



## Weihnachtsessen mit Damen

Apéro-Spiesse

Chicorée Bites

\*\*\*

Terrine mit Räucherforellen-Mousse

\*\*\*

Kokos-Zitronengras-Suppe

\*\*\*

Filet Wellington

\*\*\*

Eclairs mit Marronifüllung

**Migusto**

# Apérospiesse

 Glutenfrei

## Zutaten

Apéro

Ergibt 8 Stück

1 Bund	Radieschen
100 g	Bündner Rahmkäse
	Salz
	Pfeffer
70 g	Berg-Bündnerfleisch

## So gehts

**Zubereitung:** ca. 15 Minuten**1**

Radieschen vierteln. Käse in Würfel schneiden. Beides mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Bündnerfleischscheiben je zweimal falten. Abwechslungsweise mit den Käsewürfeln und den Radieschen auf Spiesse stecken. Nach Belieben mit Pfeffer bestreuen und servieren.

Rezept: Annina Ciocco

## Gewusst wie

Gut verpackt sind die Spiesse im Kühlschrank einige Stunden haltbar. Nicht an der Sonne stehen lassen.

Wir verwenden Cookies und ähnliche Technologien, um das Nutzererlebnis auf unseren Webseiten zu verbessern, unseren Datenverkehr zu analysieren, Inhalte und Werbung zu personalisieren und Social Media-Funktionen bereitzustellen. Durch die weitere Nutzung dieser Webseite stimmen Sie unserer Verwendung von Cookies und ähnlichen Technologien zu. Mehr erfahren (<https://www.migros.ch/de/datenschutz.html>)

**HINWEIS****SCHLIESSEN**



## CHICORÉE BITES

15 MIN.  
AKTIV

15 MIN.  
GESAMT

290 KCAL  
PRO PERSON

① vegetarisch, ohne Gluten, Low Carb | Fett: 23 g, Kohlenhydrate: 9 g, Eiweiss: 11 g pro Person

### DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

2 EL	Mayonnaise
3 EL	Jogurt nature
½ EL	Zitronensaft
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer
2	Chicorée, in Blättern
140 g	Granatapfelkerne
100 g	Pecorino romano, in Würfeli
50 g	Haselnüsse, geröstet, grob gehackt
3 Zweiglein	Dill, grob geschnitten

### UND SO WIRDS GEMACHT

Mayonnaise, Jogurt und Zitronensaft verrühren, würzen. Sauce in die Vertiefungen der Chicorée-Blätter verteilen. Granatapfelkerne, Käse, Nüsse und Dill mischen, darüberstreuen.

#### GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

[fooby.ch/de/rezepte/17322/](https://fooby.ch/de/rezepte/17322/)

# EatSmarter!



**30 min**  
**fertig in 1 h 40 min**  
**mittel**

## Terrine mit Räucherforellen-Mousse

### Zutaten

für  1  
Terrinenform 30 cm

#### Für den Aspik

150 ml trockener Weißwein

4 Blätter Gelatine

#### Für das Fischmousse

400 g Forellenfilet

3 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

250 ml Fischfond

250 ml Schlagsahne

Salz

Pfeffer

4 Blätter Gelatine

1 Stange Lauch

#### Auf Wunsch

Baguette

Dillcreme

1. Die Terrinenform in den Gefrierfroster legen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Weißwein in einem Topf kurz erwärmen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in den warmen Weißwein geben. Den 2/3 des Suds in die Terrinenform füllen und durch drehen und kippen gleichmäßig verteilen. Dann in den Kühlschrank stellen.
2. Inzwischen 2/3 der Forellenfilets klein schneiden. Den Knoblauch schälen und in fein hacken. die Gelatine einweichen. In einem Topf das Öl erhitzen und den Knoblauch darin glasig schwitzen. Die Forellenstücke zugeben, 2-3 Minuten mitschwitzen, mit dem Fischfond und 2 EL Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für weitere 5-8 Minuten köcheln lassen und dann die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine zugeben. Pürieren und in ein kaltes Wasserbad stellen.
3. Währenddessen die restliche Sahne steif schlagen und unter das zu gelieren beginnende Fischpüree heben. 1/3 von dem Fischmousse in die Terrine füllen und für eine halbe Stunde zurück in den Kühlschrank stellen.
4. Den Lauch waschen, halbieren und die einzelnen Stränge trennen. Die Lauchblätter in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Je ein Lauchblatt ausbreiten und ein Forellenfilet darin einwickeln. 2 übereinander gelegte Filets auf das Mousse

legen, das restliche Fischmousse darüber verteilen und für eine weitere Stunde in den Kühlschrank stellen.

- 5.** Den restlichen Sud auf die fertige Terrine geben und anziehen lassen. Die fertige Terrine vorsichtig über ein heißes Wasserbad halten, stürzen, in 2 cm Breite Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten. Dazu passt geröstete Brotscheiben und ein Klecks Dillcreme.

## **Anmerkungen von Walti zur Lächerforellen-Terrine**

Ohne die nötige Erfahrung im Bau von Terrinen und dem Umgang mit Gelatine, ist das Ganze ein grosses Wagnis. Mein erster Versuch ging so ziemlich voll daneben.

Folgendes ist daher unbedingt zu beachten; das Wein-Aspik muss praktisch kalt sein beim Einfüllen und Schwenken in die Form. Wenn es zu warm ist bleibt alles flüssig. Wenn es zu kalt ist stockt es zu rasch.

Die Masse für das Mousse muss zwingend in einem Hochleistungs-Mixer vollständig geschreddert werden, ansonsten es zu grob ist, und die Gräten immer noch spürbar sind. Mit einem Bamix ist da nichts zu wollen. Nach dem Mixen die Masse durch ein feines Sieb passieren.

Auch hier muss die Masse kalt sein, bevor man den geschlagenen Rahm unterzieht, sonst schmilzt der Schlagrahm dahin. Die Masse bleibt länger flüssig als man eventuell befürchtet. Man kann sich also Zeit lassen. Die erste halbe Füllung genügend lange etwas anstocken lassen, ansonsten die Filetstücke einsinken.

Achtung: keinen Lauch verwenden, ausser man findet welchen der butterzart ist. Das Ganze lässt sich sonst am Schluss nicht tranchieren, auch mit einem noch so scharfen Messer nicht. Ich habe Karottenstreifen verwendet, und diese erst noch wirklich weichgekocht.

Das Stürzen aus der Form am Schluss vor dem Servieren ist ebenfalls ein heikler Prozess. Am besten geht es wenn man die Form tatsächlich über ein strodeldes Wasserbad hält und überall gleichmässig erwärmt. Nicht ins Wasser eintauchen. Das Aspik schmilzt sonst sofort. Mit Klopfen mit einem Holzlöffel oder Ähnlichem, riskiert man, dass die Terrine ohne den Aspik aus der Form fällt. So geschehen bei einer der beiden Terrinen. Viel Glück bei der Zubereitung!

# EatSmarter!



**209 kcal**

**50 min**

**leicht**

## Kokos-Zitronengras-Suppe

mit Garnelen

### Zutaten

für   **20**  
Portionen

**15 Stangen Zitronengras**

**50 g Ingwerwurzel** (1 Stück)

**10 rote Chilischoten**

**10 EL Rapsöl**

**2000 ml Fischfond**

**10 Limetten**

**5 Bund Koriander**

**500 g Shiitakepilze**

**10 Knoblauchzehen**

**15 EL Thai-Fischsauce**

**1500 ml Kokosmilch (9 % Fett)**

**100 g brauner Zucker** (1 EL)

**Salz**

**Pfeffer**

**40 Garnelen** (mit Schale,  
ohne Kopf)

1. Zitronengras waschen, von den harten Außenblättern befreien und in kleine Stücke schneiden.
2. Ingwer schälen und grob hacken. Chilischoten waschen, putzen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und ggf. noch einmal abspülen.
3. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zitronengras darin bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten andünsten.
4. Ingwer und 1 Chilischote zugeben und kurz mitdünsten. Den Fond dazugießen. Aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten ziehen lassen.
5. Inzwischen die Limetten halbieren und auspressen. Koriander abspülen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und mit restlicher Chilischote hacken.
6. Suppe durch ein Sieb in einen weiteren Topf geben. Fischsauce, Limettensaft, Kokosmilch und Zucker zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Pilze, Knoblauch und Chilischote in die Suppe geben und erneut erhitzen.
8. Garnelen abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Restliches Öl in einer Pfanne

erhitzen und Garnelen darin etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

**9.**

Kokos-Zitronengras-Suppe in 4 Teller oder Suppentassen füllen. Garnelen auf 4 Holzspieße stecken und auf der Suppe anrichten. Mit gehacktem Koriander garnieren und servieren.



# Filet Wellington

à ma façon

## Zutaten:

### Für das Filet im Teig

- 1 Rinderfilet Mittelstück 800-1000 g
- 2 Zwiebeln
- 20 g Butter
- 200 g Champignons
- 100 g Mousse de Canard oder Bloc de Fois gras
- 50 g Kalbsbrät
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Eiweiss
- 1 Eigelb
- 1 Paket Blätterteig rechteckig

### Für die Sauce

- 200 ml Kalbsfond, fertig aus dem Glas oder selbst zubereitet
- 200 ml Marsala
- 40 g Sommertrüffel gehobelt, aus dem Glas
- 1-2 TL Trüffel Öl
- 1 TL Kartoffelstärke

### Zubereitung Filet:

Zwiebeln fein hacken. Champignon grob hacken oder besser in kleine Würfelchen schneiden. Beides in der Butter soweit dünsten dass der grösste Teil an Wasser verdampft ist, die Zwiebeln aber keine Farbe annehmen. Erkalten lassen. Mit dem Brät und dem Mousse de canard zu einer möglichst homogenen Masse mischen.

Das Filet auf die Mitte des Teigs auslegen, und auf einer Seite des Fleischstückes längs die Champignonmasse verteilen. Teig zuschlagen und mit dem Eiweissen verkleben. Mit Teigresten kann das Filet beliebig verziert werden. Ein paar Tropfen Vollrahm zum Eigelb geben, vermischen und damit den Teig bestreichen.

Ofen auf 220° vorheizen (Umluft 200°). Das Filet ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Vorsichtig in 4-5 cm dicke Tranchen schneiden.

### Zubereitung Sauce:

Fond und Marsala einreduzieren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Gegen Ende die Trüffel begeben und das Trüffel Öl (ohne geht's leider nicht, da die Sommertrüffel in der Regel zu wenig Geschmack haben) Wieviel Öl ist Geschmackssache. Mit Salz eventuell noch abschmecken. Da das Öl nicht gebunden werden kann, empfiehlt es sich mit etwas in Wasser aufgelöster Kartoffelstärke zu binden. Achtung schrittweise begeben, denn plötzlich kann die Sauce auch zur dicken Tunke werden.

Dazu passt frisches Gemüse, wer es mag auch noch Kartoffeln.



Anmerkung: Die Qualität der Farce ist weitgehend von der Qualität der Entenleber abhängig. Billige Mousse enthält mehrheitlich nur Schweineleber und schmeckt einfach nicht. Das Beste ist sicherlich die Verwendung von Bloc de Fois Gras de Canard (Gänseleber geht natürlich auch). Ist aber auch eine Frage des Preises. Die Menge der Farce kann im gleichen Verhältnis natürlich auch erhöht werden. Ausschliesslich Kalbsbrät verwenden, kein Fleischkäsebrät, denn das hat zu viel Eigengeschmack. Das Brät soll lediglich die Farce etwas binden. Man kann es auch ganz weglassen, ausprobieren. Die Champignon Zwiebelmischung darf bei der Vermengung mit der Mousse noch ganz leicht lauwarm sein. Das Vermischen zu einer homogenen Masse klappt dann etwas leichter. Mit einem Gummi-Teiglöffel geht es ganz gut.



# Eclairs mit Marronifüllung

Marroni müssen nicht immer frisch von der Glut sein. Auch als Füllung in einem Brandteig munden sie ausgezeichnet.

 Vegetarisch  Purinarm

## ZUTATEN

 Ergibt 12 Stück

### Brandteig:

**2 dl** Wasser ersatzweise halb Milch/halb Wasser  
**1/4 Teelöffel** Salz  
**50 g** Butter  
**125 g** Weissmehl  
**3** Eier mittelgross, je ca. 52 g schwer (mit Schale)

### Füllung:

**120 g** Marronipüree (1)  
**1/2 dl** Milch  
**1 Päckchen** Bourbon-Vanillezucker  
**1 Päckchen** Rahmhalter  
**4 dl** Rahm  
**150 g** Marronipüree (2)  
**2 Esslöffel** Kirsch nach Belieben

### Glasur:

**50 g** Puderzucker (siehe auch Einleitungstext)  
**1/2 dl** Wasser  
**100 g** Schokolade dunkel, (60% Kakaogehalt)

## NÄHRWERT

### Pro Portion

**302** kKalorien  
**1263** kJoule  
**28g** Kohlenhydrate  
**4g** Eiweiss  
**19g** Fett

Erschienen in  
10 | 2013, S. 78

## ZUBEREITUNG

- 1 In einer mittleren Pfanne die Flüssigkeit mit dem Salz und der Butter aufkochen. Die Pfanne vom Herd ziehen und das Mehl «im Sturz», d. h. alles auf einmal, unter kräftigem Rühren mit einer Kelle dazugeben. Die Pfanne wieder auf die Platte zurückgeben und den Teig auf mittlerem Feuer so langeiterrühren, bis er glatt ist und einen Kloss bildet. Nun den Kloss bei mittlerer Hitze weitere 1½–2 Minuten abrösten, das heisst rühren, bis sich auf dem Pfannenboden ein weisser Belag bildet.
- 2 Den Teig in eine Schüssel geben. Ein Ei nach dem anderen unter den Teig rühren. Wenn man eine grössere Teigmeng auf einmal verarbeitet, sollte man mit der Zugabe von Eiern vorsichtig sein: Je nach Grösse der Eier kann das Letzte bereits zu viel und der Teig dadurch zu weich sein.
- 3 Den Teig in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (15 mm) füllen. Ein Blech mit Backpapier belegen und darauf 12 Stangen von etwa 11 cm Länge spritzen.
- 4 Die Eclairs im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 30 Minuten goldbraun und knusprig backen. Den Ofen dabei nicht öffnen. Die Eclairs herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
- 5 In einer Schüssel das Marronipüree (1) mit der Milch zuerst mit einer Gabel zerdrücken, anschliessend glatt rühren.
- 6 Vanillezucker und Rahmhalter mischen. Den Rahm leicht cremig schlagen. Die Vanillezucker-Rahmhalter-Mischung unter stetigem Rühren einrieseln lassen, dann den Rahm steif schlagen.
- 7 1/3 des Rahms mit dem Schwingbesen unter das glatt gerührte Marronipüree mischen, den Rest vorsichtig mit einem Gummischaber unterheben. Die Masse in einen Spritzsack füllen und kalt stellen.
- 8 Die zweite Portion Marronipüree (2) nach Belieben mit dem Kirsch mischen und ebenfalls in einen Spritzsack füllen.
- 9 Für die Glasur in einer kleinen Pfanne Puderzucker und Wasser aufkochen. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Schokolade in kleine Stücke brechen und dazugeben. 10 Minuten stehen lassen, bis die Schokolade geschmolzen ist, dann glatt rühren.
- 10 Die Eclairs waagrecht halbieren. ½ des Marroni-Rahms auf die Böden spritzen, das Marronipüree darauf geben und mit dem restlichen Marroni-Rahm decken. Die Deckel aufsetzen und mit der Glasur bestreichen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Man sollte für Glasuren immer Puderzucker ohne Antiklump-Mittel verwenden.

Normaler Puderzucker stäubt nämlich weniger und verleiht der Glasur einen schönen Glanz.

© Annemarie Wildeisens KOCHEN – <https://www.wildeisen.ch/>