Meerrettich garnieren.

Wüchners Tipp

Sie können das Gericht auch mit Forellen- oder Karpfenfilets zubereiten.





Herzhaft und köstlich ohne Fleisch

Kräuterrisotto mit Pilzen und Parmesan, gebratenen Lauchzwiebeln und Kürbis



Zubereitung

Zunächst die Schalotten fein würfeln, die Lauchzwiebeln in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

Für das Pesto die Petersilie zupfen und zusammen mit den Walnusskernen und dem Olivenöl sämig aufmixen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Schalottenwürfel andünsten. Anschließend den Reis zugeben und ebenfalls kurz mit andünsten. Die heiße Gemüsebrühe in kleinen Mengen nach und nach zum Reis geben. Der Risotto soll die Brühe aufnehmen, danach wird wieder Brühe zugegeben, solange, bis der Reis eine bissfeste, cremige Konsistenz hat.

Zutaten

280 g Risottoreis
3 Schalotten
1 Bd. Lauchzwiebeln
200 g Kürbisfleisch, gewürfelt
1 Liter kräftige Gemüsebrühe
200 g Austernpilze
150 g Kräuterseitlinge
200 g braune Champignons
Salz
Pfeffer aus der Mühle
natives Olivenöl extra
Parmesan am Stück

Für das Pesto

1 Bund Blatt Petersilie
1 EL Walnusskerne
natives Olivenöl extra

In der Zwischenzeit die Austernpilze in Streifen und die Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden, die Champignons vierteln. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, die restlichen Schalotten andünsten, Pilze und Lauchzwiebeln zugeben und leicht anbraten.

Zum Schluss würzen.

Anschließend die Pilze mit den Lauchzwiebeln und 2 EL Pesto unter den Risotto rühren. Die Kürbiswürfel in Olivenöl anbraten und würzen.

Risotto in einem Suppenteller anrichten, mit den Kürbiswürfeln garnieren und frischen Parmesan darüberhobeln.

Wüchners Tipp

Statt Pesto können Sie auch frische Petersilie unter den Risotto rühren.





Der süße Abschluss

Quarknocken mit Zwetschgenragout, gerösteten Mandeln und Stollenbrösel



Zutaten

60 g Semmelbrösel (Bäckerqualität)
50 g weiche Butter
250 g Quark 40 %
1 Ei
40 g Mehl
1 EL Zucker
Mark einer Vanilleschote
Abrieb einer Orange

300 g Zwetschgen (können auch gefroren sein)
2 EL brauner Zucker
100 ml Johannisbeersaft
etwas Speisestärke zum Binden

2 EL Butter
2 Scheiben Weihnachtsstollen
2 EL geröstete Mandelstifte

Zubereitung

Die Butter mit Quark, Ei, Zucker, Orangenabrieb und Vanillemark verrühren. Die Semmelbrösel mit dem Mehl vermischen und die Quarkmasse unterrühren. Die Mischung ca. 15 Minuten ruhen lassen. Nun mit feuchten Händen kleine Nocken formen und diese in leicht gesalzenem Wasser 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwetschgen vierteln, den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, die Zwetschgen zugeben und mit Johannisbeersaft ablöschen. Das Ragout einmal aufkochen lassen und mit Speisestärke leicht binden.

Den Stollen fein hacken, die Butter flüssig erwärmen und die Brösel darin leicht anrösten.

Quarknocken auf den Zwetschgen anrichten, mit Stollenbrösel und Mandelstiften dekorieren.

Wüchners Tipp

Statt dem Stollen können Sie auch gemahlene Haselnüsse in Butter anrösten.

