

Leckere Weihnachten - ohne Stress

Hauptgerichte

Entenkeulen mit Safrangemüse

Für 4 Portionen:

Zutaten:

4 Entenkeulen
Salz, Pfeffer
1 TL gemahlene Zimt
2 unbehandelte Orange
2 EL Honig
3 cl Orangenlikör
Cayennepfeffer
3 Sternanis
150 g getrocknete Aprikosen
500 gr Kartoffeln
4 weiße Rübchen (500 g)
75 g gesalzene Australische Macadamianüsse
50 g Butter
100 ml trockener Portwein
100 ml Gemüsefond
10 Safranfäden

1 Tag vorher:

Entenkeulen waschen und trocken tupfen. Fett nach Belieben abschneiden. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Orangen waschen, trocken tupfen und Schale 1 Orange abreiben. Saft auspressen. Orangenschale, Saft, Zimt, Honig, Orangenlikör und Cayennepfeffer verrühren. Entenkeulen nebeneinander in einen flachen Bräter ge-

ben. Orangen-Gewürz-sud, Sternanis und Aprikosen zufügen. Abdecken, in den Kühlschrank stellen.

1,5 Stunden vorher:

Kartoffeln und Rübchen schälen. Süßkartoffeln längs achteln, Rübchen vierteln. Macadamianüsse grob hacken. Gemüse und Macadamias in einer beschichteten Pfanne in Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Portwein und Gemüsefond ablöschen und Safranfäden zufügen. Gemüse 3-4 Minuten darin schmoren, beiseite stellen.

Entenkeulen in den gut vor-

geheizten Backofen bei 200° ca. 35 Minuten geben und schmoren. Zwischendurch die Entenkeulen mit dem Sud übergießen. Gemüse zu den Entenkeulen geben. Weitere 15 Minuten im Ofen schmoren. Kurz vor Garende auf Grillstufe ca. 4-5 Minuten grillen, damit die Haut schön knusprig wird. Entenkeulen mit dem Gemüse servieren.

Dazu nach Belieben Kartoffelpüree reichen.

Quelle: macadamias.de



Rinderrouladen

4 Rinderrouladen
fetter Speck, kleingeschnitten (ca. 1-2 Esslöffel pro Roulade, ersatzweise Pastirma)
Zwiebeln, kleingeschnitten (sollte soviel wie der Speck sein)

Senf (scharf)
2-3 Gewürzgurken
Salz, Pfeffer, Rosmarin
250 ml Fleischbrühe
etwas Suppengemüse (Lauch, Karotte, Petersilie, Sellerie) Feingehackt

4 Stunden vorher

Die Rouladen waschen und trockentupfen, dann auf einer Seite mit Senf bestreichen. Den Speck und die Zwiebel draufgeben und die Rouladen zusammenrollen; entweder mit Bindfaden oder mit kleinen Metallspießen gut verschließen.

Das Fleisch scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen, Fond mit Wasser ablö-



schen. Anschließend die Rouladen zusammen mit der Sauce und dem Suppengemüse wieder in eine Pfanne oder in einen Römertopf geben.

Den Herd auf die kleinste Stufe stellen, den Ofen auf ca. 180-200°. 3 Stunden

schmoren lassen, ca. alle 30 Minuten wenden. Nach der Garzeit Rouladen aus der Sauce nehmen, diese pürieren und separat servieren. Dazu passen Salzkartoffeln oder Klösse.

Deftige Lammkeule

1 frische Lammkeule mit Knochen (2 kg für 4-6 Pers.)

1 Zitrone
Mehrere Knoblauchzehen
2 Zwiebeln (oder 10-12 kleine)
250 gr Cherrytomaten
1 kg Kartoffeln
Salz, Pfeffer, Rosmarin
Olivenöl
1 EL Mehl
Lammfond

1-2 Tage vorher

Lammkeule vorbereiten: mit einem spitzen Messer Löcher im Abstand von 5 cm einstechen und in jedes Loch Knoblauchzehen, die vorher in einem Salz/Pfeffer-Gemisch getaucht wurden, vollständig ins Fleisch stecken. Keule mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Geschmack weitere möglichst frische Gewürze hinzufügen, z. B. Oregano, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Salbei beifügen. In eine Folie packen und mind. 1 Tag marinieren.

TIPP: Sie können die Keule auch schon 4-5 Tage vorher in reinem Öl (es kann ruhig ein ganz einfaches sein) einlegen - sie wird dann sehr zart. Wichtig ist, dass das Fleisch wirklich komplett bedeckt ist und keine Luftblasen am Fleisch haften. So eingelegt hält sich Rind- oder Lammfleisch im Kühlschrank bis zu 14 Tage frisch (Das ist von uns getestet!) und löst ausserdem elegant das Problem mit dem in der Türkei oft zu wenig abgehangenen und deshalb gerne zähen Fleisches.

3 Stunden vorher:

Zwiebeln schneiden oder schälen. Tomaten waschen. Kartoffeln in Spalten schneiden.

Ofen auf höchster Hitze vorheizen. Lammkeule in eine Auflaufform geben und in den Ofen schieben. Nach ca. 15 Minuten Temperatur auf 130 Grad drosseln. Zwischendurch mit dem Bratensaft begießen. Pro Kilo Fleisch sollte die Bratdauer 1 Stunde betragen (hier also 2 Stunden) 1 Stunde vor Garende Kartoffeln, etwas Knoblauch und Zwiebeln zur Keule geben. 30 Minuten vor Garende auch die Tomaten zufügen. Es ist für den Garprozess positiv, wenn die Keule gelegentlich umgedreht wird und mit dem Bratensaft übergossen. Sollte sie nicht knusprig werden, kann man 5 Minuten vor Garende den Grill zuschalten.



Nach dem Garen Lammkeule entnehmen, in Alufolie wickeln und noch 10 Minuten ruhen lassen.

Gemüse aus der Auflaufform nehmen, auf einer Platte anrichten. Lammkeule in Scheiben schneiden und auf dem Gemüse anrichten.

Lammfond in die Auflaufform giessen, Krusten anlösen. Etwas Mehl mit 1 El Tomatenmark verrühren, zum Fond geben und aufkochen. Sosse nochmals abschmecken. Dazu Weissbrot servieren.