

Isländisch-deutsch-italienisch inspiriertes Weihnachtsmenü



Isländisch gefüllte Lachsrollchen

für 4 Portionen

100 g Staudensellerie, 1 Bund Schnittlauch, 14 Scheiben Räucherlachs, 100 g Skyr, 1 Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker, 5 Stiele Dill, 4 EL gutes Rapsöl, ca. 400 g Salatgurke, nach Belieben halbe Bio-Zitronenscheiben

Staudensellerie putzen, sehr fein würfeln, anschließend in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. In ein Sieb schütten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Schnittlauch – bis auf zwölf Stiele – in feine Röllchen schneiden. Zwei von den Lachsscheiben fein würfeln. Skyr, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker verrühren, dann Sellerie, Lachswürfel und Schnittlauchröllchen unterrühren.

Diese Lachsmasse jeweils auf das untere Drittel von zwölf Lachsscheiben verteilen und aufrollen. Jedes Röllchen mit einem Schnittlauchstiel zubinden, kalt stellen.

Dillblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Rapsöl verschlagen. Dill untermischen. Gurke streifenweise schälen und mit einem Gemüseho- bel in sehr dünne Scheiben hobeln. Mit der Vinaigrette beträufelt auf einer Platte oder auf Tellern anrichten. Lachsrollchen darauf verteilen und nach Wunsch mit Zitronenscheiben anrichten.

In Island würde man isländisches Roggenbrot oder „Rúgbraud“ dazu essen – ein dunkles, süß schmeckendes Brot mit dicker Konsistenz, aber ohne Kruste oder „Flatkaka“, ein dünnes, rundes Roggen-Flachbrot.

*Früher wurde **Skyr** traditionell auf kleinen Bauernhöfen aus Schafsmilch selbst produziert. Heute wird er aus entrahmter und fettarmer Kuhmilch hergestellt. Als erstes wird die Milch pasteurisiert, das heißt auf 72 bis 75 Grad erhitzt. So werden schlechte Bakterien abgetötet. Dann wird die Milch auf 38 Grad abgekühlt und mit guten Bakterienkulturen oder direkt fertigem Skyr „geimpft“. Früher wurde Lab dazugegeben. Wenn die Skyrmasse abkühlt, flockt sie aus und wird dick. Die Molke wird nach 24 Stunden abgeschöpft oder abgeseibt, übrig bleibt der isländische Frischkäse.*

Er hat kaum Fett und ist im Vergleich zu anderen Eiweißquellen wie Milch, griechischer Joghurt und Quark proteinreicher. Mit 11% hat Skyr reichlich Protein, außerdem kaum Kalorien und nur 4% Kohlenhydrate. Dann hat Skyr Inhaltsstoffe wie Kalium, Magnesium und Kalzium. Zwar ist der Frischkäse nicht laktosefrei, enthält maximal 5 Gramm pro 100 Gramm, aber er wird bei Laktosein- toleranz manchmal vertragen.

Omas traditioneller Glühweinschmorbraten

für 4 Portionen

1 kg Rinderbraten, 1 TL Salz, je ½ TL Pfefferkörner, Pimentkörner, Wacholderbeeren, getrockneter Rosmarin, getrockneter Thymian und 2 Lorbeerblätter, 2 EL Rapsöl, ½ l Glühwein, 2 Zwiebeln, 2 EL Preiselbeeren, 150 ml süße Sahne,

Salz, Pfeffer, Piment, Wacholder, Rosmarin, Thymian und Lorbeer in einem Mörser (oder Universal- zerkleinerer) fein zermahlen und damit das Fleisch einreiben (*man kann stattdessen auch fertiges Wildgewürz verwenden*). Das Fleisch in etwas Öl rundherum anbraten und dann den Glühwein so- wie die geachtelten Zwiebeln zugeben. Flüssigkeit kurz aufkochen und den Braten etwa 1,5 - 2 Stunden bei kleiner Hitze weiterschmoren lassen. Zum Schluss 1-2 EL Preiselbeeren zugeben, die Sahne angießen und die Soße noch mal mit Salz abschmecken.

Falls man keinen Alkohol verwenden möchte, kann man Kirschsafte nehmen und Glühweingewürz (alles fein gemahlen: 1 EL Zimt, 1 TL Nelken, ½ TL Kardamom, ½ TL Ingwer, ½ TL Sternanis, 1 TL Zucker) hinzufügen!

Orangen-Rotkohl

für 8 Portionen

2 kg Rotkohl, 150 g brauner Zucker, 100 g Butter, 125 ml Zitronensaft, 250 ml Orangensaft, abgeriebene Bio-Orangenschale, 1 Zwiebel, 2 Lorbeerblätter, 4 Gewürznelken, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Zucker in einem großen Topf karamellisieren lassen, Butter zugeben und schmelzen lassen. Rotkohl zugeben und darin andünsten, mit Zitronensaft, Orangensaft, Orangenschale, Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblätter und mit Nelken gespickte Zwiebel dazugeben. 1,5 Stunden garen lassen. Zwiebel und Lorbeerblätter vor dem Servieren entfernen, noch mal mit Salz und evtl. (braunem) Zucker abschmecken.

Kartoffelklöße

für 4 Portionen

1 kg mehlig-kochende Kartoffeln, 100 Gramm Mehl, 1 Ei + 1 Eigelb, Salz

Kartoffeln mit Schale in gesalzenem Wasser sehr weich kochen, mit viel kaltem Wasser kurz abschrecken, möglichst schnell pellen und die gepellten Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken. *(Ohne Kartoffelpresse kann man die Kartoffeln auch zerschneiden und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.)* Mehl darüber streuen und mit den Kartoffeln vermischen, das Ei darüber schlagen und das Eigelb dazu geben. Alles mit dem Kochlöffel verrühren, salzen und wenn die Kloß-Masse jetzt schon gut bindet, war es genug Mehl. Sonst noch etwa 1 bis 2 Esslöffel Mehl dazugeben und verkneten. Es müsste eine relativ feste, aber immer noch geschmeidige Grundmasse entstanden sein.

Auf einem bemehlten Brett mit bemehlten Händen eine Rolle formen. Scheiben schneiden und daraus kleine Klöße formen. *(So vorbereitet können die Klöße auf einem Brett mit Klarsichtfolie bedeckt problemlos ein paar Stunden im Kühlschrank stehen.)*

Zum Fertig-Garen die Klöße nur noch in einen großen Topf mit kochendem und gesalzenem Wasser gleiten lassen und ca. 15 Minuten ganz knapp unter 100°C gar ziehen lassen. Sie kommen übrigens manchmal schon früher an die Oberfläche, dann sind sie aber noch nicht ganz durchgegart. Zum Servieren die Klöße kurz abtropfen lassen.

Tipp: Falls welche übrig bleiben, schmecken Sie auch in Scheiben geschnitten und gebraten sehr gut.

Cantuccini-Bratäpfel-Tiramisu

für 4 Portionen

3 rote Äpfel, 4 EL Zucker, Zimt, 50 ml Wasser, 30 g (evtl. in Rum eingelegte) Rosinen, 1 Vanilleschote, 200 g Mascarpone, 4 EL Milch, 100 g Cantuccini, 8 EL **Weihnachtslikör** (siehe unten)

Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL Zucker auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. schmelzen lassen. Äpfel und Zimt zugeben und mit dem Zucker vermengen. Mit 50 ml Wasser ablöschen und ca. 3 Min. einkochen lassen. Anschließend die Rosinen unter das Kompott heben.

Vanilleschote längs halbieren und auskratzen. In einer Schüssel Mascarpone, Milch, Vanillemark und 2 EL Zucker glatt rühren. Cantuccini grob zerkleinern. Apfelkompott auf die Gläser verteilen und jeweils 1 EL Mascarponecreme daraufgeben. Cantuccini zugeben (ca. 1 EL für Deko aufheben) und mit ca. 2 EL Weihnachtslikör je Glas beträufeln. Abschließend 1 EL Mascarponecreme in die Gläser geben und mit ein paar Cantuccinibröseln und Zimt bestreuen.

Isländisch-deutsch-italienisch inspiriertes Weihnachtsmenü



Weihnachtslikör: 350 ml Sahne, 200 g Vollmilchschokolade, 100 g Puderzucker, 2 TL Lebkuchengewürz, 3 TL Vanillearoma, 1 TL Zimt, 250 ml brauner Rum

Eine Glasflasche mit kochendem Wasser ausspülen, sodass sie steril ist.

Die Sahne in einem Topf aufkochen, die Schokolade in Stückchen hinzugeben und unter ständigem Rühren bei geringer Hitzezufuhr schmelzen lassen. Anschließend den Puderzucker unterrühren bis er sich auflöst sowie das Lebkuchengewürz, Vanillearoma und den Zimt dazugeben. Zum Schluss wird der Rum hinzugefügt und für etwa 5 Minuten untergerührt. Dann kann der Weihnachtslikör in die Flasche gefüllt und luftdicht verschlossen werden. Er sollte im Kühlschrank gelagert werden und mindestens eine Nacht ruhen. Vor dem Verzehr gut durchschütteln. Gut gekühlt hält sich der Weihnachtslikör etwa 2 Wochen.

Gut zum Verschenken!

