

**REZEPT VON ALOIS**  
Sendung vom 7.1.2017

**Kürbiscremesuppe  
mit Spinat und Ingwerschaum**

\* \* \*

**Marinierte Entenbrust an Holundersauce  
Wirzgemüse mit Marroni-Speckbrösel  
Spätzli**

\* \* \*

**Marroni-Parfait  
mit Zwetschgenkompott**

Vorspeise



Hauptgang



Dessert



## VORSPEISE: KÜRBISCREMESUPPE MIT SPINAT UND INGWERSCHAUM

1 Muskat-Kürbis oder 1 kleiner Hokkaido-Kürbis, ca. 1 kg  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Butter  
1 l Gemüsebouillon  
½ TL Chiliflocken  
300 g Blattspinat  
Salz  
1 dl Rahm  
5 g Ingwer, frisch  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Sojasauce

Den Kürbis halbieren und die Kerne mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch herausschaben. Den Muskatkürbis schälen, den Hokkaido waschen. Das Kürbisfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer grossen Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch andünsten. Den Kürbis dazugeben und kurz mitdünsten. Die Bouillon dazugiessen und zum Kochen bringen. Die Chiliflocken einrühren und die Suppe zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen, bis der Kürbis weich ist.

Inzwischen den Spinat waschen. In einer Pfanne Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Spinat darin etwa 1 Minute sprudelnd kochen lassen. In ein Sieb abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Den Rahm halbsteif schlagen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Etwas Salz und den Ingwer unter den Rahm mischen. Die Suppe fein pürieren und mit dem Zitronensaft und der Sojasauce abschmecken. Den Spinat dazugeben und nur noch erhitzen. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und jeweils einen Löffel Ingwer-Rahm daraufgeben. Den restlichen Rahm separat dazu servieren.

## HAUPTGANG: MARINIERTE ENTENBRUST AN HOLUNDERSAUCE, WIRZGEMÜSE MIT MARRONI-SPECKBRÖSEL, SPÄTZLI

3 Entenbrüste je 300-350 g  
1 gehäufter EL Korianderkörner  
3 EL Portwein, rot  
8-12 frische Lorbeerblätter, je nach Grösse  
1 gehäufter EL Bratbutter  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Sauce:  
2 dl Portwein, rot  
2 dl Hühnerfond; ersatzweise Gemüsebouillon  
2 dl Holundersaft (z.B. aus dem Reformhaus)  
1 TL Maizena  
60 g Butter  
einige Tropfen Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

Die Haut- bzw. Fettseite der Entenbrüstchen kreuzweise einritzen. Mit der Fleischseite nach oben auf eine Klarsichtfolie legen. Die Korianderkörner im Mörser mittelfein zerstoßen. Die Entenbrüstchen auf der Fleischseite damit bestreuen und das Gewürz gut andrücken. Dann die Brüstchen mit dem Portwein beträufeln. Die Lorbeerblätter dem Rand entlang einschneiden oder einreissen und die Fleischseite damit belegen. Die Entenbrüstchen in die Folie einschlagen und für 2 Stunden im Kühlschrank marinieren. Die Entenbrüstchen 30 Minuten vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Den Backofen auf 80°C vorheizen und eine Platte sowie 6 Teller mitwärmen. In einer Bratpfanne die Bratbutter kräftig erhitzen. Die Brüstchen auf der Fleischseite kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst auf der Hautseite 3 Minuten anbraten. Dann wenden und auf der Fleischseite weitere 2 Minuten braten. Sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80°C heissen Ofen 1 bis 1.25 Stunden nachgaren lassen.

Das Bratfett aus der Pfanne abgiessen und den Bratensatz mit dem Portwein auflösen. Durch ein feines Sieb in eine kleine Pfanne umgiessen. Den Portwein auf grossem Feuer zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Hühnerfond und den Holundersaft beifügen und alles wiederum zur Hälfte einkochen lassen. Am Schluss das Maizena mit etwas kaltem Wasser verrühren und beifügen. Einmal aufkochen lassen, bis die Sauce ganz leicht bindet. Beiseite stellen. Am Ende der Nachgarzeit die vorgewärmten Teller aus dem Ofen nehmen und mit einem Tuch bedeckt warm halten. Die Ofentemperatur auf 230°C erhöhen und das Fleisch in der aufsteigenden Hitze 5-6 Minuten Temperatur annehmen lassen. Gleichzeitig die Sauce nochmals aufkochen. Die Butter in Stücken in die leicht kochende Sauce einziehen lassen. Die Holundersauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren die Entenbrüstchen leicht schräg in Scheiben schneiden und mit der Sauce sowie dem Wirz mit Marroni-Speck-Bröseln auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

## Wirzgemüse mit Marroni-Speck-Brösel

750 g Wirz  
1 Schalotte  
½ TL Korianderkörner  
2 EL Butter  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 dl Gemüsebouillon  
1 dl Rahm

Marroni:  
200 g Marroni, tiefgekühlt und geschält  
1 dl Gemüsebouillon  
1 Schalotte  
8 Tranchen Bratspeck  
1 TL Bratbutter

Den Wirz vierteln und den harten Strunk im unteren Teil entfernen. Dann das Gemüse in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Schalotte schälen und fein hacken. Die Koriander Korianderkörner im Mörser fein zerstoßen.

In einer grossen, eher weiten Pfanne die Butter erhitzen. Die Schalotte darin glasig dünsten. Den Wirz beifügen, mit dem Koriander, Salz und Pfeffer würzen und 2-3 Minuten mitdünsten. Die Gemüsebouillon dazugießen und den Wirz zugedeckt 10 Minuten garen. Dann den Deckel entfernen und die Garflüssigkeit praktisch vollständig verdampfen lassen. Erst jetzt den Rahm beifügen und alles nochmals 5 Minuten leicht einkochen lassen. Den Wirz wenn nötig nachwürzen.

Während der Wirz gart, die Marroni mit der Gemüsebouillon in eine Pfanne geben, aufkochen und zugedeckt etwa 10 Minuten nicht zu weich garen. In ein Sieb abschütten und abkühlen lassen. Dann die Marroni in kleine Stücke schneiden.

Die Schalotte schälen und fein hacken. Die Specktranchen in feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren in einer beschichteten Bratpfanne die Bratbutter erhitzen. Die Speckstreifen darin langsam leicht knusprig braten. Die Schalotte und die Marronistücke beifügen und kurz mitbraten; sie sollen dabei ebenfalls leicht Farbe annehmen. Die Mischung über den angerichteten Wirz geben.



## **Spätzli**

300 g Weissmehl  
100 g Knöpfliemehl  
1 TL Salz  
4 Eier  
2 dl Milch/Mineralwasser

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. So lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten stehen lassen.

Teig portionenweise auf nassem Stielbrettchen austreichen. Mit langem, glattem Messer schmale Teigstreifen vom Brettchen direkt ins leicht siedende Wasser schneiden oder durchs Spätzlisieb streichen. Sobald eine Portion verarbeitet ist und die Spätzli an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen.

## DESSERT: MARRONI-PARFAIT MIT ZWETSCHGENKOMPOTT

### Parfait:

150 g Kastanienpüree (Vermicelles)  
1 dl Milch  
50 g Zucker  
2 Blätter Gelatine  
80 g Schokolade, dunkel  
2 Eiweiss  
2 dl Rahm

### Zwetschgenkompott:

1 grosse Orange  
2 dl Rotwein  
60 g Zucker  
½ Zimtstangen  
500 g Zwetschgen (evtl. 400 g tiefgekühlte Früchte)

Eine kleine beschichtete Cakeform, eine Terrinenform oder 6 Portionen-Soufflé-Förmchen mit Klarsichtfolie auslegen; am besten geht dies, wenn man die Folie mit Wasser benetzt. Formen in den Tiefkühler stellen und vorgefrieren lassen.

In einer Schüssel das Kastanienpüree mit der Milch und dem Zucker glatt rühren. Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Wenn sie zusammengefallen ist, herausnehmen und tropfnass in einem Pfännchen auf kleinem Feuer schmelzen lassen. Von der Herdplatte nehmen. Einige Löffel Kastaniencreme dazurühren, dann diese Mischung unter die restliche Kastanienmasse rühren.

Die Schokolade in Stücke bröckeln und fein hacken. Eiweiss steif schlagen. Den Rahm ebenfalls steif schlagen. Alle diese Zutaten nacheinander unter die Kastaniencreme ziehen. In die vorbereitete(n) Form(en) füllen und mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

Für das Kompott den Saft der Orange auspressen. Mit dem Rotwein, dem Zucker und der Zimtstange in eine mittlere Pfanne geben, aufkochen und 5 Minuten leicht kochen lassen.

Inzwischen die Zwetschgen halbieren und entsteinen. Tiefgekühlte Früchte können noch gefroren verwendet werden. Die Zwetschgen in den Sud geben und knapp weich kochen. Mit einer Schaumkelle herausheben und in einer Schüssel anrichten.

Den Sud gut zur Hälfte einkochen lassen, dann über die Zwetschgen giessen. Auskühlen lassen.

Vor dem Servieren das Parfait aus dem Tiefkühler nehmen und im Kühlschrank leicht antauen lassen. Dann aus der Form stürzen, falls nötig in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit Zwetschgenkompott garnieren.