

Festliche Rezepte für entspannte Momente

Kennen Sie das auch? Die guten Vorsätze vom Neujahr sind noch nicht umgesetzt, da steht bereits das nächste Silvester vor der Tür. Wieder beschleicht einen das Gefühl, dieses Jahr sei etwas schneller vorbeigerauscht als das vorherige. Jetzt heißt es also: rasch noch dringende Aufgaben erledigen, bevor das Geschäftsjahr endet, sich bei Geschäftspartnern und Freunden bedanken, Vorkehrungen für die Feiertage treffen – der Jahresausklang gestaltet sich mitunter sehr hektisch.

Die Zeit um den Jahreswechsel kann aber auch eine willkommene Gelegenheit sein, innezuhalten, die letzten Monate in Ruhe Revue passieren zu lassen, Kraft zu tanken für kommende Aufgaben. Gerade für das Herz ist es wichtig, auf Stressphasen regelmäßig Entspannung folgen zu lassen.

Ein entspannendes Vergnügen kann das gesellige Beisammensein mit lieben Menschen sein, bei anregenden Gesprächen und einem guten Essen. Für einen solchen Anlass stellen wir Ihnen auf diesen Seiten ein spezielles 4–5-Gänge-Menü von Gerald Wüchner, Autor des Kochbuches *Mediterrane Küche – eine Chance für die Zukunft*, vor. Aus einfachen Zutaten entstehen hier raffinierte Gerichte mit dem besonderen Aroma der Mittelmeerküche, die Ihrem Treffen eine festliche Note verleihen und nebenbei leichter und gesünder sind als die traditionellen Gänse- oder Schweinebraten der Festtagssaison.

Vier, vielleicht sogar fünf Gänge – das klingt im ersten Augenblick nicht nach Entspannung. Den ganzen Tag in der Küche verbringen, während sich die Gäste im Wohnzimmer unterhalten?

Doch ein großes Essen auszurichten muss nicht zwingend mit Strapazen verbunden sein: Machen Sie das Kochen zu einem geselligen Anlass. Betrauen Sie einige Gäste mit der Zubereitung einzelner Speisen, spannen Sie andere zum gemeinsamen Gemüseschneiden ein, bitten Sie wiederum andere die Tischdekoration zu übernehmen, lassen Sie sich zwischen den Gängen Zeit für Gespräche oder unternehmen Sie vor dem Nachttisch einen Spaziergang

– kurzum: Gönnen Sie sich selbst und Ihren Gästen Ausgelassenheit und Gemütlichkeit. Das Essen wird so zur Nebenhandlung während des Beisammenseins, nicht umgekehrt. Wagen Sie auch einmal das Experiment, Menschen einzuladen, die sich gegenseitig nicht kennen. Sie werden überrascht sein, welche interessanten Unterhaltungen und Freundschaften so entstehen können.

Solche Treffen regelmäßig zu veranstalten, könnte doch auch ein guter Vorsatz für das neue Jahr werden. Passende, schmackhafte Rezepte finden Sie in Gerald Wüchners Kochbuch, das Sie auf S. 62 bestellen können. Ihr Herz wird es Ihnen danken. Und ein weiterer positiver Effekt könnte sich dabei einstellen: Psychologen zufolge rasen die Jahre, wenn man schöne Ereignisse bewusst genießt, nicht ganz so schnell vorbei.

Diana Edzave

(Alle Rezepte für vier Personen)

Vorspeise:

Avocado mit Tomaten und Schalotten

- 2 reife Avocados
- 2 Schalotten
- 1 Fleischtomate
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL weißer Balsamessig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch im Ganzen herausnehmen. Einen Teller mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Avocadohälften in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, jedoch nicht ganz durchschneiden, zu einem Fächer andrücken und auf den Teller legen. Die Tomate und die Schalotten in Würfel schneiden, den Essig und das Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Marinade über den Avocadohälften verteilen und ca. 20 Min. ziehen lassen.



Mein Tipp:

- Mahlen Sie kurz vor dem Servieren noch schwarzen Pfeffer über die Avocados.
- Geben Sie über das Gericht geröstete Vollkornbrotwürfel.

Gemüsesuppe mit Parmesan

- 100g Zucchini
- 100g Karotten
- 100g Lauch
- 100g Kartoffeln
- 1 Zwiebel

- 2 EL Tomatenmark
- 1 l Gemüsebrühe
- 100g Suppennudeln
- 10 Blatt frisches Basilikum
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 60g frisch geriebener Parmesan
- 4 Baguettescheiben
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Das Gemüse, die Kartoffeln und die Zwiebel in 1cm große Würfel schneiden. Einen Teil des Olivenöls in einem Topf erwärmen und das Gemüse mit den Kartoffeln und der Zwiebel

darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, das Tomatenmark zugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Nudeln hinzugeben und weitere 10 Min. kochen, bis die Nudeln bissfest sind.

Die Suppe noch einmal abschmecken, das Basilikum klein schneiden und zur Suppe geben.

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Baguettescheiben darin von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Die Suppe in eine Tasse geben, die Brotscheiben darauflegen und mit frischem Parmesan bestreuen.

Mein Tipp:

■ Geriebenen Käse auf die Suppe streuen und unter dem Grill Ihres Backofens gratinieren.

Gebratenes Karpfenfilet in der Kartoffel-Walnusskruste mit Karotten, Lauch, Pinienkernen und Gemüse-Lebkuchensoße

4 Karpfenfilets je 140 g
1 große Kartoffel
50g Walnusskerne
3 Karotten
1 Stange Lauch

Für die Soße

2 Petersilienwurzeln
2 Lauchzwiebeln
200g Hokkaidokürbis
0,2 l Kondensmilch
0,3 l Gemüsebrühe
50g Lebkuchen gerieben
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat, Mehl,
natives Olivenöl extra,
Pinienkerne

Zunächst die rohe Kartoffel schälen und fein reiben. Die Walnusskerne hacken und zu den Kartoffeln geben, die Masse mit Salz, Pfeffer und

Muskat würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Karpfenfilets würzen, auf die Hautseite einen Esslöffel der Kartoffel-Walnussmasse geben und etwas andrücken. Anschließend die Filets auf der Hautseite anbraten. Wenn die Fischfilets leicht braun sind, wenden und in der heißen Pfanne gar ziehen lassen. Für das Gemüse die Karotten schälen und in schräge Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Rauten schneiden. Karotten im Olivenöl leicht anbraten, den Lauch zugeben, würzen und bei leichter Hitze fertig garen.

Das Gemüse für die Soße in kleine Würfel schneiden, im Olivenöl andünsten, mit der Kondensmilch und der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den geriebenen Lebkuchen in die Flüssigkeit einrühren und abschmecken.

Die Soße auf einen Teller geben, Fischfilet darauf platzieren und das Gemüse daneben anrichten.

Mein Tipp:

■ Sie können dieses Gericht auch mit anderen Fischarten zubereiten.
■ Geben Sie einen Schuss roten Balsamessig in die Soße.

Gefüllte Hähnchenbrust auf mediterranem Gemüse mit Kartoffelgnocchi

200g Karotten
200g Lauch
200g Schalotten
200g Kürbis
200g Zucchini
200g Paprika
400g Kartoffelgnocchi
0,5 l Gemüsebrühe
Rosmarin, Blattpetersilie, Thymian
natives Olivenöl extra
30g Hähnchenbrustfilets
4 Hähnchenbrustfilets

Für die Füllung:

100g Mozzarella in kleinen Würfeln
100g Gemüsegewürfel (Lauch, Sellerie, Karotten)



*Salz, Pfeffer aus der Mühle
frisches Basilikum*

Das Olivenöl auf ein tiefes Backblech geben und mit den Kräutern bedecken. Das Gemüse in ca. 4 x 4 cm große Stücke schneiden und auf die Kräuter legen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Gemüsebrühe angießen.

In das Hähnchenbrustfilet eine Tasche schneiden, die Mozzarellawürfel mit den Gemüswürfeln mischen, mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Die Mischung in die Tasche der Hähnchenbrust füllen und mit einem Holzspieß verschließen.

Die Kartoffelgnocchi über dem Gemüse verteilen, die Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und auf das Gemüse

legen. 20–25 Min. bei 220 °C ins Rohr geben (die Hähnchenbrust muss ganz durchgegart werden).

Das Gemüse und die Kartoffelgnocchi auf einen Teller geben, die Hähnchenbrust darauf anrichten und mit dem Fleisch-Gemüsefond, der sich im Backblech gebildet hat, übergießen.

Gebackene Feigen mit Ziegenfrischkäse, Honig und Walnüssen

Feigen sind seit jeher eine Frucht des Mittelmeerraums. Mittlerweile bekommt man sie auch bei uns in sehr guter Qualität im Lebensmittelhandel zu kaufen. Entscheidend für den Geschmack ist, dass die Feigen reif und saftig sind. Sie sollten sich leicht eindrücken lassen, dann sind sie vollreif und haben einen guten Geschmack.

4 große reife Feigen
100g Ziegenfrischkäse
2 EL Honig
natives Olivenöl extra,
Puderzucker
grob gehackte Walnüsse

In eine Auflaufform etwas Olivenöl träufeln. Die Feigen kreuzweise einschneiden und etwas auseinander drücken. Den Ziegenfrischkäse auf den Feigen verteilen und mit etwas Puderzucker bestreuen. Anschließend die Form in den 190 °C heißen Backofen stellen und die Feigen ca. 20 Min. überbacken.

Feigen auf einer Platte anrichten, mit Honig beträufeln, die gehackten Walnüsse darauf geben und mit Puderzucker bestreuen.

Mein Tipp:

- Sie können die Feigen auch ohne Ziegenfrischkäse backen und Vanillequark dazu servieren.
- Geben Sie gehackte Mandeln unter den Ziegenfrischkäse und überbacken Sie dann die Feigen.