

Sören Anders
Weihnachtsmarkt-Platte
Kartoffelpuffer mit Räucherlachs und
Sahnemeerrettich

Freitag, 11. Dezember 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

80 g	frischer Meerrettich
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
100 g	Sahne
3 Zweige	Dill
700 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1	kleine Zwiebel
1	Ei
1 Prise	Muskat
5 EL	Butterschmalz
100 g	Räucherlachs



Zubereitung:

1. Meerrettich schälen, waschen und fein reiben.
2. Geriebenen Meerrettich mit Zitronensaft, 1 Prise Salz, Zucker und Sahne cremig pürieren und nochmal abschmecken.
3. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Die Kartoffeln schälen und auf der feinen Reibe reiben. Die Kartoffelmasse gut ausdrücken, die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen, die Stärke absetzen lassen.
5. Den Kartoffelsaft abschütten und die Stärke zu den geriebenen Kartoffeln geben.
6. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein reiben, dann zusammen mit dem Ei zu den Kartoffeln geben und alles gut vermischen. Die Kartoffelmasse mit Salz und einer Prise Muskat würzen.
7. In einer Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen, mit einem Esslöffel etwas Kartoffelmasse in die Pfanne geben, zu Puffern flach drücken und von beiden Seiten knusprig braten. Nach und nach goldbraune Puffer ausbacken.
8. Kartoffelpuffer auf Teller geben, einen Klecks Sahne-Meerrettich zugeben, etwas Lachs obenauf geben und mit Dill bestreut servieren.

Pro Portion: 425 kcal / 1780 kJ
26 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 31 g Fett

Flammkuchen und Bratwürste

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche

Zutaten:

Für den Teig:

20 g	Hefe
2 EL	Wasser, lauwarm
250 g	Mehl
100 ml	Buttermilch
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
1 TL	Salz

Für den Belag:

4	Schalotten
100 g	durchwachsener geräucherter Speck
1 Bund	Schnittlauch
150 g	Crème fraîche
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Bratwürste:

2	Zwiebeln
3 EL	Pflanzenöl zum Braten
4	Thüringer Rostbratwürste
4	Brötchen
etwas	Senf



Zubereitung:

1. Für den Teig die Hefe in einer Tasse mit lauwarmem Wasser auflösen.
2. Das Mehl in eine Rührschüssel geben, eine Mulde eindrücken und die gelöste Hefe angießen. Etwas Mehl vom Schüsselrand darüber geben. Buttermilch, Olivenöl, 1 Prise Zucker und Salz zufügen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel abgedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.
3. Den gegangenen Teig nochmals durchkneten und in 4 gleich große Stücke teilen und diese abgedeckt nochmals 30 Minuten ruhen lassen.
4. Den Backofen (wenn möglich mit Backstein) auf 250 Grad Ober- und Unterhitze 20 Minuten vorheizen.
5. Für den Belag Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Speck fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

6. Die Teigstücke nach und nach auf der bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Teigkreisen ausrollen.
7. Dann einen Teigfladen auf einen bemehlten Holzschieber ziehen. (Wer keinen Backstein hat, gibt den Teig auf einen leicht bemehlten Bogen Backpapier, das Backblech sollte bereits im vorgewärmten Ofen sein).
8. Jeden ausgerollten Teigfladen mit etwa 3 EL Crème fraîche bestreichen. Jeweils einige Speckwürfel und Schalotten darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen.
Tipp: Anstatt Speck kann man auch klein gewürfelte Champignons verwenden.
9. Den Fladen auf den heißen Backstein schieben und ca. 6 Minuten knusprig backen.
10. In der Zwischenzeit die weiteren Teigstücke ausrollen und belegen. Nach und nach backen.
11. Gebackenen Flammkuchen mit dem Schieber aus dem Ofen holen, mit Schnittlauch bestreuen, in Stücke schneiden und sofort servieren.
12. Für die Bratwürste die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
13. In einer Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten.
14. Restliches Öl erhitzen und die Bratwürste darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten und garen.
15. Die Brötchen aufschneiden. Nach Belieben etwas Senf auf eine Brötchenhälfte streichen. Gedünstete Zwiebeln darauf verteilen, Bratwurst darauf geben und mit der oberen Brötchenhälfte belegt anrichten.

Pro Portion: 890 kcal / 3720 kJ
80 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 50 g Fett

Glühweinkuchen im Glas mit Gewürzorange

Rezept für 4 Gläser à 250 ml

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Süßes

Zutaten:

Für den Kuchen:

etwas	Butter zum Ausfetten der Gläser
40 g	Zartbitterkuvertüre
40 g	weiße Kuvertüre
125 g	Weizenmehl (Type 405)
1/2 TL	Backpulver
1 Msp.	Zimt, gemahlen
1 Msp.	Gewürznelkenpulver
1 Msp.	Muskatnuss, frisch gerieben
125 g	Butter
2	Eier
50 g	Zucker
60 g	Rohrohrzucker
1 Päckchen	Vanillezucker
1 TL	abgeriebene Schale einer Bio-Orange
60 ml	Rotwein

Für die Gewürzorange:

2	Bio-Orangen
3 EL	Zucker
1/2	Zimtstange
2	Gewürznelke
1/4	Vanilleschote

Für die Zimtsahne:

200 g	Sahne
1 EL	Puderzucker
1 TL	Zimt, gemahlen

Zubereitung:

1. Die Einkochgläser (250 ml Inhalt) mit Butter ausfetten.
2. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Die dunkle und weiße Kuvertüre fein hacken.
4. Eine Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
5. Das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel schieben, Zimt, Nelkenpulver und Muskatnuss untermischen.
6. Die Butter in einem Topf schmelzen.



7. Die Eier trennen. Eiweiß zu cremigem Eischnee aufschlagen, dabei nach und nach Zucker unterschlagen.

8. Die Eigelbe mit Rohrzucker, Vanillezucker, Orangenabrieb und Wein in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren, nach und nach die flüssige Butter unterrühren.

9. Den Eischnee mit einem Teigspatel unter die aufgeschlagene Ei-Butter-Wein-Masse heben. Anschließend die Mehlmischung unterheben und zuletzt die gehackte Kuvertüre vorsichtig untermischen.

10. Die vorbereiteten Gläser etwa zu 2/3 mit Teig füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

11. Ein paar Minuten vor Ende der Backzeit mit einem Zahnstocher oder einer Messerspitze prüfen, ob der Kuchen fertig gebacken ist. Den gebackenen Kuchen aus dem Ofen nehmen und im Glas auskühlen lassen.

Tipp: Wenn der Kuchen im Glas sofort nach dem Backen mit entsprechendem Gummiring und Deckel fachgerecht verschlossen wird, ist er im Glas etwa 3 Wochen haltbar.

12. In der Zwischenzeit die Orangen schälen, sodass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Über einer Schüssel die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den entstehenden Saft auffangen. Die Orangenfilets in einer Schüssel beiseite stellen.

13. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, mit dem Orangensaft ablöschen, Zimtstange, Gewürznelken und Vanilleschote zugeben und die Flüssigkeit etwas einköcheln lassen.

14. Dann den eingekochten Saft durch ein Sieb auf die Orangenfilets gießen und ziehen lassen.

15. Die Sahne mit Puderzucker und Zimt steif schlagen.

16. Kuchen im Glas mit einem Klecks Zimtsahne und jeweils einigen Orangenfilets garniert servieren.

Pro Stück: 785 kcal / 3290 kJ

68 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 52 g Fett

Gebrannte Mandeln

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Süßes

Zutaten:

100 ml	Wasser
180 g	Zucker
1/2	Vanilleschote
1 Prise	Zimt
200 g	Mandelkerne, ungeschält

Zubereitung:

1. Wasser und Zucker in einen Topf geben.

Vanilleschote längs halbieren, das Mark herausstreichen. Vanillemark und Zimt mit in den Topf geben und alles kurz aufkochen.

2. Die Mandeln mit in den Topf geben und weiterkochen, bis das Wasser verdunstet ist, dabei immer wieder umrühren.

3. Dann bei mittlerer Hitze den Zucker, der sich um die Mandeln gelegt hat, vollständig karamellisieren und die Mandeln mit einer gleichmäßigen Schicht überzieht.

4. Die Mandeln auf ein Stück Backpapier geben und mit 2 Gabeln voneinander trennen. Vorsichtig alles ist sehr heiß! Die Mandeln auf dem Backpapier auskühlen lassen, dann genießen.

Pro Portion: 475 kcal / 2000 kJ

48 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 27 g Fett

