



Weihnachts-Menü 2014

*Gemüse-Bouillon mit
Bärlauch-Pesto-Klößchen*

*Hirschragout mit Morcheln und
Grünkern-Tagliatelle*

*Clementinen-Kiwi-Salat mit
Minze-Vinaigrette und
Sahnejoghurt*

Martina Kittler,
Kochbuchautorin, von
"Expresskochen vegan"



Auch dieses Jahr zaubert Martina Kittler wieder ein besonderes Menü für Ihren Weihnachtsabend. Natürlich glyxlich, natürlich lecker. Und natürlich müssen Sie nicht dafür den ganzen Tag in der Küche stehen.

Frohe Weihnachten und guten Appetit!

GEMÜSE-BOUILLON MIT BÄRLAUCH-PESTO-KLÖSSCHEN

Für 4 Personen: 125 g Speisequark | 2 EL Bärlauch-Pesto (aus dem Glas) | 1 Eigelb | 3 EL Dinkelmehl (Type 1050) | Meersalz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 3 Frühlingszwiebeln | 800 ml kräftige Gemüsebrühe oder -fond (selbstgemacht oder aus dem Glas)

Zubereitung: 25 Min.

1 Den Quark mit dem Pesto, Eigelb und Mehl glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit zwei angefeuchteten Teelöffeln Nocken abstechen. In kochendes Salzwasser geben und darin ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden. In einem Topf die Brühe aufkochen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pesto-Nocken aus dem Salzwasser heben, abtropfen lassen und mit der Brühe in tiefe Teller verteilen. Mit den Frühlingszwiebelringen bestreut servieren.

HIRSCHRAGOUT MIT MORCHELN

Für 4 Personen: 20 g getrocknete Spitzmorcheln | 800 g Hirschfleisch (aus der Schulter; ohne Knochen) | 3 Schalotten | 2 Knoblauchzehen | 2 EL Olivenöl | Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 2 EL Tomatenmark | 200 ml trockener Rotwein | 4 Wacholderbeeren | 2 Lorbeerblätter | 400 ml Wildfond (aus dem Glas) | 200 g Möhren | 150 g Pastinaken | 150 g Petersilienwurzeln | 1/2 Bund Petersilie

Zubereitung: 45 Min. (plus 1 1/2 Std. Garen)

1 Die Morcheln 20 Min. in 200 ml heißem Wasser einweichen, dann durch ein Sieb abgießen, die Flüssigkeit dabei auffangen. Die Morcheln unter fließendem kaltem Wasser gut waschen und ausdrücken, größere Pilze längs vierteln, kleinere halbieren.

2 Inzwischen das Fleisch waschen, trockentupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. Schalotten schälen und vierteln, Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. In einem Schmortopf das Öl erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise bei starker Hitze unter Wenden 5 Min. braun anbraten. Herausnehmen, salzen und pfeffern. Dann Schalotten und Knoblauch im übrigem Bratfett 2 Min. anbraten, alles Fleisch zurück in den Topf geben. Tomatenmark einrühren und kurz andünsten. Mit dem Rotwein und Morchel-Einweichwasser ablöschen. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter dazugeben, Deckel auflegen und bei milder Hitze 1 Std. schmoren lassen, dabei nach und nach den Wildfond angießen.

3 In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und putzen oder schälen. Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzeln in 1 cm kleine Würfel schneiden. Das Gemüse und die Morcheln nach 60 Min. Garzeit zum Ragout geben, alles zugedeckt weitere 30 Min. schmoren.

4 Die Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und hacken. Das fertige Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren. Als Beilage passen dazu selbstgemachte Grünkern-Bandnudeln (Rezept finden sie auf der nächsten Seite).





GRÜNKERN-TAGLIATELLE

Für 4 Personen: 150 g Grünkernmehl | 100 g Dinkelmehl (Type 1050) | 2 Eier (Größe M) | 1/2 TL Meersalz | 4-5 EL Weißwein | Dinkelmehl zum Ausrollen
Zubereitung: 35-40 Min. (plus 1 Std. Ruhen)

- 1 Grünkern- und Dinkelmehl mischen, auf die Arbeitsfläche schütten, eine Mulde hineindrücken. Die Eier verquirlen, mit dem Salz in die Mitte geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten, dabei nach und nach den Wein esslöffelweise unterarbeiten.
- 2 Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen durchkneten, bis er warm und geschmeidig ist. In Folie wickeln und bei Raumtemperatur mindestens 1 Std. ruhen lassen.
- 3 Dann den Teig so dünn wie möglich ausrollen, dabei immer wieder leicht mit dem Dinkelmehl bestäuben und mit einer Palette von der Arbeitsfläche lösen.
- 4 In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen aufsetzen, salzen. Aus der Teigplatte mit Lineal und einem großen Küchenmesser 1-2 cm breite Bandnudeln schneiden. Im kochendem Salzwasser 5-8 Min. garen. Abgießen, kurz abtropfen lassen und zum Hirschragout servieren.

CLEMENTINEN-KIWI-SALAT MIT MINZE-VINAIGRETTE UND SAHNEJOGHURT

Für 4 Personen: 2 Clementinen | 2 Kiwis | 2 EL Pinienkernel | 2-3 Zweige Minze | 2 EL frisch gepresster Mandarinensaft | 2 EL Limettensaft | 2 TL flüssiger Akazienhonig | 150 g Sahnejoghurt
Zubereitung: 20 Min.

- 1 Die Clementinen schälen und in Spalten teilen. Die Kiwis schälen und der Länge nach in Spalten schneiden. Die Früchte dekorativ auf vier Desserttellern auslegen.
- 2 Die Pinienkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen, dann fein hacken. Die Minze abbrausen, trockenschütteln, einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen Blätter fein hacken.
- 3 Den Mandarinen- und Limettensaft mit 1 TL Honig verrühren. Die gehackte Minze und die Pinienkerne unterrühren. Die Vinaigrette über das Obst träufeln. Den Joghurt als Klecks in die Mitte setzen. Mit dem übrigen Honig beträufeln und mit den zurückgelegten Minzeblättchen garnieren.

