



Das große Festtagsmenü 2019

Gerald Wüchners Empfehlung für Weihnachten oder Silvester
(Zutaten jeweils für 4 Portionen)



Zutaten

2 Avocados
2 Mangos
2 Chicorée-Stauden
100 g Flußkrebse
50 g Pistazienkerne
1 Limette
Pfeffer aus der Mühle, Salz, Chiliflocken
natives Olivenöl extra

Avocadosalat mit Mango, Chicorée und Flußkrebse

Zubereitung

Den Saft der Limette auspressen und mit 2 Esslöffeln Olivenöl verrühren. Die Avocados halbieren, mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Spalten schneiden und sofort in die Marinade geben.

Mango schälen halbieren, den Kern entfernen und ebenfalls in Spalten schneiden. Chicorée halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Mango und den Chicorée zur Marinade geben, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Zum Schluss die Flusskrebse untermischen, den Salat auf einem Teller anrichten und mit Pistazienkernen bestreuen.

Mein Tipp

- Sie können statt der Flusskrebse auch Räucherlachs verwenden.

Pikante Kürbissuppe

Eine mineralstoffreiche Suppe mit dem gewissen Etwas

Zutaten

700 g Kürbis
2 EL natives Olivenöl extra
300 g Lauch
1 Knoblauchzehe, kleingehackt
1 TL Ingwer, gemahlen
1 TL Kümmel, gemahlen
700 ml Gemüsebrühe
Pfeffer aus der Mühle, Salz
4 EL Joghurt natur

Mein Tipp

- Als Garnitur passen auch geröstete Kürbiskerne.
- Geben Sie ein paar Tropfen Kürbiskernöl auf die Suppe.

Zubereitung

Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Lauch waschen und in Stücke schneiden. Beide Gemüse in Olivenöl andünsten. Knoblauch, Ingwer und Kümmel zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 30 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Die Suppe im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Suppe in einen vorgewärmten Teller geben und mit einem Löffel Joghurt garnieren.





Lachssteak mit Pesto und Lupinenkernen überbacken, Spinatsoße und Gemüsenudeln

Etwas aufwändiger, aber ein schönes Gericht für Ihre Gäste

Zutaten

600 g Lachsfilet
 4 EL Lupinenkerne
 200 ml heiße Gemüsebrühe
 4 EL Petersilienpesto
 4 EL geriebener Parmesan
 200 g Bandnudeln
 1 Karotte
 ½ Stange Lauch
 ¼ Sellerieknolle

Für die Soße:

100 g Blattspinat
 1 Schalotte, gewürfelt
 200 ml Gemüsebrühe
 1 Becher Schmand

Pfeffer aus der Mühle, Salz, Muskatnuss,
 natives Olivenöl extra
 Speisestärke



Zubereitung

Zunächst die Lupinenkerne mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und quellen lassen.

Für die Soße den Blattspinat waschen und abtropfen lassen. Die Schalottenwürfel in etwas Olivenöl andünsten, den Spinat zugeben, kurz mit garen lassen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Den Spinat ca. 2 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Schmand zugeben, die Soße mit einem Pürierstab aufmixen, würzen und evtl. mit etwas Speisestärke binden.

Das Gemüse für die Nudeln putzen und in Streifen schneiden. In der Zwischenzeit die Nudeln im Salzwasser kochen. Die Gemüsestreifen in Olivenöl kurz anschwitzen, die gekochten Nudeln dazu geben, mit Salz und Muskat abschmecken.

Das Lachsfilet in 4 Portionen teilen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Olivenöl von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten. Lupinenkerne mit Pesto und Parmesan vermischen und auf den Lachsfilets verteilen. Unter dem Grill überbacken.

Anrichten

Die Soße nochmals erwärmen (nicht kochen lassen) und einen Soßenspiegel auf den Teller geben. Die Gemüsenudeln mittig platzieren und das überbackene Lachsfilet daraufsetzen.

Mein Tipp

- Sie können den Blattspinat auch durch glatte Petersilie ersetzen und die Soße in gleicher Weise zubereiten.





Alternatives Hauptgericht

Gebratene Entenkeule mit Orangensoße und Apfelrotkraut, Kartoffel-Sellerie-Rösti mit Sprossen

Zutaten

4 Entenkeulen
1 Karotte
1 Zwiebel
¼ Sellerieknolle
1 Orange

1 kg frisches Rotkraut
1 Zwiebel
100 ml Apfelsaft
1 säuerlicher Apfel
Zimtstange, Lorbeerblatt
Rapsöl, Rotweinessig
Apfelsaft

Für das Rösti:

4 Kartoffeln
¼ Sellerieknolle
100 g Sprossenmix
Pfeffer aus der Mühle, Salz
Muskat
Speisestärke

Zubereitung

Für die Entenkeule Karotte, Zwiebel und Knollensellerie in kleine Würfel schneiden und in eine feuerfeste Form geben. Entenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse legen und 300 ml Wasser angießen. Im Backofen bei 150° ca. 90 Min. schmoren.

Den Bratfond durch ein Sieb abgießen. Die Orange mit einem scharfen Messer filetieren, das restliche Fruchtfleisch mit der Hand auspressen und den Saft zum Bratfond geben. Die Soße aufkochen, nochmals abschmecken und evtl. mit etwas Stärke binden.

Rotkohl und Zwiebel in feine Streifen schneiden, im Rapsöl andünsten, mit etwas Rotweinessig ablöschen, den Apfelsaft angießen. Eine kleine Zimtstange und das Lorbeerblatt zugeben, mit Salz und etwas Pfeffer wür-



zen. Das Rotkraut bissfest garen. Zum Schluss den Apfel vierteln, in Scheibchen schneiden und unter das Rotkraut heben.

Für die Rösti Kartoffeln und Sellerie grob raspeln, den Sprossenmix zugeben, mit Salz und Muskat würzen. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen, mit einem Löffel die Röstimasse in die Pfanne geben, etwas flach drücken und goldgelb ausbacken.

Feigensalat mit Vanille-Orangenquark und Mandeln



Zutaten

4 frische Feigen
1 Orange
1 Vanilleschote
250 g Speisequark 20 %
40 g gehackte Mandeln
Puderzucker

Zubereitung

Die Feigen waschen, in Scheiben schneiden und kreisförmig auf einen Teller legen. Die Orange schälen, die Filets herausschneiden und in eine Schüssel geben. Den Saft aus der

Orange über die Filets pressen. Den Quark zu den Orangenfilets geben, die Vanilleschote halbieren, das Mark aus der Schote schaben und zum Quark geben. Alle Zutaten miteinander verrühren und bei Bedarf mit etwas Puderzucker süßen

Anrichten

Den Vanille-Orangenquark portionsweise in der Mitte des Tellers anrichten und die gehackten Mandeln darüber streuen.

Mein Tipp

- Für das Dessert eignen sich auch Pfirsiche gut.