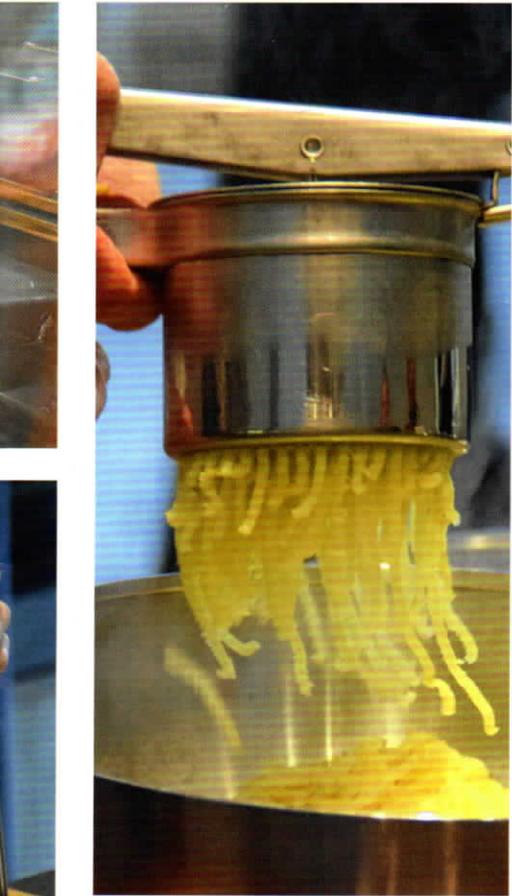




# WEIHNACHTSENTE FÜR ALLE

Traditionell gibt es am ersten Weihnachtstag einen Braten. Unser *kerngesund*-Experte Holger Gniffke brät den Vogel locker, lecker und glutenfrei und verrät dabei seine besten Küchentricks. Dazu gibt's Kartoffelplätzchen und Rotkohl.

*Text und Fotos von Lisa Walter*





1



2



3

**1 bis 6** Der Entenbraten verweilt je nach Größe etwas 1 1/2 Stunden im Ofen. Damit er goldig braun wird, wird er nach etwa 45 Minuten mit einer Mischung aus 1 TL Salz und 1 EL warmes Wasser bestrichen.

## Röhren-Klassiker

**S**o eine Weihnachtssente macht sich ja quasi von selbst. Zumindest dann, wenn Holger Gniffke am Herd steht. Das A und O sind die Vorbereitungen. Der Koch und Lebensmitteltechnologe schlüpft in seine Arbeitskleidung – orangene Schürze und blütenweißes Kochhemd mit orangenen Knopfleisten. Noch am Morgen frisch gebügelt. „Das Bügeln meiner Kochkleidung ist ein Ritual. Da gehe ich gedanklich den Tag durch und bereite mich innerlich vor.“ Heute steht das Rezept für die glutenfreie Weihnachtssente mit Sauerkrautfüllung auf dem Programm, dazu Kartoffelplätzchen und Rotkohl. Das Rezept, ein Klassiker der französischen Küche. Die Produkte stammen aus der Region und vor allem der Kohl gehört traditionell zum Norden. Doch für den Wahl-Penzliner sind das Rezept und seine Zutaten nicht nur geschmacklich interessant, sondern vor allem

auch lebensmitteltechnologisch reizvoll. „Ich schau da nicht nur als Koch drauf. Milchsäure, die natürlich im Sauerkraut vorkommt, hat den Effekt, dass sie das Fleisch lockert. Das ist der Moment, bei dem es anfängt, mir Spaß zu machen, mit den Dingen zu experimentieren und herumzuspielen.“

### Übung macht auch in der Küche den Meister

Der Koch sortiert die Zutaten auf der Arbeitsfläche neben dem Herd in der Schauküche des Küchenstudios Gumzow in Neubrandenburg, wo er öfter mal Kochkurse gibt. Der Ofen ist in seinem Rücken. Auf einer anderen Arbeitsfläche breitet er seine Tasche aus – mehrere glänzende Messer kommen zum Vorschein. Kocht der Profi eigentlich nach Rezept? „In so einem Fall, ja.“ Ansonsten gehört Holger Gniffke zu denjenigen, die in der Küche viel

## So isst die Welt Weihnachten

### A wie in Argentinien

Vitel toné, also Kalbsfleisch mit Thunfischsoße – wird kalt gegessen und ist somit perfekt für die Sommerzeit in Argentinien.

### B wie in Bulgarien

Die Fastenzeit ist nun vorbei. 7, 9 oder 11 vegetarische Gerichte kommen auf den Tisch, so auch Tikvenik, ein Kürbis-Strudel.

### C wie in Chile

„Cola de Mono“, übersetzt Affenschwanz, ist das liebste Getränk der Chilenen zu Weihnachten. Es basiert auf Milchkaffee und Pisco.



experimentieren und improvisieren. „Ich habe ja Koch gelernt, aber auch als Kind schon viel herum experimentiert. Sehr zum Leidwesen meiner Mutter, weil ich regelmäßig die Küche verwüstete und irgendwas ausprobierte. Aber vieles habe ich inzwischen im Gefühl. Wer genug Kuchen gebacken hat, weiß wie er aussehen, wie sich der Teig anfühlen muss, damit es klappt.“ Und sowieso sei so ein Rezept nur ein Leitfaden, ein Fahrplan, der die Richtung vorgibt, ist er überzeugt. „Die einen mögen es scharf, die anderen süß, die nächsten bitter.“

## Lieber natürliche Mittel statt Chemie

Es kann losgehen, die Ente bekommt die Flügel gestutzt. Ein Blick ins Innere des Tieres und die Mundwinkel des sonst sehr fröhlichen Holger Gniffkes zeigen leicht gen Küchenboden. „Die Ente ist schon ausgenommen.“

Während dies den Normalo-Küchenhelden eher erfreuen würde, klingt das bei ihm nach Wehmut. Denn, so erklärt er, Herz und Leber würden der Bratensoße einen noch besseren Geschmack geben. Natürlich ginge es aber auch ohne – muss ja nun auch. Die Füllung wird vorbereitet. Die Handgriffe sitzen und während das Messer so dahingleitet, ist der Lebensmitteltechnologe auch noch zu Späßchen aufgelegt. Da kann selbst manch geübte Hausfrau nur den Hut ziehen. Doch wir wollen ja lernen. Wie genau ist das denn nun mit der Milchsäure und dem Fleisch?

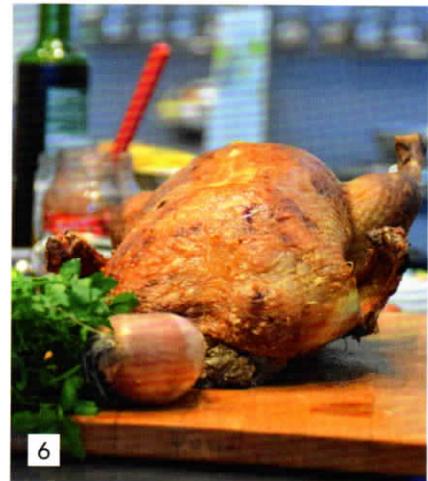
„Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Fleisch weich zu bekommen, ohne dass es trocken wird. Bei

fettigem Fleisch muss man lebensmitteltechnologisch nicht nachhelfen, denn die Lockerheit ist durch die Struktur des Fetts gegeben.“ Bei weniger fettigem Fleisch, besonders also Geflügel, könne man jedoch nachhelfen. Und wer nun an die kleinen Pülverchen im Supermarkt denkt, möge dies nicht dem Profi verraten. „Das nennt sich Fleischzartmacher, klingt voll chemisch und ist es auch. Es beruht auf Bromelain, einem Enzym, das Eiweißstrukturen zerlegt und naturgemäß in Ananas oder Papaya vorkommt.

Anstelle dieses Pulvers können also einfach die Früchte zum Fleisch dazugegeben werden. Dies hat denselben Effekt und bringt zudem einen besseren Geschmack.“ Die Ente wird gefüllt, mit einer Rouladennadel verschlossen und auf ein Blech drapiert, dazu kommen Möhren, Zwiebeln, Porree und die gestutzten Flügel. Und ab geht's mit dem Tier in den Ofen. Dort hat es erst mal seine Ruhe, während Holger Gniffke dem Rotkohl zu Leibe rückt.

## Die eigenen Kinder sind die besten Kritiker

Wie ist das eigentlich bei Gniffkes zu Hause, er Lebensmitteltechnologe, sie Ernährungswissenschaftlerin? Wer schwingt daheim den Kochlöffel? „Ich koche.“ Und die Frau gar nicht? „Naja“, witzelt Holger Gniffke, während der Rotkohl im Topf landet und er zwei Äpfel auf dem Brett zerschneidet, „ich bin stärker und kräftiger. Das ist eine physische Sache, ich habe mich durchgesetzt. Es ist so: Ich muss kochen, am besten >>



### D wie in Dänemark

Die Dänen servieren Risalamande, einen Milchreis mit Mandeln und Kirschen. Wer eine ganze Mandel findet, bekommt ein extra Geschenk.

### E wie in Estland

Zu Weihnachten wird im Ofen geschmorte Blutwurst mit Kartoffeln und Heidelbeer- oder Preiselbeermarmelade aufgetischt.

### F wie in Finnland

Die Finnen mögen es deftig. Das typische Gericht ist der etwa 10 Kilo schwere Joulukinkku – Weihnachtsschinken für alle Gäste.





1



2



3

**1 bis 3** Die Kartoffelplätzchen sind eine gute Alternative zu Knödeln. Und ihre Zubereitung ist gar nicht so schwer.

20 Stunden am Tag. Ich muss Dinge ausprobieren. Das interessiert mich einfach. Dabei geht natürlich auch eine Menge schief.“ Glück, dass Holger Gniffke eine große Familie hat, vier Kinder aus erster Beziehung und ein weiteres mit seiner Frau, die dann alle diese Experimente kosten. „Die eigenen Kinder sind sowieso die besten Kritiker.“

Nun geht's ran an die Kartoffeln, die müssen mal langsam auf den Herd. Holger Gniffke sucht und findet den Sparschäler. „Ich bin ja großer Fan von Sparschälern.“ Apropos Kartoffeln, was kommt bei Großfamilie Gniffke an Heiligabend auf den Tisch? „Am 24. gibt es bei uns traditionell Kartoffelsalat mit Würstchen. Dieser wird von meiner Mutter für die gesamte Familie zubereitet. So wie das in Norddeutschland üblich ist ein Mayonnaise-Salat, nicht wie in Süddeutschland mit Essig. Und an den anderen Feiertagen laden wir uns Gäste ein und dann wird ernsthaft gekocht.“ Der Profi lacht. Und wo viele Menschen aufeinander treffen, sind oft auch welche darunter, die eben nicht alles mögen oder vertragen.

### Dieses Gericht überzeugte selbst die Mäkelesser

„Wir machen aus dem Essen keine Religion. Wenn einer sagt, er will das nicht, na dann lässt er es eben.“ Auf Lebensmittelunverträglichkeiten hingegen muss man sich einstellen. „Allergien sind recht selten, meistens sind es Unverträglichkeiten. Zum Beispiel eine echte Gluten-Unverträglichkeit gibt es nur in Form einer sehr schweren Stoffwechselerkrankung. Das ist Zöliakie und sehr selten. Etwa sieben Prozent der Menschen in Deutschland sind davon betroffen. Allergien sind einfach irgendwie Mode, oder?“ Vegetarier hingegen sind für den

## So isst die Welt Weihnachten

### G wie auf Grönland

Eine Seerobbe wird mit 500 Vögeln gefüllt und vergraben. Monate später, an Weihnachten, kommt sie als „Kiviak“ auf die Festtagstafel.

### H wie in Honduras

„Nactamal“ ist ein Teig aus Maismehl, der mit Gemüse und Fleisch befüllt und dann in Bananenblätter gewickelt, gegart wird.

### I wie in Indien

An Weihnachten werden in Indien Tontöpfe mit Curryreis gefüllt. Dazu gibt es viel Gemüse und Pfannen mit gewürztem Fleisch.



Koch das geringste Problem. „Ich ernähre mich selbst gerne einmal im Jahr, meist zur Fastenzeit, vegetarisch – wieder so eine Phase des Ausprobierens und es bekommt mir auch gut.“ Deshalb bekommen Vegetarier bei Holger Gniffke auch nicht einfach nur mehr Kartoffeln und Rotkohl, sondern ihr eigenes Pfännchen gebraten. Denn im Winter müssen wir dem Körper ordentlich einheizen. Draußen wird es kalt, da brauchen wir Temperatur. „Das geht über intensive Aromen. Das heißt, wir brauchen Zimt, Kardamom, Ingwer und so weiter. Die bringen Leistung und Wärme. Und das geht auch vegetarisch, mit Wurzelgemüse, Pastinaken, da gibt es sehr viele Möglichkeiten.“  
Zwischendurch bekommt der Vogel ein Schlückchen Wein und wird mit etwas Salzwasser bestrichen. Die Haut ist schon schön

braun und es duftet so gut in der Küche, dass man die Mägen knurren hört. Der Rotkohl bleibt auch nicht allein im Topf. Zwei Boskop-Äpfel gesellen sich zu ihm. Boskop – das ist dem Profi wichtig. „Das ist eine schöne alte Sorte, die hoffentlich noch etwas Geschmack hat. Die Diversität verschwindet leider immer mehr. Ist eine Marktnische entdeckt, wollen alle, dass ihre Produkte so schmecken. Das ist echt schade.“ Die Kartoffeln werden gepresst, Kräuter und Ei kommen hinzu und sie werden zu einer Rolle gerollt. Daraus werden nun Plätzchen abgeschnitten und in der Pfanne geröstet. Und auch die Ente ist soweit. Es kann angerichtet werden. Und es schmeckt ausgezeichnet, so gut, dass Holger Gniffke mit diesem Rezept selbst die Mäkelesser in Sachen Geflügel überzeugen konnte. Wenn das kein Kompliment ist. ■

## → HOLGER GNIFFKE

Unser *kerngesund*-Experte weiß genau, was gesund und lecker ist – und in die norddeutsche Küche passt. In jedem Magazin gibt der Diplom-Lebensmitteltechnologe der DLE GmbH Penzlin eines seiner Lieblingsrezepte preis.



Wir wünschen unseren Gästen, Geschäftspartnern, Mitarbeitern und deren Familien ein schönes und fröhliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!



Unsere Klinik wurde 1997 eröffnet und liegt inmitten der Mecklenburgischen Seenplatte.

Alle Zimmer sind freundlich und behindertengerecht eingerichtet sowie mit Bad (Du/WC), TV, Telefon und Balkon ausgestattet. Die Mahlzeiten werden im Speiseraum eingenommen und es stehen Ihnen weiterhin eine Cafeteria und Aufenthaltsräume zur Verfügung.

Das Angebot wird durch die Eingangshalle mit Sitzgelegenheiten und einem Sanitätshaus vervollständigt. Die umfangreiche Therapieabteilung mit Schwimmbad (18 m), Bewegungsbad, Sauna und großzügig gestalteter Trainingstherapie bietet modernste medizinische Behandlungsmöglichkeiten sowie eine umfassende therapeutische Betreuung durch qualifiziertes Fachpersonal.

Unsere Patienten freuen sich über die kompetente medizinische Betreuung und das umfassende Freizeitangebot.

### Kurzzeitpflege

Pflegende Angehörige leisten sehr viel, sind oft rund um die Uhr im Einsatz. Aber es gibt auch Zeiten, wo die Pflege nicht erbracht werden kann. Bei uns haben die pflegebedürftigen Menschen die Möglichkeit sich bis zu einem bestimmten Zeitraum vollstationär behandeln zu lassen.

Unsere Kurzzeitpflege ist mit modernen Pflegebetten und behindertengerechten Nasszellen ausgestattet. Jedes Zimmer hat einen eigenen Balkon.

Für weitere Informationen und eine ausführliche Beratung stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter der Rufnummer 039932 - 15837 zur Verfügung.



### Intensiv- und Beatmungspflege

Hier werden Patienten betreut, die einen hohen Bedarf an Unterstützung bei pflegerischen Maßnahmen und bei der Überwachung der lebenswichtigen Funktionen von Atmung und Herz-Kreislauf haben.

Um Sie kümmert sich ein Team von Haus- und Fachärzten, examinierten Pflegekräften und Therapeuten.

Für eine ausführliche Beratung nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf.

„Sie erreichen uns 24 Stunden unter der Rufnummer 039932 - 15628.“



## ENTENBRATEN MIT SAUERKRAUT-QUITTEN-FÜLLUNG

### Zutaten für 4 Portionen

1 Ente (2,5 kg, küchenfertig vorbereitet), Salz, 300 g Sauerkraut aus der Dose, 150 g Zwiebeln, 250 g Porree, 50 g frische Ingwerwurzel, 150 g Kartoffeln, 1 TL gemahlener Koriander, schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen, 250 g Boskop-Äpfel, 150 g Quittengelee, 2 EL Apfeldicksaft, 75 g Möhren, 75 g Petersilienwurzel, 40 g Tomatenmark, 400 ml Entenfond, 10 g Speisestärke, 2 EL Aceto balsamico

1. Entenflügel im Gelenk abtrennen, zerkleinern. Innereien (Herz, Magen, Leber) und die Flomen (das rohe Brust- und Eingeweidefett) aus der Ente herausnehmen. Den Hals zerkleinern und mit den Flügeln zur Seite stellen. Die Haut am Halsansatz stramm über die Öffnung ziehen und mit Holzspießchen feststecken. Die Ente innen salzen.
2. Etwa 75 g Flomen grob würfeln und in einer Pfanne bei milder Hitze auslassen. Die Grieben herausnehmen und beiseite stellen.
3. Sauerkraut gut ausdrücken und grob hacken. Zwiebeln pellen und fein würfeln. 1/2 Porreestange putzen und in feine Scheiben schneiden.
4. 4 EL ausgelassenes Fett erhitzen. Zwiebeln und Porree

andünsten. Sauerkraut und restliches ausgelassenes Fett zugeben und unter Wenden 8-10 Minuten dünsten.

5. Inzwischen den Ingwer und die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Beides mit dem Koriander unter das Sauerkraut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Äpfel waschen und grob reiben. Kerngehäuse aufheben.

6. Quittengelee und Apfeldicksaft im Topf erhitzen. Die Apfelraspeln darin mit aufgelegtem Deckel 2 Minuten garen. Die Äpfel mit der Flüssigkeit unter das Sauerkraut mischen.

7. Die restliche Porreestange, Möhren und die Petersilienwurzel putzen und grob würfeln, mit den Innereien, dem Hals, den Flügeln, gewürfelten Flomen sowie den Apfelkernegehäusen in der Saftpfanne verteilen.

8. Das Sauerkraut in die Ente füllen. Die Öffnung mit Holzspießchen verschließen. Dann die Flügelknochen unter dem Rücken der Ente fest zusammenbinden. Die Schenkel ebenfalls fest zusammenbinden.

9. Die Ente diagonal in die Saftpfanne setzen, auf der zweiten Einschubleiste von unten in den vorgeheizten Ofen schieben und 1/4 l Wasser angießen. Die Ente bei 200°C eine Stunde garen.

10. Nach 45 Minuten 1 TL Salz in 1 EL

warmem Wasser auflösen. Die Ente damit bepinseln. Tomatenmark in der Saftpfanne verteilen.

11. Sobald das Wasser verdampft ist, während der ganzen restlichen Bratzeit nach und nach den Entenfond angießen.

12. Die Ente aus dem Ofen nehmen, mit der Brust nach unten auf einen Bratrost legen und wieder in den Ofen schieben. Ein Backblech unter den Bratrost schieben. Die Ente 15 Minuten weiterbraten.

13. Inzwischen das Fett aus der Saftpfanne abgießen, sodass nur die Röststoffe zurück bleiben. 1/2 l heißes Wasser in die Saftpfanne gießen und die Röststoffe lösen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf gießen, dabei die Rückstände gut ausdrücken.

14. Das Fett mit etwas Küchenpapier entfernen. Die Flüssigkeit auf 1/4 l einkochen. Die Stärke in etwas Wasser anrühren. Den Fond aufkochen, Stärke mit einem Schneebesen einrühren und 10 Minuten kochen. Die Soße mit Aceto balsamico würzen. Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

15. Die Ente auf einer vorgewärmten Platte tranchieren und zusammen mit dem Rotkohl, den Kartoffelplätzchen und der Soße servieren.

## So isst die Welt Weihnachten

### J wie auf Japan

Japaner schmausen panierte Hühnchen der Fast-Food-Kette Kentucky Fried Chicken, schuld ist eine Werbekampagne in den 70ern.

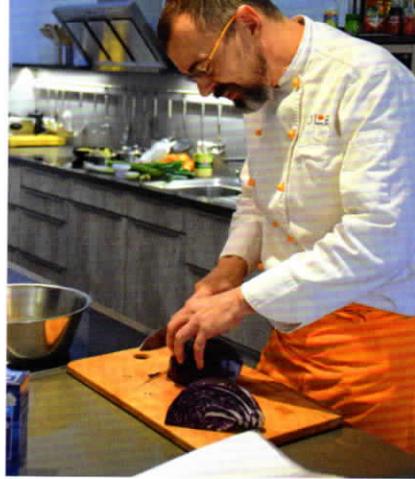
### K wie im Kosovo

Im Kosovo werden an den Feiertagen Bohnen, Pite mit Kürbis, Fisch und Salat gegessen. Getrunken wird Wein.

### L wie in Libanon

Das Weihnachtessen im Libanon ist ein Mix aus westlichen und lokalen Speisen. So steht dann der Truthahn neben Bulgur und Humus.





## ROTKOHL MIT PORTWEIN

### Zutaten für 4 Portionen

1 kg Rotkohl (frisch), 300 g Zwiebeln  
40 g Gänseschmalz, 2 EL Puderzucker,  
Salz, 200 ml Rotwein (trocken),  
200 ml Portwein, 1 Boskop-Apfel (ca.  
280 g), 40 g Preiselbeerkonfitüre,  
Pfeffer, schwarz

1. Rotkohl putzen, äußere Blätter entfernen, halbieren, bis zum Strunk in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.

2. Schmalz in Topf erhitzen, Zwiebeln mit Puderzucker darin bei geringer Hitze 3-4 Min. dünsten. Rotkohl zugeben und 2-3 Minuten unter Rühren mitdünsten, dann salzen. Mit Rot- und Portwein auffüllen und unter Rühren einkochen. Sobald Flüssigkeit eingekocht ist, Rotkohl zugedeckt 20-25 Min. garen. Apfel waschen, grob in den Rotkohl reiben, bei milder Hitze 5 Min. dünsten. Preiselbeeren unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Rotkohl servieren.

## MACARIE-KARTOFFELPLÄTZCHEN

### Zutaten für 4 Portionen

850 g mehlig kochende Kartoffeln,  
100 g durchwachsener Speck (in 1/2 cm dicken Scheiben), 5 EL Rapsöl,  
50 g Schalotten, 1 EL Butterschmalz,  
25 g Petersilie (frisch), Salz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss, gemahlen, 2 Bio-Eigelb, Küchenpapier, Küchentuch

1. Ungeschälte Kartoffeln mit einer Gabel mehrfach einstechen und auf Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad 1 Stunde backen, einmal wenden. 15 Min. abkühlen lassen.

2. Speck würfeln und in 1 EL heißem

Öl bei mittlerer Hitze ausbraten, auf Küchenpapier abtropfen. Schalotten würfeln. Butter erhitzen, Schalotten glasig dünsten. Petersilie zupfen und mit Speck zu den Schalotten geben.

3. Kartoffeln schälen, zerdrücken. Petersilien-Schalotten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Vorsichtig vermengen. Eigelb unterarbeiten.

4. Masse halbieren und zu 2 Rollen formen. Rollen mit einem Tuch locker abgedeckt beiseite stellen.

5. Rollen in 2 cm dicke Scheiben schneiden, in heißem Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

### N wie auf Neuseeland

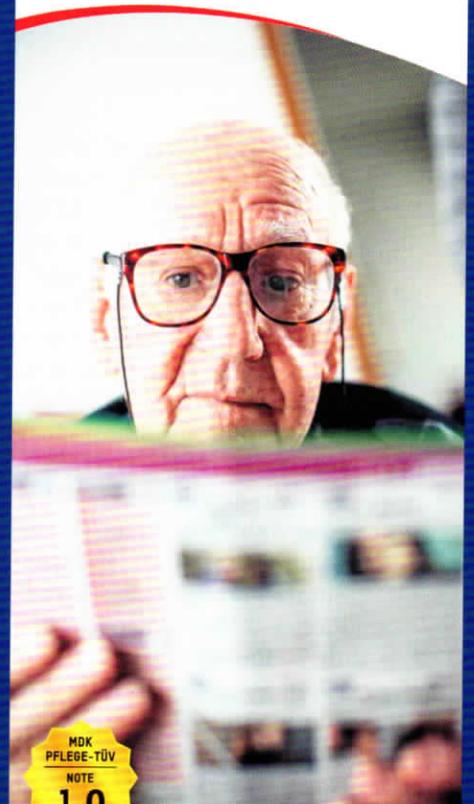
Typisch britisch gibt es in Neuseeland und Australien Truthahn und Plumpudding, allerdings vom Grill am Strand.

### P wie auf den Philippinen

Die Philippiner beginnen bereits im September Weihnachten zu feiern. Auf die Festtafel kommen dann Käseballen und Schinken.

Vitanas

„Hier fühl  
ich mich zu  
Hause ...“



MDK  
PFLEGE-TÜV  
NOTE  
1.0

... denn hier kann  
ich tun und lassen  
wann und wie  
ich mag!“

Christine Schmidt & Team  
sind gerne für Sie da!

☎ (039771) 201 - 0 oder  
am.tierpark@vitanas.de

Vitanas Senioren Centrum  
Am Tierpark

Am Tierpark 6  
17373 Ueckermünde  
www.vitanas.de