

KOCHSCHULE

Ein Gute-Laune-Essen für den Advent

Im Advent rast die Zeit scheinbar. Das Jahresende naht plötzlich, wir wollen alle unsere Lieben noch einmal treffen. Möglichst bei einem gemütlichen Essen. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier hat ein adventliches Gericht zusammengestellt. Das schnell geht und gut schmeckt. Ein richtiges Gute-Laune-Essen.

VON STEPHANIE EBNER

Heute geht es bunt in der Küche von Hans Jörg Bachmeier zu: tiefrote Granatäpfel, knallgelbe Orangen, violett schimmerndes Blaukraut. Alles ist bunt und frisch. Allein der Anblick der Zutaten macht sofort gute Laune. „Wenn das nicht zum Kochen animiert“, sagt der Spitzenkoch selbst begeistert über seine Zusammenstellung und fängt auch schon an.

Küchenprofis richten – bevor sie mit dem Kochen beginnen – alles her. „Mise en place“ nennt man das in der Fachsprache der Gastronomie, erklärt Profi Hans Jörg Bachmeier. Ein Begriff, der „Vorbereitung“ oder „an den richtigen Ort gestellt“ bedeutet. Mise en place beschreibt das Prinzip, alle Zutaten, Gewürze und Utensilien vor dem eigentlichen Kochen vorzubereiten, um einen reibungslosen und stressfreien Ablauf zu gewährleisten.

Für Bachmeier gehören Ente und Blaukraut klassisch zur Weihnachtszeit. Doch während beim Traditionsgericht die Ente stundenlang im Ofen schmort und das Blaukraut am besten sogar ein zweites Mal aufgewärmt wird, setzt der Koch bei dieser Variante auf kurze Kochzeiten. „Eh besser, wenn die Zeit im Dezember knapp zu werden droht.“

Beim Blaukraut greift Hans Jörg Bachmeier übrigens lieber zum scharfen Messer als zum Hobel oder gar zur Küchenmaschine. „Das Kraut bleibt so knackiger.“ Außerdem habe diese Vorgehensweise „auch Auswirkungen auf den Geschmack. Ist einfach besser“, ist der Spitzenkoch überzeugt.

Gut zu wissen: Bei Entenbrüsten greift man, wenn möglich, zu männlichen Tieren. „Die sind größer und zarter.“ Angebraten werden die Brüste übrigens zunächst auf der Fleischseite – „das wissen viele nicht“. Dann erst umdrehen. Dann zieht sich die Haut komplett unter die Brust. Das ist übrigens ein Arbeitsschritt, den man auch am Vortag machen kann – „dann ist Kochen ganz entspannt, wenn die Gäste kommen“.

Für die Garnitur hat Hans Jörg Bachmeier schließlich noch einen Tipp: Wer keine Kohlsprossen bekommt, „nicht verzweifeln, sondern alternativ zu Rosenkohl greifen“. Diesen entblättern und dann ebenfalls kross in der Pfanne braten.

KOCHSCHULE

Es **weihnachtet** sehr bei der nächsten Kochschule von Hans Jörg Bachmeier. Diese findet am **Montag, 15. Dezember**, statt. Wer noch nach Anregungen sucht, meldet sich unter **Gastro@merkur.de** an. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme.



Bei diesen bunten Tellern ist die gute Laune vorprogrammiert: Hans Jörg Bachmeier kocht mit Leserinnen. OLIVER BODMER



Von Hand wird das Blaukraut geschnitten.



Blaukraut als lauwarmer Salat.



Orangen mit Karamell und Gewürzen kochen.



Das Auge isst mit: Ente mal anders.

Ente mit Blaukraut – aber ganz anders

Zutaten für vier Personen:

- 2 Entenbrüste
- Öl zum Braten
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 1 Sternanis
- 2 EL Orangenmarmelade
- 2 EL Johannisbeergelee
- 2 EL Preiselbeeren
- 0,1 l Rotweinessig
- 1 l Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Zucker
- 4 Orangen
- 2 EL Kristallzucker
- 2 cl Orangenlikör
- 2 EL rosa Pfefferbeeren
- etwas Speisestärke
- 1 Granatapfel
- ca. 100 g Feldsalat
- 1 EL Kürbiskernöl

- 1 kleiner Kopf Blaukraut
- ½ Stange Ceylon-Zimt
- 1 Sternanis
- 2 EL Orangenmarmelade
- 2 EL Johannisbeergelee
- 2 EL Preiselbeeren
- 0,1 l Rotweinessig
- 1 l Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Zucker
- 4 Orangen
- 2 EL Kristallzucker
- 2 cl Orangenlikör
- 2 EL rosa Pfefferbeeren
- etwas Speisestärke
- 1 Granatapfel
- ca. 100 g Feldsalat
- 1 EL Kürbiskernöl
- ca. 100 g Kohlsprossen (Alternativ Rosenkohlblätter)
- Öl zum Braten

Zubereitung:

- 1. Für den lauwarmen Blaukrautsalat** das Blaukraut vierteln und in kleine Streifen schneiden. Blaukraut mit Salz und Zucker marinieren. Orangenmarmelade, Johannisbeergelee und Preiselbeeren dazugeben und gut durchmischen. Sternanis, Lorbeerblatt, Zimt, Rotweinessig und Rotwein dazugeben und nochmals durchheben. Das Blaukraut ca. 1 Stunde ziehen lassen.
- 2.** Danach das Blaukraut in einen Topf geben, mit einem Deckel abdecken und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Das Blaukraut sollte noch gut Biss haben. Bei Bedarf nachwürzen.
- 3. Für die Gewürzorange** zwei Orangen lauwarm abwaschen und schälen. Die Schalen zu dem Blaukraut geben. Orangenfilets zwischen den Trennwänden herauschneiden. Filets in eine Schüssel geben und die Abschnitte gut auspressen, den Saft zu den Filets geben. Die beiden anderen Orangen auspressen und den Saft ebenfalls

zu den Filets geben.

- 4.** In einer Kasserolle den Zucker karamellisieren, bis er bernsteinfarben ist. Mit Orangensaft ablöschen und mit Orangensaft aufgießen. Den Saft köcheln, bis sich der Karamell komplett aufgelöst hat. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und den Saft leicht abbinden. Den Saft lauwarm auskühlen lassen, die Orangenfilets dazugeben. Rosa Pfefferbeeren in ein Sieb geben und mit den Fingern die Pfefferbeeren durch das Sieb zu den Orangen reiben. Kleine Basilikumblätter einlegen und Orangen beiseitestellen.
- 5. Granatapfelkerne** aus dem Granatapfel lösen und den dabei entstehenden Granatapfelsaft zu dem Blaukraut geben. Etwas von dem gebundenen Orangensaft zu den Granatapfelkernen geben.
- 6. Für die Entenbrust** die Sehnen auf der Bauchseite wegnehmen und die Brust mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Eine Pfanne mit etwas

Öl erwärmen. Rosmarin und Thymian dazugeben. Die Entenbrust erst auf der Bauchseite mit wenig Farbe anbraten. Danach die Entenbrust wenden und auf der Hautseite weiterbraten, bis die Haut kross ist. Überschüssiges Bratfett zum Blaukraut geben. Backofen auf ca. 150° C erhitzen. Entenbrust mit der Hautseite nach oben auf ein Gitter setzen und 15 Minuten im Backofen garen. Backofen ausschalten, die Entenbrust 5 Minuten ruhen lassen.

7. Krosse Kohlsprossen: Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kohlsprossen in der Pfanne kross braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Feldsalat mit Kürbiskernöl marinieren.

9. Anrichten: Blaukraut auf die Teller geben. Entenbrust in Scheiben schneiden und auf das Blaukraut legen. Orangenfilets mit dem Saft dazwischen geben, mit den Granatapfelkernen bestreuen. Mit Feldsalat garnieren. Kohlsprossen darüber geben.



Die Hautseite der Entenbrüste kurz anbraten.



Das für ein Anblick: Die Zutaten für die schnelle Ente mit Blaukrautsalat zur Adventszeit.



Kross gebraten werden die Kohlsprossen.

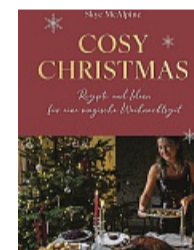
KOCHBUCH



Weihnachtsbäckerei

Wenn's draußen kalt wird, wird's in der Küche so richtig warm ums Herz: Zum Advent hat der GU Verlag die „Weihnachtsbäckerei“ herausgebracht. Die Klassiker dürfen dabei nicht fehlen. Wie Spitzbuben, Vanillekipferl und Zimsterne beispielsweise. Es gibt aber auch moderne Varianten. Wie die Spekulatius-Cupcakes oder die Zimtschnecken-Muffins für den Adventskaffee. Fruchtig feines Gebäck bringt Leichtigkeit in die festliche Nascherei – mit saftigen Zutaten und einer Prise winterlicher Magie. Für den Aroma-Kick auf dem Plätzchen-Teller sorgen Aprikosen-Rosmarin-Plätzchen oder die Zitrus-Sterne. Aus den USA stammen die Lime Bars, die Ananas-Arrak-Kristalle schmecken exotisch. Kokos-Spitzbuben mit Passionsfrucht schmecken überraschend anders, knusprig und ungewöhnlich sind die Erdnuss-Curry-Florentiner. Vom Allerfeinsten ist zu guter Letzt die Pralinentorte XXL. Ein umfassendes Backbuch, von klassisch bis modern. Dazu gibt es passende Getränke. So kann Weihnachten für Hobbybäcker kommen.

Weihnachtsbäckerei. Genussvoll durch die schönste Zeit des Jahres. Soeben erschienen im GU Verlag. 160 Seiten. 20 Euro. se



Rezepte für eine magische Zeit

Eine solide Planung ist alles. Besonders zu Weihnachten. Deshalb beginnt für Skye McAlpine Weihnachten mit einer Liste. Ist diese erst einmal geschrieben, kann sie Punkt für Punkt abgearbeitet werden und schon wird Weihnachten zu einer magischen Zeit. So wie wir uns sie wünschen. Cosy Christmas ist mehr als ein Rezeptbuch für die schönsten Tage im Jahr. Die Adventszeit beginnt bei Skye McAlpine mit Geschenkeeinpacken, Weihnachtsstrümpfen und Nikolausstiefeln. Zum Adventsbrunch schmecken heiße Schokolade am Zuckerstangenstiel, ein Weihnachtskranz aus Blätterteig oder eine Frühstücks-Panzanella mit roten Beeren. Wer etwas für ein Adventsbuffet mitbringen möchte, wird auch hier fündig: Ob Weihnachtssalat, gebratenen Wirsing mit Pancetta, Maronen und Gorgonzola oder Wildreis-Linsen-Salat mit Granatapfelkernen – zu Weihnachten wird geschlemmt. Cosy Christmas macht Spaß und animiert, sich auf eine besinnliche Weihnachtszeit einzulassen.

Cosy Christmas. Skye McAlpine. Erschienen bei Knesebeck. 366 Seiten.