

Inhalt

EINLEITUNG	10
SMARTE VORSPEISEN	16
DAS HAUPTEREIGNIS	28
VEGETARISCHE & VEGANE GERICHTE	86
DIE WUNDERBARE WELT DER KARTOFFELN ...	106
FABELHAFTES GEMÜSE	124
SAUCEN & WAS SONST DAZUGEHÖRT	148
GENIALE RESTEVERWERTUNG	173
FANTASTISCHE DESSERTS	214
SÜSSES ZUM TEE & KAFFEE	254
CLEVERE GESCHENKE ZUM GENIESSEN	288
SCHNITTIGE SALATE	314
DIPS, HÄPPCHEN & KNAUBEREIEN	324
PERFEKTE DRINKS	364
FLEISCH RICHTIG BRATEN	382
REGISTER	392

Verwendete Abkürzungen
GF = gesättigte Fettsäuren;
KH = Kohlenhydrate; BS = Ballaststoffe



GEBACKENER KÜRBIS

GEFÜLLT MIT NUSSIGEM CRANBERRY-REIS

Dies hier basiert auf einem meiner alten Lieblingsrezepte. Der Kürbis wird gefüllt und langsam im Ofen gegart. Dabei vereinigen sich in der Mitte herrliche Aromen und Texturen, und die Scheiben sehen fabelhaft aus.

FÜR 6 PERSONEN

2 STUNDEN 30 MINUTEN

- 1 Butternusskürbis (1,2 kg)
- Olivöl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Salbei (30 g)
- 10 sonnengetrocknete Tomaten aus dem Vakumpack
- 75 g gegarte Haselnüssen
- 75 g Basmatireis
- 75 g getrocknete Cranberrys
- 1 Prise gemahlener Piment
- Rotwein

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Kürbis waschen und mit einem großen Messer vorsichtig längs halbieren. Die Kerne herauslösen und beiseitelegen. Mit einem Löffel den Kürbis so aushöhlen, dass der ganzen Länge nach eine Rinne für die Füllung entsteht. Das entnommene Fruchtfleisch mit den Kernen fein hacken. Mit 2 EL Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit in die Pfanne geben. Regelmäßig umrühren, während Sie die Salbeiblätter abzupfen und mit Tomaten und Kastanien fein hacken. Alles mit Reis, Cranberrys und Piment unter die Kürbismischung rühren. Je 1 gute Prise Meersalz und schwarzen Pfeffer sowie einen Schuss Rotwein hinzufügen und gut untermischen. Unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten braten, bis die Mischung weich geworden ist.

Die Mischung fest in die Kürbishälften drücken und die beiden Hälften wieder zusammensetzen. Den Kürbis mit etwas Öl, Salz und Pfeffer einreiben. Wenn Sie welche da haben, können Sie noch ein paar Kräuterblätter auf die Schale drücken. Den Kürbis auf doppelt gelegte Alufolie setzen und fest hineinwickeln. Etwa 2 Stunden backen, bis er weich und durchgegart ist.

Den fertigen Kürbis zu Tisch bringen und die Folie vor aller Augen öffnen. Den Kürbis in dicke Scheiben schneiden und mit den Beilagen Ihrer Wahl servieren.



SO SCHMECKT'S AUCH

Diesen köstlichen Kürbis können Sie auch als leckere vegetarische Beilage servieren. In diesem Fall reicht er für 10–12 Personen.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	EH	ZUCKER	SALZ	BS
800 kcal	8,0 g	1,9 g	8,1 g	81,1 g	32,2 g	1,2 g	8,8 g



GÄNSEBRATEN

MIT WEIHNACHTLICHEN GEWÜRZEN LANGSAM GEGART

Falls Sie noch nie eine Weihnachtsgans hatten – dieses Jahr ist es so weit! Diese Methode besichert Ihnen einen unvergesslichen Braten, und wer weiß, vielleicht gibt es auch noch wunderbare Reste...

FÜR 8 PERSONEN

3 STUNDEN 30 MINUTEN

- 1 große Gans (4–5 kg), vom Fleischer längs halbiert
- 1 Stück frischer Ingwer (6 cm)
- 6 große Zimtstangen
- 6 Sternanis
- 2 TL Gewürznelken
- Olivensöl
- 2 Bio-Orangen
- Rotweinessig

Die Gans rechtzeitig vor dem Garen Zimmertemperatur annehmen lassen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Diese mit Zimt, Sternanis, Nelken und je 1 guten Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Die Haut der Gänsehälften mit der Mischung einreiben. Die Hälften mit der Haut nach oben in den größten Bräter legen, den Sie besitzen, und mit etwas Öl beträufeln. Je nach Größe etwa 3 Stunden braten, dabei jede Stunde mit Bratensaft bestreichen. Wenn die Gans 2 Stunden im Ofen war, die Orangen in Scheiben schneiden und in der Form verteilen.

Die Gans ist gar, wenn das Fleisch der Keulen sich leicht von den Knochen löst. Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten: Wenn Sie die Gans sofort servieren wollen, muss sie jetzt zugedeckt 30 Minuten ruhen. Dann einfach das Fleisch ablösen und auf ein Brett legen. Das Fleisch der Keulen in Stücke zupfen, das Brustfleisch in Scheiben schneiden. Das Fett aus dem Bräter in ein Einmachglas gießen, abkühlen lassen und im Kühlschrank für ein anderes Mal aufbewahren. Einen kräftigen Schuss Essig in den Bräter gießen. Den Bratensatz loschaben und das Fleisch mit dieser Sauce beträufeln. Mit Kartoffeln, Gemüse und weiteren Beilagen Ihrer Wahl reichen.

Die zweite Möglichkeit: Alles im Bräter abkühlen lassen, dann bis zu 2 Tage kalt stellen – das Fett, das die Gans bedeckt, schützt sie vor dem Austrocknen. So verschaffen Sie sich einen Vorsprung und gewinnen an einem anderen Tag Zeit und Platz im Ofen. Zum Aufwärmen den Bräter bei 180°C in den vorgeheizten Ofen stellen und die Gans in etwa 30 Minuten wieder knusprig und durch und durch heiß werden lassen. Anschließend wie oben beschrieben servieren.

EIN FEST FÜR DEN REST

Reste passen in Salate und Eintöpfe oder, statt Truthahn, in die Gerichte im Kapitel Geniale Resteverwertung. Übrig gebliebene Haut mit Semmelbröseln im Mixer zerkleinern. Rösten und zum Bestreuen verwenden.

KALORIE#	FETT	GF	EIWEISS	GH	ZUCKER	SALZ	BS
487 kcal	34,4 g	10,8 g	43,8 g	1,8 g	1,8 g	0,6 g	0,8 g



ROSENKOHL

ALLE REZEPTE FÜR 6 PERSONEN ALS BEILAGE

ZERDRÜCKTE RÖSCHEN

MIT CHORIZO & KASTANIEN

Den Backofen auf 180°C vorheizen. 1 kg Rosenkohl waschen und von den Stielenden befreien, unansehnliche Blätter entfernen. Rosenkohl 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen und gut abtropfen lassen. 150 g rohe Chorizo aus der Pelle drücken. Mit 1 EL Olivenöl in eine ofenfeste Form krümeln. Auf dem Herd bei mittlerer Hitze 6 Minuten braten, bis das Öl rot ist. 100 g Kastanien aus dem Vakuumpack dazubrockeln, die Nadeln von 2 Zweigen Rosmarin dazupflegen. Durch Schwenken verteilen. Rosenkohl und 1 EL Sherryessig untermischen. Die Röschen mit einem Kartoffelstampfer flach drücken, damit sie mehr Aromen aufnehmen können. 25 Minuten rösten, bis sie gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufstichen.

SENFWÜRZIGE RÖSCHEN UND SPITZEN

BUTTER & PERLZWIEBELN

Die Spitzen der Pflanze kommen selten auf den Markt, aber vielleicht haben Sie Glück: 1 kg Rosenkohlröschen und -spitzen waschen und putzen. Die Röschen 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen, für die letzten 2 Minuten die Rosenkohlspitzen hinzufügen. Inzwischen 6 eingelegte Perlzwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Mit 25 g Butter und 1 gehäuften TL Senf in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis die Butter mit dem Senf verschmolzen ist. 1 Kelle Kochwasser nach und nach unterrühren, damit die Sauce emulgiert. Rosenkohl abgießen, dann unter die Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

RÖSCHEN IN EILE

IN STREIFEN MIT KNOBLAUCH & SALBEI

1 rote Zwiebel schälen und vierteln. Durch die feine Schneidescheibe der Küchenmaschine treiben. Mit 50 g Butter in einen großen Topf geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Blätter von 4 Zweigen Salbei abzupfen, in dünne Streifen schneiden und hinzufügen. 4 Minuten braten, bis alles weich ist; gelegentlich rühren. Inzwischen 1 kg Rosenkohl waschen und von den Stielenden befreien, unansehnliche Blätter entfernen. Die Röschen ebenfalls in dünne Streifen schneiden. In den Topf geben und bei starker Hitze zugedeckt 10 Minuten braten; falls nötig, 1 Schuss Wasser hinzufügen. 4 EL Worcestersauce untermischen und 1 Knoblauchzehe ungeschält durch die Presse dazudrücken. Gut umrühren, dann salzen, pfeffern und servieren.

GESCHMORTE RÖSCHEN

KNUSPRIGER SPECK, LORBEER & SCHALOTTEN

1 kg Rosenkohl waschen und von den Stielenden befreien, unansehnliche Blätter entfernen. Die Röschen 4 Minuten in kochendem Salzwasser garen, dann in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen. 3 Scheiben durchwachsenen Räucherspeck fein würfeln. Mit 1 EL Olivenöl in eine große Pfanne geben und unter Rühren knusprig braten. Währenddessen 3 Schalotten schälen und fein würfeln. Mit 2 frischen Lorbeerblättern und 1 EL Weißweinessig unterrühren. Die Röschen halbieren, hinzufügen und 10 Minuten mitgaren, bis sie schön braun sind; regelmäßig umrühren. Salzen, pfeffern und servieren.



KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
118 kcal	8,8 g	2,4 g	6 g	9,8 g	1,3 g	0,5 g	0,8 g

DIESE ANGABEN SIND DURCHSCHNITTSWERTE FÜR DIE ANGEFÜHRTEN REZEPTE



ROTKOHL

RÄUCHERSPECK & ROSMARIN, APFEL, FENCHELSAMEN & BALSAMICO

Hier steht ein Gemüse im Rampenlicht, das sehr, sehr günstig zu haben ist. Nach diesem Rezept zubereitet, schmeckt Rotkohl ganz wunderbar – und ich mag ihn so nicht nur heiß, sondern auch kalt zu Fleisch und Käse.

**FÜR 8-10 PERSONEN
ALS BEILAGE**

35 MINUTEN

- 1 Rotkohl (1kg)
- 4 Scheiben durchwachsener Räucherspeck
- Olivemöl
- 2 Äpfel
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 gehäufte TL Fenchelsamen
- 100 g getrocknete Pflaumen
- 1 Bio-Clementine
- 6 EL Balsamico-Essig

Den Rotkohl von unansehnlichen Außenblättern befreien. Den Strunk entfernen. Den Kohl längs in Spalten und die Spalten quer in dünne Streifen schneiden. Den Speck in feine Streifen schneiden und mit 1 EL Öl in einen großen Topf geben. Bei mittlerer Hitze knusprig werden lassen, währenddessen die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und würfeln.

Sobald der Speck knusprig ist, die Rosmarinnadeln abstreifen und hinzufügen. 1 Minute rühren, dann Speck und Rosmarin mit einem Schaumlöffel auf einen Teller heben, das Speckfett im Topf lassen. Fenchelsamen und Apfelwürfel in den Topf geben. Die Pflaumen in Stücken hinzufügen, Steine falls nötig entfernen. Unter Rühren 2 Minuten braten, dann die Clementinenschale dazureiben und den Saft aus der Clementine in den Topf pressen. Essig, Rotkohl und je 1 Prise Meersalz und schwarzen Pfeffer hinzufügen. Den Rotkohl mit schräg aufgelegtem Deckel bei schwacher Hitze 20-25 Minuten schmoren, bis er weich genug ist. Alle 5 Minuten umrühren, damit die Aromen sich entwickeln und verbinden können. Mit Speck und Rosmarin bestreuen und servieren.



GUT VORBEREITET

Man kann den Kohl am Vortag fix und fertig zubereiten und am nächsten Tag einfach in einem Topf aufwärmen. Das bekommt ihm ausgezeichnet, es empfiehlt sich dann aber, Speck und Rosmarin unterzurühren, statt sie als Topping zu verwenden.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
DE kcal	2,8 g	0,4 g	2,4 g	18,2 g	18,6 g	0,4 g	3 g





IN-PETTO-BRATENSAUCE

IDEAL FÜR DEN FESTTAGSTRUTHAHN

Eine gute Sauce kann ein Gericht verwandeln, manchmal sogar retten. Hier ist eine fast revolutionäre Idee: Warum nicht die Sauce einige Tage (oder sogar Wochen) im Voraus kochen? Weihnachten wird sie aufgewärmt. Stress ade.

ERGIBT 1 L
3 STUNDEN
PLUS ABKÜHLEZEIT

- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 2 Selleriestangen
- 2 Scheiben durchwachsener Räucherspeck
- 2 frische Lorbeerblätter
- 2 Zweige Salbei
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Sternanis
- 10 Hähnchenflügel
- Olivensöl
- 60 ml Sherry oder Portwein (nach Belieben)
- 4 EL Mehl
- 2 EL Cranberrysauce (siehe Seite 158)

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Zwiebeln schälen, die Möhren waschen, beides sowie Sellerie und Speck grob hacken. Gemüse, Lorbeer, Salbei, Rosmarin und Sternanis in einen hohen Bräter geben und mit dem Speck bestreuen. Die Hähnchenflügel aufbrechen, mit einem Nudelholz klopfen, damit sie beim Garen mehr Aroma abgeben, und in den Bräter füllen. Mit Öl beträufeln, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer bestreuen. Mischen und 1 Stunde rösten.

Den Bräter aus dem Ofen nehmen. Auf den Herd setzen und schwache Hitze einstellen. Alles mit einem Kartoffelstampfer kräftig zerdrücken, dabei den Bratensatz losschaben (je länger alles röstet, desto dunkler wird die Sauce). Wer mag, gibt nun Sherry oder Portwein dazu und lässt ihn kurz verkochen. Nach und nach das Mehl unterrühren, dann 2 l kochend heißes Wasser in den Bräter gießen. Die Sauce unter gelegentlichem Rühren 30 Minuten köcheln lassen, bis sie reduziert und dicklich ist.

Wenn die Konsistenz stimmt, die Sauce durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Die Rückstände im Sieb mit einem Löffelrücken kräftig ausdrücken. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann in Gefrierdosen oder -beutel füllen und kalt stellen oder einfrieren.

Eingefrorene Sauce aus dem Tiefkühlfach nehmen, wenn der Truthahn in den Ofen wandert. Sobald er fertig gegart ist, den Vogel aus dem Bräter auf eine Platte setzen, wo er mit doppelt gelegter Alufolie und einem Geschirrtuch zugedeckt bis zu 2 Stunden ruht. Das meiste Fett aus dem Bräter in ein Einmachglas schöpfen und für ein andermal beiseitestellen. Die fertige Sauce in den Bräter gießen. Auf dem Herd aufkochen lassen, den Bratensatz losschaben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Cranberrysauce unterrühren.

Die sehr heiße Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen. Bei schwächster Hitze warm halten. Vor dem Servieren Fett abschöpfen und Fleischsaft, der während des Ruhens aus dem Truthahn ausgetreten ist, unterrühren.

KALORIE#	FETT	GF	EIWEISS	GH	ZUCKER	SALZ	BS
231 kcal	12,1 g	3,8 g	10,3 g	12,1 g	8 g	0,6 g	1,8 g

