



Das große Festtagsmenü 2020

Gerald Wüchners Empfehlung für Weihnachten oder Silvester

(Zutaten jeweils für 4 Portionen)

Lachstatar mit Gartenkresse und Rucola-Radieschen-Salat

Zum Auftakt etwas Besonderes

Zutaten

400 g frisches Lachsfilet
ohne Gräten
½ TL mittelscharfer Senf
150 g Salatgurke
2 Schalotten
2 EL natives Olivenöl extra
1 Schale Gartenkresse
1 Bund Rucola
½ Bund Radieschen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Weißweinessig
natives Olivenöl extra



Zubereitung

Lachsfilet in kleine Würfel schneiden, leicht salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Schalotten in kleine Würfel schneiden, Salatgurke schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Alle Zutaten zu den Lachswürfeln geben und gut vermischen. Zum Schluss den Senf und die Gartenkresse unterrühren.

Den Rucola waschen, die Radieschen in feine Scheiben schneiden. Radieschenscheiben und Rucola mischen, mit Essig und Olivenöl marinieren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten

Das Lachstatar mit einem Suppenlöffel zu Nocken formen und sternförmig auf einem Teller anordnen. Den Rucolasalat in der Tellermitte anrichten.

Mein Tipp

- Servieren Sie zum Lachstatar frisches Vollkornbrot
- Sie können das Tatar auch mit Matjesfilets oder Räucherlachs zubereiten.





Das große Festtagsmenü 2020

Hähnchen aus dem Ofen mit Zitronen und Oliven

Eine saftige mediterrane Köstlichkeit, exotisch gewürzt

Zutaten

½ TL Zimt, gemahlen
½ TL Kurkuma, gemahlen
1 Hähnchen von ca. 1,5 kg
2 EL natives Olivenöl extra
1 Zwiebel, in Scheiben
geschnitten
600 ml Hühnerbrühe
2 frische Zitronen, in Scheiben
geschnitten
75 g schwarze Oliven,
entsteint
1 EL flüssiger Honig
Salz, schwarzer Pfeffer



Zubereitung

Den Backofen auf 190 °C vorheizen.
Zimt und Kurkuma mit etwas Salz und Pfeffer
mischen und die Haut des Hähnchens damit
gleichmäßig einreiben.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das
Hähnchen darin von allen Seiten goldbraun
anbraten und in eine feuerfeste Form legen.
Die Zwiebeln in der Pfanne 3 Minuten bra-
ten, mit der Hühnerbrühe aufgießen und bis
kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Über das
Hähnchen gießen und zugedeckt 30 Minuten
im Ofen backen.

Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen,
Zitronen, Oliven und Honig hinzugeben und
45 Minuten weiterbacken, bis das Hähnchen
gar ist.

Anrichten

Das Hähnchen zerteilen, auf einer Platte
anrichten und mit dem Garsud übergießen.

Mein Tipp

- Servieren Sie zum Hähnchen
kretische Kartoffeln.





Das große Festtagsmenü 2020

Gebratenes Skreifilet mit Wirsing, Kartoffeln und Meerrettich

Wenn es lieber Fisch sein soll

Zutaten

600 g Skreifilet
1 Kopf Wirsing
6 Kartoffeln mittlere Größe
1 Schalotte
750 ml Gemüsebrühe
1 Stange frischer Meerrettich
Salz, Pfeffer aus der Mühle,
Muskatnuss, Cayennepfeffer
natives Olivenöl extra



Skrei, ist der Name für den norwegischen Winterkabeljau und heißt auf altnorwegisch „der Wanderer“. Der Fisch zieht im Winter von der Barentssee zu seinen Laichplätzen um die Lofoten-Inseln. Nach seiner rund 1.000 Kilometer langen Reise hat er ein festes, fettarmes Muskelfleisch von besonderer Qualität.

Zubereitung

Zunächst den Wirsing putzen, die Blätter in grobe Stücke schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren. Anschließend kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Zwei Kartoffeln und die Schalotte in Stücke schneiden, in etwas Olivenöl andünsten und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die Kartoffeln weich kochen und pürieren. Die Soße soll eine leicht cremige Konsistenz haben. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat.

Die restlichen Kartoffeln in Würfel schneiden und in der Soße bissfest garen. Dabei das Kartoffelgemüse mehrmals umrühren. Wenn die Kartoffeln gar sind, den Wirsing dazu geben, kurz erhitzen und nochmals abschmecken.

Das Skreifilet in 4 Portionen schneiden, würzen und in Olivenöl zuerst auf der Hautseite knusprig braten, anschließend umdrehen und in der heißen Pfanne garziehen lassen. In der Zwischenzeit den Meerrettich hobeln.

Anrichten

Wirsing- Kartoffel-Gemüse auf einen Teller geben, das Skreifilet darauf platzieren und mit frischem Meerrettich bestreuen.

Mein Tipp

Sie können für das Gericht auch andere Fischfilets wie Seelachs oder Barsch verwenden.





Das große Festtagsmenü 2020

Bulgur-Wirsing-Roulade mit Schafskäse und Kürbissoße

Die vegetarische Alternative fürs Hauptgericht

Zutaten

8 Wirsingblätter
150 g Bulgur
500 ml Gemüsebrühe
3 mittelgroße Karotten
3 Schalotten
1 kleine Knoblauchzehe
100 g Reibekäse
100 g Fetakäse
80 g Pinienkerne
2 Eier
1 kleines Bund Blattpetersilie

Für die Soße:
300 g Hokkaido-Kürbis
200 g Süßkartoffeln
500 ml Kokosmilch
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskat, Cayennepfeffer
natives Olivenöl extra



Zubereitung

Die Wirsingblätter in Salzwasser blanchieren, kalt abbrausen und trockentupfen. Gemüsebrühe aufkochen, den Bulgur zugeben, ca. 10 Minuten leicht köcheln und anschließend im Fond garziehen lassen. In der Zwischenzeit die Karotten fein raspeln, Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Karotten anschwitzen und mit dem Bulgur vermischen. Pinienkerne ohne Fett anrösten, zusammen mit dem Reibekäse und den Eiern unter die Bulgurmasse rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zum Schluss Feta etwas zerbröseln, die Petersilie fein schneiden und ebenfalls unterrühren.

Zwei Wirsingblätter überlappend auslegen, die Bulgurmasse auf dem unteren Teil der Blätter platzieren, die Seiten einschlagen und den Wirsing stramm zu einer Roulade einrollen.

Kürbis und Süßkartoffeln in feine Scheibchen schneiden, in eine Auflaufform geben, mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Das Gemüse mit der Brühe knapp bedecken, die Wirsingrouladen darauf setzen und für 60 Minuten bei 180° im Backofen goldbraun garen. Anschließend die Rouladen warmstellen, das Gemüse mit der Brühe in einen Topf geben, die Kokosmilch hinzufügen und kurz aufkochen lassen.

Zum Schluss mit einem Pürierstab aufmixen und nochmals abschmecken.

Mein Tipp

Sie können diese Rouladen auch mit Weißkohl statt Wirsing zubereiten.





Das große Festtagsmenü 2020

Gebackene Miniäpfel mit Salbei, Nüssen, Honig und Sesam

Zum Abschluss etwas Süßes

Zutaten

12 Miniäpfel
50 g Walnusskerne
50 g gehackte Mandeln
2 Salbeiblätter
2 EL Honig
1 EL geröstete Sesamkörner
Puderzucker



Zubereitung

Das Kerngehäuse der Äpfel ausstechen. Die Walnüsse grob hacken und mit den Mandeln mischen.
Die Salbeiblätter in feine Streifen schneiden, mit 1 EL Honig und den gehackten Nüssen vermischen. Die Nussmasse in die ausgehöhlten Äpfel drücken.

Die gefüllten Miniäpfel in eine feuerfeste Form setzen und im 160° heißen Backofen für ca. 25 Minuten backen.

Anrichten

Gebackene Äpfel auf einen Teller setzen, den restlichen Honig darüberträufeln, mit den gerösteten Sesamkörnern bestreuen und zum Schluss mit etwas Puderzucker bestäuben.

Mein Tipp

Sie können dieses Dessert natürlich auch mit großen Äpfeln zubereiten, dann verlängert sich die Garzeit um etwa 10 Minuten.

