

## Das Kochfreundrezept des Monats November

Das folgende Menü stammt aus dem Heftchen *Winke und Rezepte (11/96)*, welches man bei vielen Energieerzeugern und Stadtwerken erhalten kann:

### Shrimps auf Artischockenböden

*1 Ds. Artischockenböden*  
*1 Zitrone*  
*Worcestersoße*  
*300 g TK-Cocktail-Shrimps*  
*4 Oliven, mit Paprika gefüllt*  
*4 EL Tomatenketchup*  
*3 EL Sahne*  
*1 EL Weinbrand*  
*Salz*  
*Pfeffer*  
*Zucker*  
*Petersilie*  
*evtl. Kopfsalat*

Artischockenböden in einem Sieb gut abtropfen lassen, danach mit Zitronensaft und Worcestersoße beträufeln, Shrimps auf den Artischockenböden verteilen.

Tomatenketchup, Sahne und Weinbrand verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, über die Shrimps geben. Mit Petersilienblättchen und in Scheiben geschnittenen Oliven garnieren, evtl. auf marinierten Salatblättern anrichten.

68 g Eiweiß, 25 g Fett 70 g Kohlenhydrate, 3637 kJ, 868 kcal.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Martinsgans mit Maronenfüllung

*1 küchenfertige Gans (ca. 3,5 kg)*  
*1 Glas Maronen (400 g)*  
*2 Boskop-Äpfel*  
*1 EL Butter*  
*Herz und Leber der Gans*  
*1 Brötchen*  
*1 Eigelb*  
*1/2 TL Salz*  
*1 Msp. Pfeffer*  
*1 Msp. Majoran*

*1 Msp. Beifuß*  
*2 TL Salz*  
*1/8 l Bier*  
*1 EL Mehl*  
*2 cl Cognac (Weinbrand)*  
*1 EL Sojasoße*

Gans waschen, gut abtrocknen. Gut abgetropfte Maronen klein hacken. Äpfel schälen, entkernen, in dünne Spalten schneiden. Herz und Leber in Würfel schneiden, Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen, Herz und Leber auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 darin andünsten. Brötchen in Wasser einweichen, danach gut ausdrücken. Maronen, Äpfel, Innereien, Brötchen und Eigelb vermengen, mit Salz und Gewürzen abschmecken. Die Gans innen mit Salz ausreiben und füllen, dann mit Baumwollgarn zunähen oder mit Holzspießen zustecken, die Keulen zusammenbinden. Mit der Brustseite nach unten auf den Bratrost legen. In die Fettpfanne 1 - 2 Tassen Wasser geben, braten.

Schaltung:

180 - 200°, 1 . Schiebeleiste v. u,  
160 - 180°, Umluftbackofen  
150 - 180 Minuten

Nach 1 Stunde die Gans wenden. Während des Bratens mit einer Nadel einige Male die Haut unterhalb der Keulen einstecken, damit das Fett herausbraten kann. Nach ca. 2 Stunden Bratzeit das ausgebratene Fett in eine Schüssel abgießen. Wenn der Bratensatz bräunt, ca. in den letzten 30 Minuten der Bratzeit, etwas kochendes Wasser in die Fettpfanne gießen und die Gans ab und zu mit Bier beträufeln. 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Geflügel mit kaltem Salzwasser bepinseln, damit die Haut knusprig wird. Danach die Gans herausnehmen und warm stellen. Den Bratenfond mit einer Bratenbürste und etwas heißem Wasser lösen, in einen Topf gießen, mit in Wasser angerührtem Mehl binden, mit Cognac, Salz und etwas Sojasoße abschmecken.

441 g Eiweiß, 430 g Fett, 218 g Kohlenhydrate, 25131 kJ, 5997 kcal

Tip: Zur Martinsgans werden Bratäpfel, Rotkohl, Kartoffeln oder Kartoffelklöße und ein trockener Rotwein gereicht.

Zubereitungszeit: 220 Minuten

## **Rotkohl**

*1 kg Rotkohl*  
*40 g Schweineschmatz*  
*3 Äpfel (Boskop) (evtl. mehr)*  
*1 Zwiebel*  
*3 Nelken*  
*1/8 l Wasser*  
*Zucker*  
*Salz*  
*Pfeffer*  
*1 Glas Rotwein*

*Essig*

*1 Pr. Zimt*

Vorbereiteten Rotkohl mit dem Schnitzelwerk grob raspeln oder schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen. Zwiebel schälen, mit den Nelken spicken. Das Schmalz im Topf zerlaufen lassen. Kohl, Äpfel, Zwiebel, Salz und Zucker in den Topf geben, das Wasser angießen, alles zum Kochen bringen, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im geschlossenen Topf 40 - 45 Minuten garen. Danach erst Rotwein und Essig zugeben, die gespickte Zwiebel entfernen, den Kohl umrühren, mit Zucker, Salz, Rotwein, Essig und Zimt gut abschmecken.

Tip: Wenn Essig und Wein gleich zu Anfang zum Rotkohl gegeben werden, verlängert sich die Garzeit auf 60 - 70 Minuten.

11 g Eiweiß, 40 g Fett, 117 g Kohlenhydrate. 4096 kJ, 978 kcal.

Zubereitungszeit: 80 Minuten

## **Limettencreme**

*2 Limetten*

*4 Blatt weiße Gelatine*

*4 Eigelb*

*90 g Zucker*

*1 1/2 P. Vanillezucker*

*300 ml Sahne*

*2 Eiweiß*

## **Zum Verzieren**

*Zitronenmelisse*

*1 Limette*

*Pistazien*

Limetten heiß waschen und abtrocknen. Schale von einer Limette fein abreiben, Saft von 2 Limetten auspressen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb, Zucker und 1 P. Vanillezucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, Limettenschale und -saft hineinrühren. Gelatine ausdrücken, in einem kleinen Topf auf 1 oder Automatik-Kochstelle 1 - 2 flüssig werden lassen. 2 - 3 EL der Eigelb-Limettencreme nach und nach zur Gelatine rühren, dann diese mischen, zur Creme rühren und kalt stellen. Eiweiß und 200 ml Schlagsahne getrennt steif schlagen, wenn die Limettencreme anfängt zu gelieren, d. h. wenn der Löffel eine Straße durch die Creme zieht, Sahne und Eiweiß locker unterrühren. In eine Schüssel füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Restliche Sahne und Vanillezucker steif schlagen. Die Creme mit Sahnetupfen, ganz dünn geschnittenen Limettenscheiben, Melissenblättchen und Pistazien verzieren.

33 g Eiweiß, 116 g Fett, 144 g Kohlenhydrate, 7044 kJ, 1681 kcal.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Für 6 Personen

## **Bratäpfel**

*4 Boskop-Äpfel*

*1 TL Butter*

*1 TL Zucker*

*2 EL gem. Mandeln od. Haselnüsse*

*1 EL Rosinen*

*1 Pr. Zimt*

Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen. Butter, Zucker, Mandeln, Rosinen und Zimt verrühren, in die Äpfel füllen. Während der letzten 30 Minuten Bratzeit zur Gans in den Backofen geben.

4 g Eiweiß, 19 g Fett, 98 g Kohlenhydrate, 2532 kJ, 604 kcal.

Zubereitungszeit: 30 Minuten