tag7@wdr.de www.tag7.wdr.de

Rezepte zur Sendung „Himmlische Gerichte – Das Weihnachtsmenü der Benediktinerabtei in Meschede“, 25.12.2014, 16:50 Uhr, WDR Fernsehen

Vorspeise

Orientalisch gebeizte Lachsforelle mit winterlichen Salat und Nussdressing

- **Orientalisch gebeizte Lachsforelle**

Zutaten:

1 Forelle (Lachsforelle), frische, ca 2 - 3 kg; Beize: 6 TL Salz, leicht gehäuft, 50g Pfeffer, schwarz gemahlen, 4 TL Zucker, leicht gehäuft, ¼ TL Sternanis, ¼ TL Kreuzkümmel, 1 St. Limette davon der Abrieb

Zubereitung:

Die frisch gefangene Lachsforelle ausnehmen und filetieren. Die Zutaten für die Beize mischen. Die Beize in einer länglichen Schüssel, in die das Lachsforellenfilet passt, streuen und dann das erste Fischfilet darauf legen. Wieder mit Beize bedecken und das zweite Fischfiletdarauf legen. Als letzte Schicht mit Beize abschließen. Die Schüssel mit Alufolie abdecken, beschweren und in den Kühlschrank stellen.

Einen Tag im Kühlschrank stehen lassen, dann die Fischfilets mitsamt der Beize umdrehen und noch einen Tag stehen lassen. Das Filet vor dem Verzehr in dünne Scheiben schneiden.

- **Nussdressing:**

Zutaten:

300 ml Öl (je Hälfte Haselnuss-/Macadamianussöl), 100 ml Essig (Sherryessig), 30 ml Apfelsaft, 10 g Salz, 10 g Zucker, Pfeffer, schwarz aus der Mühle
1/2 EL Senf, 50 ml Gemüsebrühe

tag7@wdr.de www.tag7.wdr.de

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Becher geben und mit einem Stabmixer aufmixen.

Anrichten:

Für die Vorspeise Blattsalat putzen, ca. 80 g pro Portion, und in einer Schüssel mit den Dressing marinieren. Auf einen Teller gefällig anrichten und die dünn geschnittenen Scheiben gebeizte Lachsforelle garnieren. Haselnüsse und Macadamianüsse hacken, anrösten und über den Salat streuen.

Hauptgericht: 20 Stunden gegarte Schweineschulter

Zutaten:

2 kg Schweineschulter, 500 ml Ananassaft, Für den Rub: 1 TL Nelken, 1 TL Rosenpaprika, 1 TL Zimt, 1 TL Knoblauchpulver (oder eine gepresste Knoblauchzehe)
1/2 TL gemahlenes Zitronengras, 1 TL Koriandersamen, 1 TL Senfsamen, 1 TL schwarzer Pfeffer, 2 TL grobkörniges Meersalz.

Zubereitung: Für den Rub die Koriander- und Senfsamen, das Salz sowie den Pfeffer im Mörser mahlen. Mit Nelken, Rosenpaprika, Zimt, Knoblauchpulver und Zitronengras vermischen. Die Schweineschulter rundherum mit dem Rub einreiben und über Nacht in einem Vacuumbeutel der Hitze beständig ist – am besten 24 Stunden – im Kühlschrank marinieren lassen.

In die Schweineschulter den Ananassaft mit einer Injektionsnadel injizieren. Die Schweineschulter bei 70°C im Vakuumbeutel in den Backofen geben. Die Schweineschulter ist fertig, wenn es eine Kerntemperatur von 88°C erreicht hat, das dauert etwa 18 bis 20 Stunden.

tag7@wdr.de www.tag7.wdr.de

- **Honig Senf Sauce:**

Zutaten:

250 ml vom Bratensaft der Schweineschulter, bei Bedarf mit Gemüsebrühe auffüllen, 6 EL Honig, flüssig, 4 EL Senf, mittelscharf, 2 EL Apfelessig, 1 EL Sojasauce, dunkel

Zubereitung:

Alles zusammen in einem Topf geben, erwärmen und mit eine Stabmixer aufmixen.

- **Rotkohlroulade mit Polenta und Kloster-Rohmilchkäse**

Zutaten:

frische Rotkohlblätter, 200 g Polenta, 100 g von unserem Rohmilchkäse, ca. 10 getrocknete Datteln, ca. 10 getrocknete Tomaten, Olivenöl, 1 EL Honig, Butter,
1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen, Salz und schwarzen Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Polenta in etwa die doppelte Menge kochendes Wasser (400 ml) geben und auf minimaler Flamme ein paar Minuten ziehen lassen. Währenddessen die entkernten Datteln und getrockneten Tomaten hacken, sowie den Rohmilchkäse mit der Hand zerbröseln. Anschließend die Datteln, die Tomaten und den Rohmilchkäse zusammen mit einem guten Schuss Olivenöl unter die noch heiße Polentamasse heben, so dass eine feste, geschmeidige Masse entsteht. Mit Honig, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer würzen, die Masse zur Seite stellen.

tag7@wdr.de www.tag7.wdr.de

Für die Rouladen einige, möglichst ganze und dünne Kohlblätter des Rotkohls (von je weiter außen desto besser, da die Blätter im Kohlinneren immer dicker und krauser werden) für mind. 5 Minuten in siedendem Salzwasser blanchieren bis sie weich sind und anschließend die Blätter in Eiswasser abkühlen lassen. Nun die Polenta in kleinen Portionen in jeweils 1-2 weichen Kohlblättern einwickeln und mit Kochgarn gut verschnüren, so dass sie nicht beim Braten auseinander fallen können.

Zum Schluss die Rotkohlrouladen mit der herzhaft-süßen Polentafüllung kurz in Butter von beiden Seiten anbraten und noch warm servieren.

Anrichten:

Unser Kloster-Müsli zerbröseln. Die Schweineschulter portionieren und die Müslibrösel darüber verteilen. Kurz in den Backoffen mit Oberhitze überbacken. Die überbackene Schweineschulter auf einem Teller anrichten, die Rotkohl-Rouladen anlegen und die Sauce angießen.

Dessert

- **In Glühwein eingelegte Pflaumen**

Zutaten:

2 kg Pflaume(n) (Zwetschgen), Sud: 1 Liter Wein, rot, trockener, 1 kg Zucker, 1 Stange/n Zimt, 1 St. Sternanis, 3 St. Nelken
1 St. Kardamom, Schale von einer Bio Orange und Zitrone, 1 Schuss Rum (54%)

Zubereitung:

Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Für den Sud: Rotwein mit den Zutaten außer den Rum in einem großen Topf erhitzen und ca. 5 - 10 Minuten köcheln lassen. Die Pflaumen/Zwetschgen hinzugeben und noch einmal 5-10, je nach Härte des Obsts, köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Rum zugeben. Sofort in die vorbereiteten Gläser füllen.

tag7@wdr.de www.tag7.wdr.de

- **Mandel-Zabaione:**

Zutaten:

3 Eigelb, 1/8 l Weißwein (Traminer), 2 EL Kristallzucker, 1 Prise Salz, 1 Prise Vanillezucker, 4 cl Amaretto

Zubereitung:

Für die Mandel-Zabaione die Eigelb mit Zucker, Vanillezucker, Salz und dem Wein über Dampf im Schneekessel zu einem kompakten Sabayon mit dem Schneebesen aufschlagen und mit Amaretto parfümieren.

Anrichten:

Die Zabaione in einen tiefen Teller geben. Die eingelegten Pflaumen in etwas Sud erhitzen und in der Mitte der Zabaione platzieren. Mit gehacktem Spekulatiusbrösel bestreuen.

Stand: 11.12.2014