



30 Jahre Kochen mit Martina und Moritz vom 12. Dezember 2017

Redaktion: Klaus Brock

## Das festliche Weihnachtsmenü

<b>Lachstatar mit Avocado</b>	<b>2</b>
<b>Rehrückenbraten</b>	<b>3</b>
<b>Bayerische Vanillecreme mit Himbeersauce</b>	<b>6</b>

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/festliches-weihnachtsmenue-100.html>

## Festtagsschmaus und leichte Tafelfreuden

Da wir das ganze Jahr hindurch kaum Hunger leiden, müssen wir darauf achten, uns über die Feiertage nicht regelrecht zu mästen. Ein ausgewogenes Menü ist angesagt: nicht zu fett, sondern leicht verdaulich; eher elegant als üppig; der Jahreszeit und dem Marktangebot angepasst, frisch und ohne leere Konservenkost; raffiniert, aber nicht kompliziert; schließlich auch ökonomisch, was die Arbeit betrifft, jedoch ein wenig luxuriös, weil Weihnachten ist...

Wir haben versucht, diese Vorstellungen miteinander zu verbinden. Und haben in den Mittelpunkt des Menüs einen Rehrücken gesetzt. Ein Klassiker der feinen Tafel - freilich ein wenig leichter und eleganter zubereitet, als einst von Müttern...



## Lachstatar mit Avocado

Das ist blitzschnell gemacht, wirkt aber unerhört aufwändig und edel. Wichtig ist, dass die Avocados wirklich reif sind: Sie müssen auf behutsamen Fingerdruck nachgeben, etwa wie streichfähige Butter. Harte Avocados müssen bei Raumtemperatur einige Tage nachreifen - wenn man sie in Zeitungspapier packt (bei sehr unreifen Früchten noch einen Apfel oder eine Banane mit einwickelt) und an einen warmen Ort legt, geht das übrigens schneller.

### Zutaten (für sechs Personen):

- 3 reife Avocados
- Zitronensaft
- Salz
- je 1/2 TL Pfeffer- und Pimentkörner
- Cayennepfeffer
- 400 g frisches Lachsfilet
- 2 Schalotten
- 1 Bund Dill
- 2 - 3 EL erstklassiges Olivenöl (aus der ersten Pressung, extra vergine)
- 50 g Lachskaviar

### Zubereitung:

- Dünnschalige Avocados schälen, hartschalige ungeschält längs halbieren, also durch den spitzen Stielansatz und die gegenüberliegende Rundung schneiden. Leicht gegeneinander verdrehen, sodass sich die Hälften lösen. Bei den ungeschälten Hälften die harte Schale nun seitlich mit den Daumen aufbiegen, in der Mitte der Rundung mit den anderen Fingern drücken, sodass sich die Schale vom Fruchtfleisch löst und sozusagen umstülpt.
- Die Hälften quer in dünne Scheiben schneiden. Zum dickeren Ende hin etwas flach drücken, sodass die Scheiben sich wie ein Fächer auseinandebreiten.
- Auf einem Vorspeiseteller so anrichten, dass daneben noch das Lachstatar Platz finden kann. Den Avocadofächer sofort großzügig mit Zitronensaft beträufeln, damit er sich nicht verfärbt.
- Mit Salz im Mörser fein zerstoßenen Pfeffer- und Pimentkörnern sowie etwas Cayennepfeffer würzen. Kein Öl - Avocados sind von Natur aus fett genug.
- Das Lachsfilet sorgfältig entgräten, dabei mit einer Pinzette die kleinen, im Fleisch steckenden Gräten herausziehen. Das Filet von der Haut schneiden, das schiere Fleisch mit einem scharfen Messer von Hand (nicht mit dem Mixer!) in winzig kleine Würfel schneiden.
- Mit den ebenso feingewürfelten Schalotten und gehacktem Dill mischen. Das Tatar mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen.
- Als Häufchen neben dem Avocadofächer hübsch anrichten. Den Teller mit einigen Lachskaviarperlen dekorieren.



## Rehrückenbraten

Bereitet man alles gut vor, macht der Rehrücken wenig Arbeit. Vor allem den Saucenfond kann man gut bereits Tage vorher kochen. Im Kühlschrank bleibt er eine Woche, im Gefrierschrank sogar monatelang frisch.

### Zutaten (für sechs Personen):

- 1 schöner Rehrücken von ca. 1,5 bis 1,8 kg (rechtzeitig bestellen, damit der Wildhändler genügend Zeit hat, das Bratenstück küchenfertig vorzubereiten!)
- Salz
- je 1/2 TL Wacholder-, Piment- und Pfefferkörner
- 100 g Butter
- 1 EL Johannisbeergelee

### Für den Saucenfond:

- ca. 500 g Rehknochen oder Ragoutstücke
- 2 EL Öl
- 1 bis 2 Bund Suppengrün (je nach Format)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark oder 2 Tomaten
- 6 Wacholderbeeren
- 1 TL Pfefferkörner
- 2 - 3 Lorbeerblätter
- 1 Gewürznelke
- 1 kleine Chilischote
- 1 Flasche Rotwein

### Rehrücken parieren

- Mit einem kleinen, scharfen Messer am Rückgrat entlang auf beiden Seiten die Filetstreifen sauber ablösen - das Messer möglichst steil und beweglich wie einen Bleistift halten.
- Jetzt vom Rückgrat her die auf dem Fleisch sitzenden Häute entfernen - dazu mit dem Messer ganz flach und nur mit der Spitze unter der Haut entlangschneiden.
- Über den Rippenknochen alle Sehnen und nicht zum Filet gehörigen Teile abschneiden.
- Mit der Geflügelschere die Rippenknochen stutzen, damit sie nur etwa 1 cm über das Fleisch herausstehen.
- Mit der Geflügelschere die Dornen des Rückgrats so tief wie möglich abtrennen.

### Zubereitung:

- Für den Fond die Parüren, also die Knochen und "Abfälle" oder Abschnitte, die beim Säubern des Rehrückens anfallen wie Haut, Sehnen etc., in einem



flachen, großen Topf im heißen Öl gründlich anrösten. Das kann gut und gerne eine halbe bis ganze Stunde dauern.

- Dann das gewürfelte Suppengrün und die gehackte Zwiebel zufügen. Die Gewürze und das Tomatenmark unterrühren. Alles kräftig mitrösten, bevor mit dem Wein abgelöscht wird.
- Ohne Deckel auf mittlerem Feuer einkochen, bis kaum mehr Flüssigkeit im Topf ist. Mit Wasser bedecken und nun erneut einkochen, diesmal sollte etwa 1/4 l konzentrierte Flüssigkeit übrig bleiben.
- Durch ein Sieb filtern und kalt stellen.
- Den Rehrücken sorgfältig parieren (s.o.), also von Häuten und Sehnen befreien und den in der Mitte hervorstehenden Knochen herausschneiden.
- Den gesäuberten Rücken mit einer Mischung aus Salz und im Mörser zerstoßenen Gewürzkörnern einreiben.
- In eine passende Bratenpfanne setzen, mit etwa 40 g heißer Butter übergießen. In den auf 250 bis 300 Grad vorgeheizten Backofen (was immer Ihr Backofen hergibt!) schieben. Sobald der Braten schön braun ist, also nach etwa 15 (falls Sie den Rehrücken rosa mögen) bis 25 Minuten (wenn Sie ihn lieber durchgebraten haben) den Ofen ausschalten und die Tür öffnen, sodass die Hitze rasch abziehen kann. Den Rehrücken jetzt unbedingt eine viertel bis halbe Stunde im Ofen lassen. So kann die langsam nachlassende Hitze behutsam einwirken, der Braten wird durch und durch rosa aber dennoch gar werden.
- Für die Sauce den Fond aufkochen, das Johannisbeergelee unterrühren, mit dem Mixstab die Sauce aufschlagen, dabei die restliche, eiskalte Butter in Stückchen zufügen, bis sie cremig gebunden ist. Abschmecken, nicht mehr kochen lassen.

**Tipp:** Wer partout kein Wild mag, bereitet nach genau demselben Rezept ein ganzes Rinderfilet zu. Verwenden Sie für die Sauce Kalbsfond oder Rinderfond, den Sie mit Kalbs- oder Rinderknochen ebenso ansetzen, wie oben beschrieben. Natürlich können Sie auch fertigen Fond im Glas kaufen.

## Selleriepüree

### Zutaten:

- je 500 g Sellerie und Kartoffeln (geputzt gewogen)
- 1/8 l Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

### Zubereitung:

- Sellerie und Kartoffeln würfeln, im Siebeinsatz des Dampfdrucktopfs weich dämpfen - auf keinen Fall in Wasser kochen, sonst wird das Püree zu nass!
- Zusammen im Mixer mit Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat pürieren - normalerweise eine Todsünde, weil Kartoffeln im Mixer schmierig werden, in



diesem Fall jedoch möglich, weil der Sellerie für eine schöne Konsistenz sorgt.  
Trotzdem: So kurz wie nur irgend möglich mixen!

## Wirsing

### Zutaten:

- 1 Wirsingkopf (ca. 1 kg)
- Salz
- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 3 - 4 hauchdünne Scheiben durchwachsener Speck
- Pfeffer
- Muskat

### Zubereitung:

- Den Wirsing vierteln, quer in Streifen schneiden, dabei den dicken Strunk herauslösen. Wirsingstreifen für einige Minuten in reichlich Salzwasser werfen, abgießen und sofort eiskalt abschrecken. So lässt sich der Wirsing schon am Morgen vorbereiten und ist dann am Abend im Handumdrehen fertig.
- In der heißen Butter die feingehackte Zwiebel andünsten, dabei die feingewürfelten Speckscheiben zufügen und sanft anziehen lassen. Den vorbereiteten Wirsing unterrühren.
- Salzen, pfeffern, mit Muskat würzen und zugedeckt einige Minuten schmurgeln lassen.

## Rotweinäpfel

### Zutaten:

- 4 kleine Äpfel von möglichst gleicher Größe (zum Beispiel Cox Orange)
- 1 Lorbeerblatt
- je 1 TL Piment- und Pfefferkörner
- 1 - 2 Gewürznelken
- 1 Stück Zimtstange
- 1 - 2 EL Zucker
- ca. 1/4 - 1/2 l kräftiger Rotwein

### Zubereitung:

- Die Äpfel schälen, dabei unzerteilt lassen. Nur den Blütenansatz herauschneiden, die Stiele aber dran lassen.
- Mit den Gewürzen und Zucker in einen möglichst kleinen Topf setzen, mit Rotwein bedecken. Auf milder Hitze zugedeckt sanft etwa 10 Minuten ziehen lassen.
- Die Äpfel herausnehmen, den Sud auf etwa 4 Esslöffel sirupartiger Flüssigkeit einkochen. Die Äpfel damit überziehen.



## Bayerische Vanillecreme mit Himbeersauce

Ein feines Dessert, das sich auch deshalb gut als Nachtisch zum Festessen eignet, weil man es unbedingt bereits am Vortag zubereiten sollte. So hat man damit keine Mühe mehr.

### Zutaten (für sechs Personen):

- 1/2 l Sahne
- 1 Vanillestange
- 5 Eigelbe
- 225 g Zucker
- 6 Blatt Gelatine
- 1 EL Orangenblütenwasser
- 1 Paket tiefgekühlte Himbeeren
- Minze- oder Melisseblättchen zum Verzieren

### Zubereitung

- Von der Sahne 1/8 l abmessen und kurz aufkochen lassen.
- Die Vanilleschote zehn Minuten darin ziehen lassen, schließlich die Stange aufschlitzen, das Mark herausschaben und in die Sahne rühren.
- Inzwischen die Eigelbe mit 150 g Zucker zu einer dicken, weißen Creme schlagen.
- Erst, wenn der Zucker gelöst ist, langsam und unter ständigem Schlagen die kochendheiße Sahne zufügen. Die Masse mit dem Orangenblütenwasser würzen, zurück in den Topf oder Rührschüssel füllen und auf gelindem Feuer oder im Wasserbad so lange erhitzen, bis die Creme einmal aufwallt, aber auf keinen Fall kocht.
- Die unterdessen in kaltem Wasser eingeweichte, gut ausgedrückte Gelatine in der heißen Creme auflösen.
- Abkühlen lassen - dabei am besten die Schüssel ins mit kaltem Wasser gefüllte Spülbecken stellen, damit das schneller geht, und immer wieder rühren.
- Kurz bevor die Creme fest zu werden beginnt, die steifgeschlagene Sahne behutsam unterziehen. In eine Servierschüssel füllen und zugedeckt kalt stellen.
- Für die Himbeersauce die Früchte auftauen, mit dem restlichen Zucker vermischt einmal aufwallen lassen, durch ein feines Sieb passieren und kalt stellen.
- Zum Servieren mit einem Esslöffel Nocken aus der Creme stechen und auf Desserttellern anrichten. Die Himbeersauce danebenfließen lassen und mit Minzeblättchen schmücken. Natürlich kann man auch die ganze Schüssel auf den Tisch stellen und jeder bedient sich selbst nach Gusto.

**Tipp:** Statt der Himbeersauce passen auch andere Fruchtsaucen zur Crème Bavaoise. Manche Früchte kann man dafür einfach zusammen mit etwas Zucker im Mixer pürieren, zum Beispiel Kiwis, andere muss man erhitzen, damit sie genügend Saft hergeben. Früchte mit kleinen Kernchen (wie Himbeeren, aber auch Johannisbeeren,



Stachelbeeren, Brombeeren usw.) oder mit festschaliger Haut (zum Beispiel Pflaumen, Zwetschgen etc.) passiert man nach dem Zerkleinern durch ein feines Sieb.

Hier noch zwei Saucen und ein flüssiges Kompott, die auch zu anderen Desserts, vor allem zu Vanilleeis, köstlich schmecken:

### **Aprikosensauce**

#### **Zutaten:**

- 500 g reife Aprikosen
- 75 g Zucker
- ca. 1/8 l Wasser
- 1 Vanillestange

#### **Zubereitung:**

- Die Früchte entsteinen, in Stücke schneiden und mit dem Zucker vermischt in einem Topf auf mildem Feuer aufkochen - damit nichts ansetzt, etwas Wasser zufügen. Die Vanillestange zwischen die Früchte betten. Zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln.
- Dann die Vanillestange herausfischen, aufschlitzen, das Mark herauschaben und zu den Aprikosen geben. Diese im Mixer oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Weil die Aprikosenhaut sich dabei völlig auflöst, braucht man sie nicht mehr durch ein Sieb streichen.
- Die Sauce noch einmal abschmecken und schließlich abkühlen lassen.

### **Apfelsauce mit Basilikum**

#### **Zutaten:**

- 3 grünschalige Äpfel
- Saft einer Zitrone
- 3 - 4 EL Zucker
- 2 - 3 Basilikumzweige

#### **Zubereitung:**

- Die Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien; nicht schälen, damit die Sauce eine grüne Farbe erhält.
- Grob zerkleinert in den Mixer füllen, Zitronensaft und Zucker zufügen, ebenso die abgezupften Basilikumblätter. Einen Schuss eiskaltes Wasser zugießen und alles auf höchster Stufe mixen, bis eine glatte Sauce entstanden ist.

**Tipp:** Diese Sauce stets ganz frisch zubereiten, sie verändert trotz des Zitronensafts beim längeren Stehen ihre schöne Farbe.



## Frisches Feigen-Kompott

### Zutaten:

- 6 frische Feigen
- 1/4 l Rotwein
- 4 gehäufte EL Zucker
- 1 Stück Orangenschale

### Zubereitung:

- Die Feigen am Stielansatz stutzen, dann in mundgerechte Stücke schneiden.
- Aus Rotwein und Zucker einen leichten Sirup kochen, dabei die Orangenschale als Gewürz mitziehen lassen.
- Die Feigenstücke in diesem Sud etwa 20 Minuten leise köcheln. Abgekühlt zur Creme Bavaroise servieren.