

Das Kochfreundrezept des Monats Dezember

Zu Weihnachten habe ich unseren Kochfreund Fred Friedrich Wils gebeten, sich einmal etwas Gutes einfallen zu lassen. Das Ergebnis kann sich sicherlich schmecken lassen.

1. **Kalte Vorspeise:**

Marinierte Flugentenbrust auf Radicchiosalat

2. **Suppe:**

Gelbe Paprika-Rahmsüppchen mit Gemüsestroh

3. **Hauptgang:**

Glasierter Rehrücken, Rotwein¹-Thymianjus,

pochierte Birne mit Preiselbeeren,

Apfelrotkraut und hausgem. Safranspätzle

4. **Dessert**

Vanilleeis auf Zimtzabaione mit Beerenfrüchten

(Tiefkühlkost)

Einkaufsliste

- Ger. Entenbrust
- Vom Metzger vorbereiteter Rehrücken (gespickt)
- Radicchiosalat
- Gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- Rotkohl (frisch)
- Möhren, Sellerie, Lauch
- Zwiebeln
- Birnen, Äpfel
- Vanilleeis
- Zimt
- Safran (ersatzweise Curcuma)
- Trockener Weißwein¹
- Eier

Zubereitung

Kalte Vorspeise:

Marinierte Flugentenbrust auf Radicchiosalat

Ger. Entenbrust in dünne Scheiben schneiden. Radicchio säubern, in kleine Stücke zerteilen mit neutralem Essig, Öl, Salz, weiß gem. Pfeffer und etwas Zucker marinieren. Entenbrust mit Balsamessig wenig marinieren.

Anrichten:

Ger. Entenbrust fächerförmig auf Teller plazieren, Salatboukett an die ger. Entenbruststreifen anlegen, feingewürfelten roten Paprika locker um Tellerrand verteilen.

Suppe:

Gelbe Paprika-Rahmsüppchen mit Gemüsestroh

Paprika in ca. 8 Stck. teilen, zusammen mit Zwiebelwürfel in Pflanzenöl ca. 10 Min. dünsten. Anschließend mit Gemüsebrühe (Instant) auffüllen. Achtung: Nicht zuviel Brühe, da die Suppe sonst zu dünn wird. Ca. 30 Min leicht köcheln und mit Passierstab pürieren. Mit Sahne und einem Schuß Weißwein¹ verfeinern. Gemüsestroh aus Möhren, Sellerie, Lauch (ca. 5 cm lange, dünne streifen) schneiden und kurz in siedendem Wasser blanchieren. Anschließend kalt abspülen. (Dadurch bleibt die Farbe erhalten.)

Anrichten:

Suppe in tiefe Teller verteilen und das Gemüse dazu geben.

Hauptgang:

Glasierter Rehrücken, Rotwein¹-Thymianjus

Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in geeignetem Gefäß scharf von allen Seiten anbraten, kl. gewürfelte Möhren und Sellerie ebenfalls anbraten und mit Rotwein¹ (trocken)ablöschen. Der Bratsatz am Topfboden sollte sich gut lösen. Eine Tasse Wasser zufügen und in die vorgeheizte Backröhre schieben. Das Fleisch des öfteren mit dem Bratensaft übergießen.

Nach ca. der Hälfte der Garzeit den Braten mit Thymian und wenig Rosmarin würzen. Zwischendurch Flüssigkeit ergänzen. Nach Beendigung der Garzeit die Jus durch ein Sieb passieren und evtl. mit Weinbrand¹ verfeinern.

Anrichten:

Fleisch in Scheiben geschnitten in der Soße heiß halten.

¹**für Alkoholiker nicht geeignet.**

Rotkohl:

Die Äußeren Blätter entfernen, "Strunk" herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Zwiebelstreifen in Schmalz dünsten, Äpfel und den Kohl zufügen. Tip: Ich benutze zum Würzen Glühwein-Gewürzbeutel. Etwas Wasser zugeben und bei geschlossenem Topf garen.

Dessert

Vanilleeis auf Zimtzaibaione mit Beerenfrüchte

Zimtzaibaione:

- Eigelb
- ca.200 ml Weißwein
- El Zucker
- TL Zimt

Alle Zutaten in eine Metallschüssel geben, mit einem Schneebesen auf Wasserbad cremig schlagen. Dies sollte erst kurz bevor das Dessert serviert wird geschehen.

Guten Appetit