Zum Wohl

DIE PFALZ

PFALZCLUB-FESTTAGSMENÜ

Im Winter beginnt immer eine schöne Zeit der Ruhe, Gemütlich- und Geselligkeit. Eine ganz besondere Zeit mit besonderer Stimmung. Hierfür hat Meinolf Sachse vom Mandelhof in Neustadt/Haardt ein passendes Menu zusammengestellt, welches auch variiert werden kann. Es kommen immer mal wieder Tipps oder Ideen, um sich möglichst wenig Stress in der Küche zu machen. Es ist hier nur eine Frage der Vorbereitung, welche auch gemütlich 2-3 Tage vorher geschehen kann. Basics wie Salz, Pfeffer, Muskat Pflanzen- und /oder Olivenöl und Butter haben sie bestimmt vorrätig.

VORSPEISE

Gebeizter Lachs mit Fenchel-Kürbis-Salat
und Kürbissauce

HAUPTSPEISE

Entenbrust mit Maronensauce,
Kräuterseitlingen und Orrecchiette Nudeln

DESSERT

Vanille-Mascarpone-Créme mit
Birnenkompott und Haselnusskrokant

Rezept für 4 Personen

Zum Wohl
DIE PFALZ

GEBEIZTER LACHS MIT FENCHEL-KÜRBIS-SALAT UND KÜRBISSAUCE

ZUTATEN LACHS

- 600 gr frisches Lachsfilet mit oder ohne Haut

für die Beize (Salz-Zuckermischung)

- 300 gr Salz
- 100 gr Zucker
- Abrieb einer unbehandelten Orange
- Optional noch klein gehackte Kräuter wie Dill oder Petersilie

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander vermischen. Den Lachs in eine Schale legen und die Beize großzügig darüber geben und den Lachs von allen Seiten bedecken. Mit Frischhaltefolie bedeckt den Lachs für ca. 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag das Filet aus der Beize nehmen und gründlich abwaschen, trocken tupfen und nochmals in einer Dose in den Kühlschrank stellen.

TIPP:

Wer sich die Arbeit mit dem geizten Lachs sparen möchte, nimmt einfach geräucherten Lachs in Scheiben.

ZUTATEN FENCHEL-KÜRBIS-SALAT

- 2 Fenchel
- 1 Butternutkürbis
- Orangensaft von der abgeriebenen Orange
- 3 EL Olivenöl (oder Pflanzenöl)
- 1 EL Essig
- 1 TL Senf
- 1 TL Zucker

für die „flüssige“ Beize

- 1 L Wasser
- 60 gr Salz
- 20 gr Zucker
- 2 Zitronenscheiben oder ein Schuss Zitronensaft oder Essig

ZUBEREITUNG

1. Für die „flüssige Beize“ Wasser, Salz, Zucker und Zitronenscheiben miteinander vermischen.
2. Vom Fenchel die grünen Spitzen abschneiden und beiseite legen zur Deko Fenchel mit einem Hobel in feine dünne Scheiben schneiden und in die Beize legen.
3. Den Kürbis von der Schale befreien und bevor er „dick“ wird aufschneiden. Vom dickeren Teil das Fruchtfleisch um den Kern wegschneiden, grob klein schneiden und beiseitestellen.
4. Den oberen Teil vom Kürbis entweder in feine Würfel (ca. 5x5mm) oder dünne Streifen schneiden, je nach Vorliebe und ebenfalls in die Beize legen.
5. Bei einem großen Kürbis kann auch noch einiges übrig bleiben an Menge, diese dann auch einfach grob würfeln.
6. Für die Marinade Öl, Essig, Orangensaft, Senf, Zucker am besten mit einem Pürierstab vermischen und nach persönlichem Geschmack abschmecken.

KÜRBISSAUCE

Die groben Würfel vom unteren und ggf. oberen Teil nehmen und im Backofen bei 180 Grad mit einer Tomate und ggf zwei Knoblauchzehen auf einem Backblech mit Olivenöl für ca. 30min backen. Danach auskühlen lassen und in einen Mixer mit etwas Gemüsebrühe oder Kokosmilch (Sahne oder Milch geht auch) geben und fein mixen, bis eine sämige Bindung entsteht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken.

Tipp: Wenn von der Sauce viel übrig ist kann man diese am nächsten Tag mit etwas Brühe oder Sahne nochmal „verflüssigen“ und als Kürbissuppe servieren.

ANRICHTEN

Fenchel-Kürbis-Salat mit der Marinade vermischen und auf dem Teller mittig anrichten. Darauf die dünn oder dicker geschnittene Scheiben vom Lachs (je nach Belieben) legen. Die Kürbissauce auf ca. 4Uhr angießen und mit klein gehacktem Fenchel-Grün servieren.

Zum Wohl
DIE PFALZ

ENTENBRUST MIT MARONENSAUCE, KRÄUTERSEITLINGEN UND ORRECCHIETTE NUDELN

ZUTATEN

- 4 weibliche Barbarie-Entenbrüste (die sind kleiner als die männlichen)
- 8 kleine oder 4 große Kräuterseitlinge
- 1 Zwiebel
- 200g Maronen aus der Dose
- 300ml Gemüsebrühe
- 300ml Sahne
- 300g Orecchiette-Nudeln (oder die Lieblingsnudelsorte)

ZUBEREITUNG

MARONENSAUCE

1. Zwiebel grob klein schneiden und in einem Topf mit etwas Öl leicht anschwitzen.
2. Maronen anschließend hinzugeben und ca. 2min mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe (wer will mit Rot- oder Portwein) ablöschen und einreduzieren.
3. Gemüsebrühe dazugeben und für ca. 15min köcheln lassen.
4. Sahne anschließend dazu geben.
5. Alles im Mixer oder mit einem Pürierstab möglichst fein mixen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Zitronenabrieb (optional) abschmecken.

Tipp: Wer will gibt noch etwas Trüffelbutter dazu!

Ist die Sauce noch zu dick einfach etwas Gemüsebrühe oder Sahne hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

NUDELN

Orecchiette-Nudeln in ausreichend Salzwasser al dente kochen, abgießen und in die warme Maronensauce geben.

KRÄUTERSEITLINGE

Kräuterseitlinge der Länge nach halbieren und mit einem Messer im Rautenmuster einschneiden. Die noch „runde Seite“ glatt schneiden und ebenfalls im Rautenmuster einschneiden.

ENTENBRUST

1. Die Entenbrust trocken tupfen und die Haut mit einem Messer im Rautenmuster einschneiden bis zum Fleisch (bitte nicht zu tief in das Fleisch) und mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen.
2. Den Ofen auf 160grad vorheizen.
3. Die Brüste in eine heiße Pfanne mit der Hautseite nach unten legen (Die Haut hat in der Regel genug Fett, sodass mit zusätzlichem Öl gespart werden kann) und scharf anbraten.
4. Nach ca. 1-2min die Hitze um die Hälfte reduzieren, wenden und weitere 1-2 min braten.
5. Die Brüste aus der Pfanne nehmen und im Ofen fertig garen. Hier kann die Zeit aufgrund der Größe der Brüste variieren.
   Planen Sie am besten ca. 7(noch rosa im Kern) - 10min (durch, aber saftig) ein.

TIPP:
Drucktest: Sind Sie sich beim Garpunkt nicht sicher drücken Sie nach 5min einmal auf eine der Brüste. Gibt diese noch deutlich nach ist sie noch zu roh.

6. Den Ofen aber schon mal auf 100 Grad reduzieren. Nach ca. 7min nochmals testen, der Widerstand sollte merkbar sein.
7. In der Zwischenzeit die Kräuterseitlinge in der gleichen Pfanne mit etwas Öl und guter Butter von beiden Seiten ebenfalls anbraten und salzen

ANRICHTEN

1. Im Ofen die Teller vorwärmen.
2. Nudeln mit der Sauce in der Mitte des Tellers anrichten.
3. Die Entenbrust auf die Nudeln setzen und die Pilze direkt darüber legen.
4. Mit fein geschnittenen Kräutern wie Petersilie garnieren.
5. Alternativ alles separat in Schalen auf den Tisch zum gemeinsamen Genuss

TIPP:
Für die Farbe und als zusätzlicher Kick noch eine fruchtige Sauce dazu:
Preiselbeermarmelade mit süßem Senf,
Pflanzenöl, etwas Salz und Pfeffer glatt mixen und diese im Kreis um die Ente ziehen. Schmeckt top!

Zum Wohl
DIE PFALZ

VANILLE-MASCARPONE-CRÉME MIT BIRNENKOMPOTT UND HASELNUSSKROKANT

ZUTATEN FÜR DIE CRÉME

- 250g Mascarpone
- 200g Sahne
- 30g Zucker, oder weniger nach Geschmack
- 1 Päckchen Vanillezucker, oder das Mark einer Vanilleschote auskratzen
- 1-2 EL Zitronensaft

ZUTATEN FÜR DAS KOMPOTT

- 3-4 reife Birnen (Williams)
- 40g Zucker
- 100ml Weißwein oder Apfelsaft (alkoholfrei)
- ½ Zimtstange
- Ein gutes Stück Zitronenschale einer unbehandelten Zitrone

ZUBEREITUNG

BIRNENKOMPOTT

1. Birnen schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zucker in einem Topf mit mittlerer Hitze langsam karamellisieren lassen, mit Weißwein oder Apfelsaft ablöschen.
3. Zimtstange und Zitronenschale zugeben, 5-7min köcheln lassen bis sich Karamell und Flüssigkeit verbunden haben.
4. Birnenwürfel dazugeben und weitere 5min weich dünsten.
5. Abkühlen lassen (Zimtstange und Zitronenschale rausnehmen)

VANILLE-MASCARPONE-CRÉME

1. Sahne mit Vanillezucker (wenn benötigt) steif schlagen.
2. Mascarpone, Zucker, Zitronensaft und Vanillemark (oder Zucker) vermengen und glattrühren.
3. Geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

ANRICHTEN

In Gläsern oder Schälchen zuerst etwas Kompott einfüllen, dann die Créme darauf schichten. Mit ein paar Birnenstücken und ggf gehackten Nüssen garnieren.

TIPP:

Wer es „intensiver“ mag kann das Kompott auch mit etwas Birnenbrand oder Amaretto verfeinern