

Oh, du fröhliche...

Weihnachtsfreude

auch für den Gaumen

Zutaten:

- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL frischer Ingwer in kleinen Würfeln
- 1–2 TL Curry
- 2 Prisen Vollmeersalz
- 2 Prisen Pfeffer
- 4 EL Rapskernöl
- 100 g Zwiebeln
- 700 g Chicorée
- 300 g Orangenfruchtfleisch
- 100 g Radicchio
- 4 EL Mandeln, grob gehackt

Zitronensaft, Ingwer, Curry, Salz, Pfeffer und fein-nussiges Rapskernöl verrühren, Salatsoße abschmecken. Zwiebeln sehr fein würfeln, Chicorée längs halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden, Orangenfruchtfleisch würfeln. Alles mit der Soße mischen, auf Radicchioblättern anrichten und mit Mandeln bestreuen.

Pro Person: 227 Kcal (951 KJ), 4,4 g Eiweiß, 18,3 g Fett, 10,5 g Kohlenhydrate

Chicorée-Orangensalat



Gefüllte Maispfannkuchen mit Pilzragout

Zutaten:

Pfannkuchen:

- 500 g Maiskörner
(frisch oder aus der Dose)
- 80 g Mehl
- 2 Eier
- frischer Estragon
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss
- 3 EL Rapskernöl mit Buttergeschmack
- bedarfsweise etwas Wasser

Pilzragout:

- 5 EL Rapskernöl mit Buttergeschmack
- 2 Schalotten, gehackt
- 1 gelbe Paprika, in Rauten geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 400 g Pilze grob gewürfelt
(z. B. Champignon, Pfifferlinge, Steinchampignons, Austernpilze)
- 2 Tomaten, geschält, entkernt, gewürfelt
(frisch oder aus der Dose)
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL grob gehacktes Basilikum und Thymian (Kräuter zum Garnieren beiseitelegen)
- Salz und Pfeffer

Die frischen Maiskörner gar kochen oder die Dosenkörner abtropfen lassen. Mehl und Eier glatt rühren, Maiskörner und Estragon begeben und alles im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, eventuell etwas Wasser dazugeben (der Teig sollte ziemlich dick sein). Das Rapskernöl mit Buttergeschmack in einer beschichteten Pfanne erhitzen und vier Pfannkuchen ausbacken. Für das Pilzragout in einer zweiten Pfanne das Öl erhitzen, Schalotten, Paprika und Knoblauch andünsten, die Pilze dazugeben. Alles kurz braten (falls man Kräuterseitlinge verwendet, eine etwas längere Bratzeit einrechnen), dann die Kräuter und die Tomatenwürfel darunter mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Maispfannkuchen mit Pilzragout füllen und halb einschlagen. Mit einigen frischen Kräutern garniert servieren.

Pro Person: 424 Kcal (1773 KJ), 13,9 g Eiweiß, 25,3 g Fett, 34,4 g Kohlenhydrate



*Hannelore & Georg Rainer
freuen sich auf Ihren Besuch!*



*Direkter Einstieg zum
Loipennetz / Maierhöfen / Isny*



*Zu jeder Jahreszeit
eine Genuss-Reise wert.*

*Wellness für
den Gaumen*



88167 Maierhöfen bei Isny im Allgäu

Schanz 2

Tel.: 07562 / 97 551-0

www.landhotel-zur-grenze.de



Zutaten:

Entenbrust:

- 30 g Sesam
- 60 g Butter (weich)
- 1 Eigelb (Kl. S)
- ½ TL Senf
- ½ TL Honig
- ½ EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Schale einer Zitrone (Bio/unbehandelt)
- 4 Entenbrustfilets (à 150–200 g)
- 1 EL Rapskernöl

Gemüse:

- 600 g Karotten
- Rohrohrzucker
- 20 ml Orangensaft
- 2 Bund frischen Estragon
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Rapskernöl mit Buttergeschmack

Entenbrust mit Sesamkruste

Sesam im Blitzhacker grob zerkleinern. Butter mit den Quirlen des Handrührers dicklich-weiß aufschlagen. Eigelb, Senf, Honig und Sesam unterrühren. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Die Masse zwischen Klarsichtfolie ½ cm dick ausrollen und mindestens 2 Stunden kalt stellen. Filets mit Pfeffer würzen. In zwei Portionen in einer Pfanne mit heißem Rapskernöl von beiden Seiten kurz anbraten. Ein Backblech auf die unterste Schiene schieben. Filets auf ein Backofengitter legen und leicht salzen. Im vorgeheizten Backofen

bei 150 Grad auf der zweiten Schiene von unten 15 Minuten garen. Filets aus dem Ofen nehmen und 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Die Karotten schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden. In kochendem Wasser kurz (max. 2 Min.) abkochen. Anschließend sofort in kaltes Wasser geben, bis die Karotten ausgekühlt sind und dann abgießen. In einer Pfanne den Zucker karamellisieren lassen und anschließend mit dem Orangensaft ablöschen. Die Karotten hinzugeben und 2–3 Minuten bei hoher Hitze garen.

Nun das Rapskernöl mit Buttergeschmack und den Estragon hinzugeben, alles durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse bei niedriger Temperatur warm halten. Aus der Buttermasse vier Kreise (à 5 cm Ø) ausstechen und auf die Filets legen. Den Backofengrill vorheizen. Filets auf dem Gitter auf der mittleren Schiene 4–5 Minuten goldbraun gratinieren. Auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Person:
90 Kcal (2469 KJ), 31,0 g Eiweiß, 45,7 g Fett, 12,3 g Kohlenhydrate