



30 Jahre Kochen mit Martina und Moritz vom 18. Dezember 2017

Redaktion: Klaus Brock

## Ein weihnachtliches Festmenü

<b>Bunter Wintersalat mit Garnelen</b>	<b>2</b>
<b>Gebratene Ente mit Ofenkartoffeln</b>	<b>4</b>
<b>Bayrisch' Kraut</b>	<b>5</b>
<b>Amarettospeise</b>	<b>6</b>
<b>Unser Tipp zur Resteverwertung</b>	<b>6</b>

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

Wir haben uns auch diesmal wieder ein Menü ausgedacht, dessen einzelne Bestandteile sich in aller Ruhe vorbereiten lassen, damit die Hausfrau nicht total abgehetzt und völlig entnervt an der festlichen Weihnachtstafel Platz nehmen muss.

Wer ein bisschen vorplant und alle Zutaten rechtzeitig und nach einem praktisch gegliederten Einkaufszettel besorgt - die Ente unbedingt vorbestellen und den Wein frühzeitig auswählen -, kann also eigentlich gar keine Probleme mehr haben.



## Bunter Wintersalat mit Garnelen

Hierfür brauchen Sie von vielen Salatsorten eine kleine Menge - die kaufen Sie natürlich nicht extra ein, sondern die Blätter und Stangen werden sozusagen von einem allgemeinen Vorrat für die Weihnachtstage abgezackt. Anders dagegen die Garnelenschwänze: Die sollten Sie frühzeitig suchen, denn nicht immer gibt es sie roh, außerdem schnellen die Preise vor den Festtagen für solche Luxusartikel erfahrungsgemäß in die Höhe - besser also bereits Wochen vorher gute Tiefkühlware aufs Eis legen!

### Zutaten (für vier Personen):

- 50 g Feldsalat
- 1 Chicoréekolben
- 1 Radicchiokopf
- 1 kleiner Frisée (krause Endivie)
- 1 kleiner Lollo rosso
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 - 3 Stängel Bleichsellerie
- 100 g Champignons
- 1 Zitrone
- 2 EL Sherry- oder Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Olivenöl
- 250 g Garnelen (roh, mit oder ohne Schale)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 - 2 EL Balsamicoessig

### Zubereitung:

- Die verschiedenen Salatsorten putzen, verlesen und, wenn nötig, in Streifen schneiden oder in Stücke zerzupfen. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen, Schnittlauch in schmale Röllchen schneiden. Stangensellerie und Champignons in dünne Scheiben schneiden, die Pilzscheiben sofort in etwas Zitronensaft wenden, damit sie nicht braun anlaufen.
- Aus dem restlichen Zitronensaft, Sherryessig, Salz, Pfeffer und drei Esslöffeln Olivenöl eine Marinade rühren.
- Die Garnelen, wenn erforderlich, aus ihrer Schale lösen, sie längs halbieren und den nunmehr freiliegenden Darm herausziehen und entfernen. Im restlichen Olivenöl rasch unter ständigem Rühren braten; erst, wenn sie sich eben rosa färben, den feingehackten Knoblauch darüber streuen (er würde, gäbe man ihn am Anfang dazu, verbrennen und bitter schmecken).
- Die Garnelen salzen, pfeffern und schließlich mit dem Balsamicoessig beträufeln.
- Die Salatblätter in der Marinade wenden, gut abgetropft auf vier Tellern verteilen.



- Die Garnelen mit der restlichen Marinade beträufeln und auf dem Salatbett anrichten. Sofort servieren, dazu Baguette (Stangenweißbrot) reichen.



## Gebratene Ente mit Ofenkartoffeln und Bayrisch' Kraut

Auf die ausgezeichnete Qualität der Ente sollten Sie Ihr Hauptaugenmerk richten: Unbedingt rechtzeitig bei einem Geflügelproduzenten oder guten Händler bestellen!

### Zutaten (für vier Personen):

- 1 schöne Ente von etwa 3 kg
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 500 g Möhren
- 1 Bund Salbei
- ca. 1 l Geflügel- oder Fleischbrühe
- 1 kg Kartoffeln

### Zubereitung:

- Den Ofen auf 250 Grad vorheizen.
- Die Flügelspitzen der Ente abschneiden, zusammen mit dem Hals und den Innereien beiseite legen. Daraus kochen wir später eine Suppe.
- Die Ente innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die feingewürfelten Zwiebeln und eine ebenso kleingehackte Möhre zusammen mit einigen Salbeiblättern in den Entenbauch stecken. Die Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen.
- Die Ente mit der Brust nach oben auf den Rost über die Fettpfanne in den 250 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Die Fettpfanne mit Brühe füllen. Die Ente zunächst 35 bis 40 Minuten anbraten.
- Dann die Ofenhitze auf 180 Grad herunterschalten. Die Ente auf den Bauch drehen und weitere 45 bis 50 Minuten braten.
- Inzwischen Kartoffeln und Möhren schälen, in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die gesamte Flüssigkeit aus der Fettpfanne in einen Topf abgießen. In der Fettpfanne stattdessen die vorbereiteten Kartoffeln und Möhren verteilen. Salzen, pfeffern und Salbeiblätter dazwischenstreuen. Mit ca. 3/4 l Wasser knapp bedecken. Die Ente wieder auf den Rücken drehen und über der Fettpfanne in den Ofen schieben.
- Beides eineinhalb Stunden braten, dabei immer wieder mit der Flüssigkeit aus der Fettpfanne begießen und darauf achten, dass auch die Gemüsestücke benetzt werden. Zum Schluss jedoch wird kaum mehr Flüssigkeit vorhanden sein, weil alles aufgesogen und verdampft ist.
- Zehn Minuten, bevor gegessen werden soll, die Oberhitze im Ofen verstärken oder, wenn vorhanden, den Grill einschalten. Die Ente mit Salzwasser einpinseln und noch einmal scharfer Hitze aussetzen, damit die Haut schön kross und knusprig wird.



## Die Sauce

- Für die Sauce den zu Beginn abgegossenen Bratenjus so gut wie möglich entfetten - zuerst vorsichtig abgießen, eventuell mit Hilfe einer sogenannten "Fett-Mager-Terrine". Ein dünner Fettfilm schadet jedoch nicht, hilft später, die Sauce zu binden.
- Die Flüssigkeit auf mittlerem Feuer etwas einkochen. Aus der Fettpfanne zwei Kartoffelstückchen zufügen. Mit dem Mixstab fein pürieren. Vor dem Servieren nochmal aufmixen, damit die Sauce Stand erhält.
- Die Ente schließlich auf einer Platte anrichten, Kartoffeln und Möhren drum herum verteilen und zusammen mit der Sauce zu Tisch bringen.

## Bayrisch' Kraut

### Zutaten:

- 1,5 kg Weißkraut
- 2 - 3 Zwiebeln (je nach Größe)
- 3 Stückchen Würfelzucker
- 3 EL Wasser
- 2 EL Weinessig
- 2 EL Schweineschmalz
- 50 g luftgetrockneter Speck in dünnen Scheiben
- 1 TL Kümmel
- 1 Glas trockener Weißwein

### Zubereitung:

Welke und beschädigte Außenblätter des Krauts abbrechen und wegwerfen. Den Kohlkopf halbieren, in fingerbreite Streifen schneiden, dicke Blattrippen dabei entfernen oder ganz flach schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln.

Würfelzucker in etwas Wasser auflösen und zum blonden Karamell kochen. Mit Essig ablöschen. Sobald er eingekocht ist, das Schmalz zufügen und den winzig klein gewürfelten Speck darin angehen lassen.

Den gehackten oder zerdrückten Kümmel sowie die Zwiebeln zufügen. Kurz andünsten und schließlich den Kohl untermischen.

Sobald alles gut vermischt ist, mit Weißwein ablöschen und ca. 20 Minuten im offenen Topf leise dünsten, dabei immer wieder rühren, damit auch obenliegendes Kraut mit dem Topfboden innigen Kontakt bekommt.



## Amarettospoise

Amaretto ist ein Likör mit Bittermandelgeschmack, Amaretti sind ebenfalls mit Bittermandel gewürzte Mandelmakronen, die man fertig kaufen kann.

### Zutaten (für vier Personen):

- 3 Eigelbe
- 3 - 4 EL Zucker
- 250 g Mascarpone (italienische, dreifach konzentrierte Sahne, die als "Frischkäse" bei uns angeboten wird)
- 4 EL Amaretto-Likör
- 150 g Amaretti

### Zubereitung:

- Eigelbe und Zucker dick und cremig schlagen. Erst, wenn der Zucker sich vollkommen aufgelöst hat, den Mascarpone zufügen und schließlich den Mandellikör.
- Die sahnige Creme abwechselnd mit den Mandelmakronen in eine Schüssel füllen und bis zum Servieren kühl stellen.

## Unser Tipp zur Resteverwertung: Entenbrühe mit Entenklößchen

Zu guter Letzt entsteht am nächsten Tag aus dem abgeessenen Entengerippe und den Innereien eine gehaltvolle Suppe.

### Zutaten für die Brühe:

- Flügelspitzen, Hals, Karkasse (Gerippe) der Ente
- außerdem Magen und Herz
- 1 dickes Bund Suppengrün (bestehend aus 1 Möhre, 1 Lauchstange, 1/4 Sellerieknolle und 1 Zwiebel)
- je 1 TL Pfeffer- und Pimentbeeren
- Salz

### Für die Klößchen:

- ca. 100 g gegartes Entenfleisch
- die Leber der Ente
- 1/2 altbackenes Brötchen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Butter
- Petersilie
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer
- Majoran



### Zubereitung:

- Die Zutaten für die Brühe in einen ausreichend großen Topf füllen, dabei das Gerippe zerkleinern, damit es überhaupt hineinpasst. Suppengemüse putzen und grob zerkleinern. Mit Wasser großzügig bedecken, Gewürze zufügen und mindestens zwei, ruhig auch drei Stunden lang leise sieden. Schließlich durch ein Sieb filtern und beiseite stellen.
- Für die Klößchen das Entenfleisch und die Leber zusammen mit dem eingeweichten, gut ausgedrückten Brötchen im Mixer oder elektrischen Zerkleinerer fein zerkleinern.
- Die feingehackte Zwiebel in heißer Butter weichdünsten (eventuell 1 Minute zugedeckt in der Mikrowelle), die feingehackte Petersilie zufügen und zusammenfallen lassen.
- Zusammen mit dem Eigelb unter die Fleischmasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Majoran kräftig abschmecken.
- Kleine Klößchen formen und in der leise siedenden Brühe sanft etwa 5 bis 8 Minuten lang garziehen lassen.

### Übrigens:

Die Klößchen lassen sich auch wunderbar einfrieren - am besten zunächst auf einem Tablett nebeneinander anfrieren. Sobald sie fest geworden sind, in Plastikbeutel oder Gefrierbehälter umpacken. So kann man nach Bedarf einzelne Klößchen entnehmen, die nicht nur in der Suppe köstlich schmecken, sondern mit Kartoffeln und Sauerkraut eine eigene Mahlzeit bilden können.