



Das große Festtagsmenü 2021

Gerald Wüchners Empfehlung für Weihnachten oder Silvester

(Zutaten jeweils für 4 Portionen)

Knackiger Auftakt

Carpaccio von roter Bete mit Ziegenfrischkäse und Honig, Äpfeln und Walnüssen, gerösteter Meerrettich

Zutaten

8 frische rote Bete, mittelgroß
1 Apfel
2 EL Walnusskerne
150 g Ziegenfrischkäse
4 EL Milch
4 TL Honig
½ Stange frischer Meerrettich
Salz, Pfeffer aus der Mühle
natives Olivenöl extra, Rapsöl
roter Balsamessig



Zubereitung

Die roten Bete schälen (am besten ziehen Sie dafür Einmalhandschuhe an, dann verfärben sich Ihre Hände nicht). Einen Teller mit Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer bestreuen und ca. 2 EL Balsamessig darauf träufeln.

Nun die roten Bete in feine Scheiben schneiden und fächerartig auf den Teller legen, von oben ebenfalls würzen und marinieren.

Den Ziegenfrischkäse mit der Milch glattrühren, mittig auf den roten Beten anrichten und den Honig darüber träufeln.

Den Apfel in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Walnusskernen auf den roten Beten verteilen.

Meerrettich schälen, in feine Scheiben schneiden, im heißen Rapsöl kurz anrösten und auf dem Carpaccio verteilen.

Wüchners Tipp

- Sie können den Ziegenfrischkäse auch durch normalen Frischkäse aus Kuhmilch ersetzen.
- Sie können auch bereits gegarte rote Bete verwenden, die allerdings nicht so knackig sind wie das frische Gemüse.





Raffiniert kombiniert

Suppe von der Petersilienwurzel mit Joghurt, Kürbis-Chips und Rettichkresse

Zutaten

400 g Petersilienwurzeln
2 Kartoffeln
2 Schalotten
600 ml Gemüsebrühe
4 EL griechischer Joghurt
¼ Hokkaidokürbis
1 Schale rote Rettichkresse
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskat, Cayennepfeffer
natives Olivenöl extra



Zubereitung

Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Schalotten ebenfalls schälen und fein würfeln. Petersilienwurzeln mit Kartoffeln und Schalotten in Olivenöl andünsten, anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe ca. 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Kürbis in Spalten schneiden und mit dem Gemüsehobel in feine Scheibchen hobeln. Den Backofen auf 180° vorheizen, die Kürbisscheibchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit etwas Olivenöl beträufeln und im Ofen knusprig backen.

Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab fein mixen, würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer. Zum Schluss den Joghurt zur Suppe geben, nicht mehr kochen lassen und gegebenenfalls nochmals abschmecken. Suppe in einem Teller anrichten, mit der Kresse und den Kürbis-Chips garnieren.

Wüchners Tipp

- Geben Sie zum Servieren noch ein paar Tropfen Kürbiskernöl auf die Suppe
- Sie können die Suppe auch mit Knollensellerie statt Petersilienwurzeln zubereiten





Das frische und fruchtige Weihnachtsgericht

Gebratene Entenbrust mit Lebkuchen-Preiselbeer-Soße Orangen-Rotkraut-Salat und Polenta

Zutaten

2 Entenbrustfilets á ca. 350 g	750 ml Milch
400 ml Enten- oder Geflügel- fond	100 g Polenta (Maisgrieß)
1 Schalotte	gemahlene Muskatnuss
3 getrocknete Tomaten	1 kleiner Kopf Rotkraut
3 EL getrocknete Mischpilze	1 Zwiebel
60 g Soßenlebkuchen	3 Orangen
3 EL Preiselbeeren aus dem Glas	roter Balsamessig mit Honig
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	natives Olivenöl extra, Rapsöl

Zubereitung

Rotkraut und Zwiebel in feine Streifen schneiden oder hobeln. Würzen mit Salz und Pfeffer, je nach Geschmack ca. 4 Esslöffel Essig zugeben, anschließend mit der Hand gut durchkneten und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Orangen mit einem Messer einschließlich der weißen Haut schälen und die einzelnen Filets ebenfalls herausschneiden. Den restlichen Saft mit der Hand ausdrücken und zum Rotkraut geben. Zum Schluss etwas Rapsöl und die Orangenfilets zum Salat geben.

Für die Soße die Schalotte fein würfeln und in etwas Olivenöl andünsten, anschließend den Entenfond aufgießen. Die getrockneten Tomaten und die Mischpilze dazu geben und ca. 30 Minuten bei geschlossenem Topf leicht sieden lassen. Den Fond durch ein Sieb passieren, den Soßenlebkuchen fein reiben und mit einem Schneebesen unterrühren, bis der Fond eine sämige Konsistenz hat. Die Soße abschmecken und die Preiselbeeren zugeben.



Von den Entenbrustfilets die überstehende Fetthaut abschneiden. Mit einem scharfen Messer die Haut auf dem Fleisch rautenförmig einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Entenbrust ohne Fettzugabe in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze auf der Hautseite goldbraun anbraten, anschließend auch die Fleischseite anbraten.

Das Fleisch auf den Grillrost des vorgeheizten Backofens legen und bei 130° ca. 15 Minuten garen. Danach den Backofen ausschalten, einen Kochlöffel in die Ofentür klemmen und das Fleisch noch 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Polenta die Milch aufkochen, mit Salz und Muskat würzen. Den Maisgrieß zugeben und unter ständigem Rühren ca. 2-3 Minuten quellen lassen. Die Polenta soll eine cremige Konsistenz haben.

Wüchners Tipp

- Falls Sie für den Salat keinen Balsamessig mit Honig bekommen, nehmen Sie einfach normalen Balsamessig und geben Sie einen Teelöffel Honig dazu.





Die Alternative für Fischliebhaber

Zanderfilet mit Schwarzbrot-Thymian-Kruste mit Gemüse und Kräutersaitlingen, Zitronenkartoffeln mit Knoblauch

Zutaten

4 Zanderfilets á ca. 120 g
2 Scheiben Schwarzbrot
2 Zweige Thymian
Abrieb einer Zitrone
4 mittelgroße Karotten
1 kleine Stange Lauch
300 ml Gemüsebrühe
4 Kräutersaitlinge
Speisestärke
8 mittelgroße Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Saft von 2 Zitronen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
natives Olivenöl extra



Zubereitung

Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Kartoffeln halbieren, Zwiebeln in Streifen, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Alles zusammen mit 4 EL Olivenöl und dem Saft der Zitronen vermischen. Würzen mit Salz und Pfeffer, in eine Auflaufform geben und bei 160° im Backofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Karotten und Lauch in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Brühe erhitzen, das Gemüse zugeben und bissfest garen. Zum Schluss den Gemüsefond mit etwas angerührter Speisestärke leicht sämig binden und einen Esslöffel Olivenöl dazugeben.

Kräutersaitlinge in Würfel schneiden, in Olivenöl kurz anbraten und würzen.

Die Haut der Zanderfilets rautenförmig einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Fischfilets zunächst auf der Hautseite anbraten und bei geringer Hitze weiter braten. Kurz vor Ende der Garzeit die Filets umdrehen und in der heißen Pfanne ohne Hitzezufuhr garziehen lassen.

Schwarzbrot in kleine Würfel schneiden und anschließend zwischen den Händen zerbröseln. Die Blättchen vom Thymian abstreifen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Schwarzbrot knusprig anrösten, den Thymian und den Zitronenabrieb hinzugeben.

Zum Schluss die gerösteten Brotwürfel auf den Zanderfilets verteilen und zusammen mit dem Gemüse, den gebratenen Pilzen und den Kartoffeln auf einem Teller anrichten.

Wüchners Tipp

- Sie können für das Gericht auch andere Fischfilets verwenden, z. B. von Karpfen oder Forelle.
- Geben Sie in den Gemüsefond noch einen Löffel Pesto für eine besondere Kräuternote.





Der süße Abschluss Zimtäpfel mit Nüssen, im Ofen gebacken



Zutaten

4 mittelgroße Äpfel
2 EL Rosinen
2 Zimtstangen
70 g gehackte Mandeln
70 g gehackte Walnüsse
4 EL Olivenöl
1 EL Zucker
Abgeriebene Schale einer Zitrone
Mark einer Vanilleschote

Zubereitung

Zunächst die Rosinen mit etwas Apfelsaft einweichen.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen und das Kernhaus ausstechen. Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, die Nüsse, den Zitronenabrieb, das Vanillemark und den Zucker zugeben. Alle Zutaten gut vermischen und die Äpfeln darin von allen Seiten wälzen.

Anschließend die Äpfel in eine feuerfeste Form setzen und mit den eingeweichten Rosinen füllen.

Die restlichen Nüsse mit in die Form geben. Die Zimtstangen halbieren und je eine Hälfte in die Öffnung der Äpfel stecken. Die Form in den auf 180° vorgeheizten Backofen stellen und für ca. 40 Minuten backen. Anschließend die Äpfel mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Wüchners Tipp

Als Dip zu den Äpfeln passt griechischer Joghurt, mit Vanillemark oder mit Preiselbeeren verrührt.

