

Lokalfuchs-Weihnachtsmenü

Wrukensuppe mit geräucherter Entenbrust

Ente auf Mecklenburger Art mit Trockenobst

Zitronen-Baiser-Törtchen

In der Backröhre wird der Hauptgang - die Ente auf Mecklenburger Art - zubereitet. Beim Einkauf des Festtagsbratens soll man nach Möglichkeit nicht sparen. Regionale Geflügelzüchter sind gute Ansprechpartner.

FOTOS (3): MARIE KRÜGER

Holger Gniffke kocht nicht nur leidenschaftlich gern, er weiß als Lebensmitteltechnologie auch, was gut und wichtig ist.

Gute Tipps für drei köstliche Gänge

Nachdem drei Leser in der vergangenen Woche einige Zutaten online bestellt hatten, hat Holger Gniffke das Lokalfuchs-Weihnachtsmenü gezaubert. Traditionelle Komponenten wie Ente, Trockenobst und Rotkohl werden aber etwas anders als gewohnt zubereitet.

Von Marie Krüger

PENZLIN. Es liegt ein herzhafter Geruch in der Luft. Auf dem Herd brutzelt Entenklein in einer großen Schmorpfanne. Lebensmitteltechnologie Holger Gniffke schneidet Sellerie und Möhren in Würfel und gibt sie ebenfalls in die Pfanne, wenig später kommt auch noch Lauch dazu. „Das ist die Grundlage für unsere Soße“, erklärt er. Alles schmurgelt nun in Ruhe vor sich hin, denn so werden wirklich alle Aromen aus dem Fleisch und Gemüse herausgezogen.

Die Ente liegt noch blass und roh auf der Arbeitsplatte. Beim Einkauf des Festtagsbratens sollte man nicht sparen, rät Holger Gniffke. Schließlich mache die Zubereitung eine Menge Arbeit. „Wenn das Fleisch eine schlechte Quali-

tät hat, war die ganze Mühe am Ende umsonst“, sagt er. Diese Ente stamme vom Biopark Malchin und wurde sogar direkt zu ihm nach Penzlin geliefert. Regionale Geflügelzüchter, zum Beispiel Bauer Schlingmann in Roggenhagen, seien ebenfalls gute Ansprechpartner. Holger Gniffke salzt und pfeffert den Vogel – von innen und außen. Dann holt er eine kleine Dose hervor: Lebkuchengewürz. Davon kommt ebenfalls etwas auf die Ente.

Bewährte Kombination auf neue Art gekocht

Die Schmorpfanne wandert vom Herd in den Ofen. Darauf legt er ein Rost, auf dem er die Ente platziert. „Dann wird sie gebraten und der Saft tropft in unsere Soße“, erklärt Gniffke. Gehört zu einer richtigen Ente nach

Mecklenburger Art nicht auch Trockenobst? „Klar, die Kombination mit Süßem ist ganz typisch.“ Der Lebensmitteltechnologie gibt es allerdings nicht als Füllung in die Ente, sondern kocht ein Kompott. Er karamellisiert Zucker in einem Topf, gibt getrocknete Pflaumen, Aprikosen und Äpfel dazu und gießt das Ganze mit Orangensaft auf. Mit weihnachtlichen Gewürzen wie Zimt und Sternanis köchelt es dann auf dem Herd vor sich hin.

Es ist meist nur zu Weihnachten machbar, dass sich alle Familienmitglieder Zeit nehmen und zur Ruhe kommen. Dazu gehört ein gutes Essen. Deshalb besteht das Lokalfuchs-Festtagsmenü nicht nur aus einem Gang mit Braten, Rotkohl und Kartoffeln. Als Vorspeise gibt es eine Wrukensuppe mit ge-

räucherter Entenbrust. Für den Nachtisch hat sich Holger Gniffke etwas besonders Raffiniertes ausgedacht.

„Die Mecklenburger lieben ihre Zitronenspeisen – in allen Variationen“, stellt er fest. Der Penzliner hat für das Lokalfuchsmenü ein Rezept für Zitronen-Baiser-Törtchen entwickelt. „Baiser ist auch so ein Klassiker. Früher war es als spanischer Wind bekannt.“

Gutes Vorbereiten ist die halbe Miete

Die Grundlage für die kleinen Kuchen hat Holger Gniffke schon fertig. Das rät er auch allen, die selbst ein Menü kochen. Wer am Weihnachtsfest nicht so viel Stress haben möchte, kann problemlos Rotkohl, Wrukensuppe und die Basis der Törtchen vorbereiten. Er holt ein Blech

hervor, auf dem sechs kleine runde Kuchen stehen. Der Boden ist aus Vollkornkeksen und Butter gemacht, darauf hat Gniffke Zitronencreme verteilt und alles im Ofen gebacken. Nun fehlt nur noch die Baiserhaube.

Ein Entenbraten hat so seine Tücken

Gniffke macht aus Eiweiß, Zucker und Zitronenschale einen festen, glänzenden Eischnee. Als letzter Clou werden Kokosraspel untergehoben. Mit einer Tortenspritze verteilt er die Masse liebevoll auf den Kuchen. Im Backofen bekommt das Baiser eine leicht knackige Hülle.

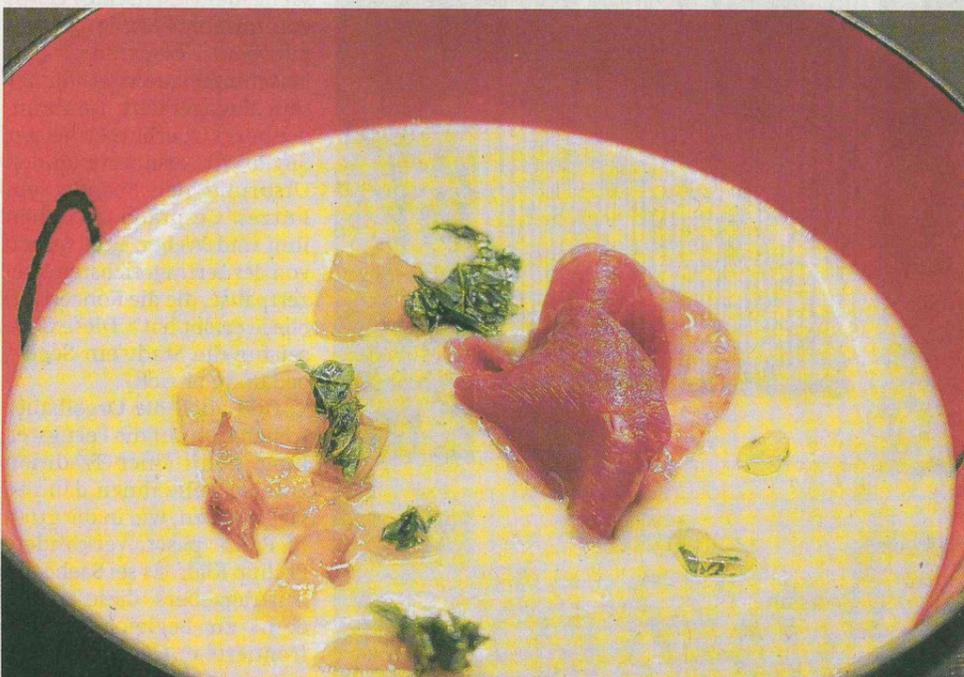
Die Ente ist mittlerweile knusprig braun, sodass die Röhre frei wird. Solch einen ganzen Entenbraten zu machen, ist gar nicht so einfach, gibt Holger Gniffke zu. Es ist

immer eine Gratwanderung: Das Fleisch muss durchgebraten sein, aber nicht trocken.

Möchte man alles perfekt haben, müsste man eigentlich Keulen und Brust mit unterschiedlichen Technologien zubereiten. Entenbrust mag der Penzliner am liebsten kurz gebraten und Keulen konfiert er gern. Dabei werden sie in Fett mehrere Stunden gegart.

Als der leidenschaftliche Koch die Ente anschneidet, ist jedoch klar: Dieser Braten ist geglückt. Das Fleisch sieht herrlich saftig aus. Na dann: Guten Appetit und fröhliche Weihnachten!

Einige Zutaten für das Weihnachtsmenü haben Mitglieder des Nordkurier-Leserbeirates bei einem Test in Online-Shops erworben. Wir danken herzlich für diese Mithilfe!



Wruke mit Ingwer und Muskat

Zutaten für 6 Personen

Für die Suppe

- 500 g Wruke
- 1 Kartoffel, mehlig kochend (120 g)
- 2 Schalotten
- 15 g frischer Ingwer
- 3 EL Rapsöl, kalt gepresst
- 1 TL Zucker
- 500 ml Geflügelfond
- 250 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer, schwarz
- Muskatnuss, gemahlen
- 1 EL Zitronensaft

Für die Einlage

- 150 g Wruke
- 1 EL Rapsöl, kalt gepresst
- 1 TL Butter

Für das Petersilienöl:

- 3 Stiele Petersilie
- 0,5 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 4 EL Rapsöl, kalt gepresst

Zubereitung

1. Wruke und Kartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Ingwer, Wruke und Kartoffel darin 5 Minuten farblos dünsten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit Brühe, 500 ml Wasser und Sahne auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, aufkochen lassen.

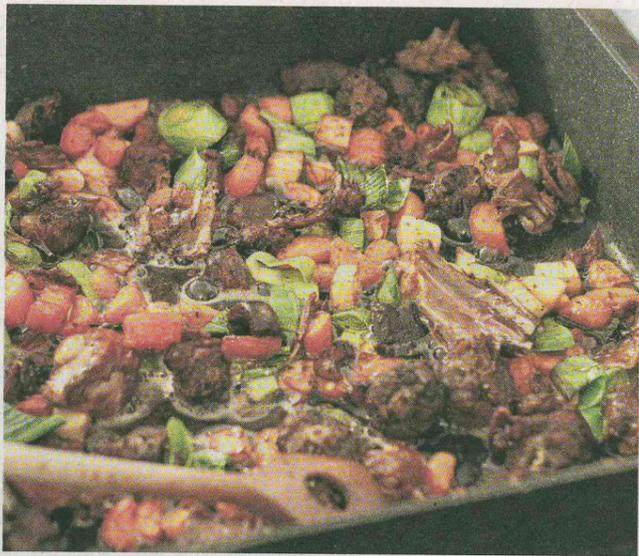
pürrieren und durch ein Sieb in einen anderen Topf streichen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2. Für die Einlage die Wruke schälen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Die Würfel mit Öl und Butter kurz andünsten, 100 ml Wasser zugeben. Bei milder Hitze offen 10 bis 15 Minuten dünsten, bis die Steckrübenwürfel weich sind und die Flüssigkeit eingekocht ist. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

3. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Mit der Zitronenschale und dem Olivenöl mischen. Von der Entenbrust die Haut entfernen, in kleine Stücke schneiden.



Eine Rundum-Behandlung mit Gewürzen ist wichtig.



Entenklein und Schmorgemüse bilden mit Tomatenmark, Rotwein und Gewürzen die Grundlage für die Soße.



Der Bräter wird durch eine Saftpfanne ersetzt und das Geflügel kann dann immer mal wieder bepinselt werden.



Aprikosen und Pflaumen versüßen den Hauptgang.

Bei der Mecklenburger Art kommt Trockenobst groß raus

Zutaten für 6 Personen Für die Ente

- 1 Ente (2,5 bis 3 kg)
- 300 g Schmorgemüse, (Zwiebeln, Möhren, Sellerie)
- 400 g Entenklein
- 3 EL Rapsöl, kalt gepresst
- 1 TL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein, trocken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 4 Wacholderbeeren, angedrückt
- 1 TL grobes Meersalz
- 1/4 TL Lebkuchengewürz
- 2 TL Speisestärke
- Salz

Für das Trockenobstkompost

- 1 El Zucker (15 g)
- 200 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zimtstange, klein
- 1 TL Koriandersaat
- 1 Sternanis
- 250 g gemischtes Trockenobst (Aprikosen, Pflaumen, Äpfel, Rosinen)

Zubereitung

1. Von der Ente die Flügelspitzen abschneiden. Hals und Innereien klein schneiden. Schmorgemüse putzen und klein schneiden. Alles mit dem Entenklein in einem Bräter im Öl goldbraun anbraten. Tomatenmark einrüh-

ren, mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Mit 1,5 Liter Wasser auffüllen, aufkochen, Lorbeer, Pfefferkörner und Wacholder zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene eineinhalb Stunden schmoren. 2. Inzwischen Salz und Lebkuchengewürz im Mörser fein zerreiben. Ente mit dem Gewürzsalz rundum einreiben, Keulen mit Küchengarn locker zusammenbinden. Ente mit der Brustseite nach oben auf den Ofenrost setzen. Auf der Schiene über dem Bräter in den Ofen schieben und 2 Stunden garen.

3. Für das Trockenobstkompost den Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft aufkochen, Lorbeer, Zimt, Koriander und Sternanis zugeben. Dörrobst zugeben und die Flüssigkeit sirupartig einkochen lassen. Beiseite stellen. 4. Nach eineinhalb Stunden den Bräter aus dem Ofen nehmen und eine Saftpfanne unter die Ente schieben. Entenfond durch ein Sieb in einen Topf gießen und etwas entfetten (ergibt 800 ml). Fond auf 500 ml einkochen lassen und mit Stärke binden. Soße mit Salz abschmecken. Ente auf einer Platte mit dem Trockenobstkompost anrichten und mit der Soße servieren.



Am Schluss wird die Ente angerichtet.

FOTOS (5): MARIE KRÜGER

Zitronig-leichte Nachspeise

Zutaten für 6 Personen Für den Boden

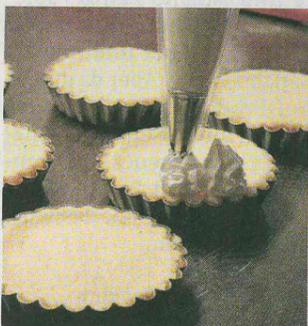
- 200 g Vollkorn-Butterkekse
- 100 g Butter
- etwas Butter für die Tarte-Förmchen

Zitronencreme

- 4 Bio-Zitronen
- 6 Eigelb, (Klasse M)
- 1 Dose gezuckerte Kondensmilch (397 g)

Für die Baiser

- 6 Eiweiß, (Klasse M)
- Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 180 g Zucker
- 100 g Kokosraspel
- 2 TL Puderzucker



Auf die Creme kommt Baiser.

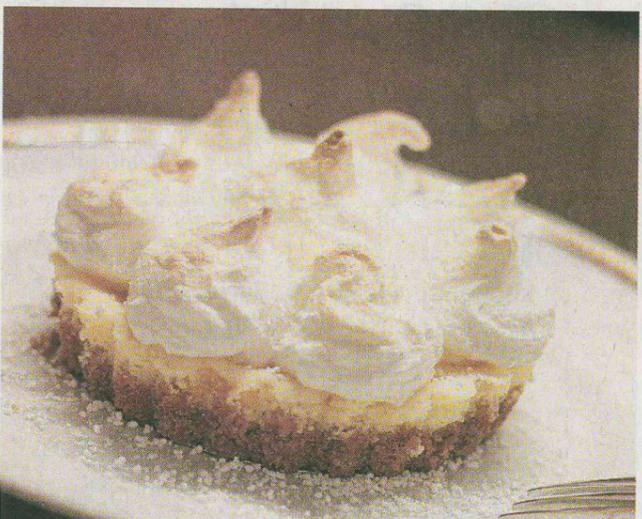
Zubereitung

1. Für den Boden die Kekse in einem Blitzhacker fein mahlen oder in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz fein zerstoßen. Butter zerlassen, mit den Keksbrö-

seln mischen. Masse in sechs gefettete Tarte-Förmchen drücken und kaltstellen.

2. Für die Zitronencreme 2 bis 3 Zitronen waschen, 3 TL Schale dünn abreiben und aus allen Zitronen 125 ml Saft pressen. Eigelbe sehr dick-cremig aufschlagen. Kondensmilch nach und nach unter Rühren zugeben und die Masse 3 Minuten weiterschlagen. Zitronenschale und -saft kurz unterrühren. 3. Ofen auf 180 Grad (Gas 2-3, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Die Zitronencreme in die Förmchen geben und auf der zweiten Schiene von unten 15 Minuten vorbacken.

4. Für das Baiser Eiweiß, 1 Prise Salz und Zitronensaft halb steif schlagen, dann den Zucker einrieseln lassen und 3 bis 5 Minuten weiterschlagen, bis ein fester, glänzender Eischnee entsteht. Die Kokosraspel vorsichtig unterheben. 5. Ofentemperatur auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) erhöhen. Baiser auf der vorgebackenen Creme verteilen und mit dem Löffelrücken leichte Wellen hineindrücken. Auf der untersten Schiene 5 bis 7 Minuten backen, bis das Baiser braune Spitzen bekommt. In den Förmchen 30 Minuten abkühlen lassen. Vorsichtig herauslösen und mit Puderzucker bestäubt servieren.



Zitronenspeisen sind sehr beliebt. Dieses Dessert ist das Sahnehäubchen des Menüs.

FOTOS (2): MARIE KRÜGER

Was tun, wenn's mit der Ente nicht gut aussieht?

Manchmal gehen Dinge schief - und meist dann, wenn alles perfekt sein soll. Holger Gniffke hat Stefanie Lanin ein paar Tipps für den Notfall gegeben.

Der Braten zerfällt

Wenn der Braten zu weich ist, sollte er mit dem Bräter oder in der Pfanne auf den Tisch kommen, sodass sich jeder selbst bedienen kann. Bitte bloß nicht versuchen, den Braten im Ganzen aus dem Bräter zu heben! Dabei zerfällt er ganz sicher und klatscht im schlimmsten Fall noch auf den Fußboden.

Der Braten wird nicht braun

Dazu ein ganz einfaches und schnell gemachtes „Tuning“: 2 El Honig mit 1/2 TL Salz und 100 ml lauwarmem Wasser verrühren und mit einem Backpinsel den Braten mit dieser Soße bepinseln. Dann den Braten nochmals ohne Deckel für 5 min im Ofen (Umluft plus Grill, große Fläche auf höchster Leistung) bräunen.

Der Braten ist nicht durch

Der Braten muss dann einfach länger in der Röhre bleiben, bis er völlig gar ist. Um Zeitprobleme zu vermeiden, sind gutes Zeitmanagement und präzise Planung des Menüs vorab ganz wichtig. Zeit lässt

In diesem Fall kann man nur hoffen, dass man nette Nachbarn hat. Einfach fragen. Nachbarn können sehr hilfsbereit sein, wenn es um die Nutzung des Ofens geht. Wenn aber alle Herde besetzt sind - was wahrscheinlich ist - das Schmoren auf dem Herd ist auch möglich.

Wichtig ist dabei, dass genug Flüssigkeit im Bräter ist und der Deckel draufsetzt. Bitte nicht so oft reinschauen, sonst entweichen Dampf und Hitze und es dauert noch länger. Die Energie klein stellen, damit nichts überkocht und damit rechnen, dass es länger dauert.

Der Braten ist verkohlt

Wenn man es genau nimmt, ist ein verkohlter Braten nicht mehr zu retten und muss entsorgt und noch mal zubereitet werden. Da man aber meist nicht alle Zutaten doppelt im Haus hat und sicher auch keine Zeit, gibt es nur eine Lösung - eine Alternative zaubern. Eine Suppe als Ersatz klingt im ersten Moment vielleicht nicht so spektakulär, jedoch lässt sich aus relativ wenigen Zutaten und winterlichen Gewürzen schnell ein appetitlicher Ersatz schaffen.

Die Soße ist versalzen

Wenn man es rechtzeitig

bis drei Teelöffel Reis. Am besten in ein Tee-Ei füllen und in die Suppe hängen. Die Körner können dann vor dem Servieren leicht entfernt werden. Eine andere Möglichkeit ist das Strecken der Suppe mit mehr Zutaten oder mit mehr Flüssigkeit.

Die Soße ist zu flüssig

Wenn die Soße noch nicht die richtige Konsistenz hat, reicht es meist, etwas Speisestärke in kaltem Wasser anzurühren, unter ständigem Rühren in die Flüssigkeit geben, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.

Kontakt zur Autorin
s.lanin@nordkurier.de



Nordkurier
wünscht
frohe
Weihnachten

Deck auf Heiligabend
Eine Zierkerze mit dem Foto
und ein Weihnachtsgewürz
Ihre liebsten Doku-Filme
Runde 4200 Lerner haben zu
einer...
Die Ente ist verkohlt
Der Braten ist nicht durch
Die Soße ist versalzen