



Redaktion meine Familie & ich, Forellen-Mousse



Zubereitungszeit: 60 Minuten ~ **Kühlzeit:** mind. 3 Stunden

Zutaten für 6 Portionen:

FÜR DIE MOUSSE

5 Blatt weiße Gelatine
500 g geräucherte Forellenfilets
250 g Schlagsahne
5 EL Zitronensaft
200 g Schmand
1 Bund Dill
1 TL Fenchelsamen
Salz, Pfeffer, ½ TL abger. Zitronenschale (Bio)

AUSSERDEM

4 Blatt weiße Gelatine
300 ml aromatischer Weißwein (z. B. Muskateller)
200 g Feldsalat
4 EL Sherryessig
Salz, Pfeffer, Zucker
2 EL Öl, rote Pfefferbeeren zum Garnieren

Zubereitung:

1. Am Vortag: Gelatine für die Mousse einweichen. Filets von der Haut lösen, evtl. vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filets in Stücke teilen (100 g für die Garnitur beiseitelegen). Gelatine ausdrücken und in 50 g Sahne erwärmen, bis sie gelöst ist. Fisch mit Zitronensaft und übriger Sahne (200 g) in einem hohen Rührbecher pürieren. Die Masse mit Schmand verrühren. Dillspitzen abzupfen, fein hacken. Fenchel-samen in einem Mörser zerstoßen. Fischmasse mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale, Dill und Fenchel würzen. Gelatine-Mix einrühren. Mousse in Gläser (à ca. 160 ml Inhalt) füllen, zugedeckt über Nacht kaltstellen.
2. Für das Gelee Gelatine einweichen, ausdrücken. Weißwein erwärmen, Gelatine einrühren, bis sie gelöst ist. Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte flache Schale füllen. Zugedeckt kaltstellen.
3. Am Morgen der Einladung: Salat putzen, waschen. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Öl unterschlagen. Alles kühl stellen.
4. Zum Servieren: Salat mit Dressing mischen, auf Teller verteilen. Gelee klein würfeln. Mousse mit Gelee, Fischfiletstücken und roten Beeren garnieren.

Pro Portion: 325 kcal/1370 kJ

3 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 26 g Fett



Redaktion meine Familie & ich, Pfannen-Gemüse



Vorbereitungszeit: 30 Minuten ~ Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 6 Portionen:

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
- 2 Pastinaken (300 g;
ersatzweise Kartoffeln)
- Salz, Pfeffer
- 50 g Butter
- 2 Kardamomkapseln
- ½ Zimtstange
- 2 Sternanis
- 2–3 EL flüssiger Honig

Zubereitung:

1. Am Morgen der Einladung: Kürbis halbieren, entkernen, waschen, zuerst in Spalten, dann in Stifte schneiden. Pastinaken schälen, in Stifte schneiden. Gemüse in einem Gefrierbeutel im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren.
2. 30 Minuten vorher: Gemüse salzen, pfeffern. Butter in großer Pfanne erhitzen. Gewürze zugeben, kurz andünsten. Honig und Gemüse hinzufügen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in ca. 20 Minuten garen.
3. Zum Servieren: Evtl. Gewürze entfernen. Gemüse zur Rehkeule servieren.

Pro Portion: 105 kcal/450 kJ

8 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 7 g Fett



Redaktion meine Familie & ich , Rehkeule mit Rotwein-Trauben-Sauce



Vorbereitung: 30 Min. ~ **Marinierzeit:** 2 Tage ~ **Schmorzeit:** 3 ½ Std.

Zutaten für 6 Portionen:

1 Gemüsezwiebel
10 Gewürznelken
1 l trockener Rotwein (z. B. Trollinger oder Lemberger)
Salz, 1 EL weiße Pfefferkörner
5 Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter
1 Rehkeule
(ca. 1,8 kg; beim Metzger vorbestellen)
2 Knoblauchzehen
1 Bund Suppengemüse
150 g Butter, Pfeffer, 1 EL Tomatenmark
2 Schalotten
500 g grüne und blaue Trauben
750 g frische Spätzle
(im Kühlregal)
1 EL Johannisbeergelee
200 g Schlagsahne
nach Belieben 2 TL Speisestärke

Zubereitung:

1. 2 Tage vorher: Zwiebel abziehen, vierteln, mit Nelken spicken. 500 ml Rotwein mit 250 ml Wasser, der gespickten Zwiebel, ½ EL Salz, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, Lorbeerblättern aufkochen, Marinade abkühlen lassen. Rehkeule von Sehnen befreien, waschen, trocken tupfen, das Fleisch am Knochen lösen. Keule in einen Bräter oder in einen großen Gefrierbeutel geben, mit der Marinade übergießen. Fleisch zugedeckt bzw. verschlossen an einem kühlen Ort 2 Tage marinieren.

2. 4 Stunden vorher: Ofen auf 140 Grad (Umluft: 120 Grad) heizen. Knoblauch abziehen, würfeln. Suppengemüse waschen, putzen, evtl. schälen, klein würfeln. 1 EL Butter beiseitelegen. Übrige Butter schmelzen, Schaum abschöpfen. Keule aus der Marinade nehmen, Sud in ein Sieb abgießen. Gewürze beiseitelegen, Sud entsorgen. Keule rundum salzen, pfeffern, in einen Bräter legen, mit flüssiger Butter übergießen. Suppengemüse, Tomatenmark, Knoblauch, Gewürze drumherum verteilen. 200 ml Wasser und 300 ml Wein angießen. Keule im Ofen ohne Deckel 3 ½ Stunden schmoren. Dabei übrigen Wein (200 ml) angießen.

3. Inzwischen die Schalotten abziehen und fein würfeln. Trauben waschen, halbieren, entkernen

4. Zum Servieren: Spätzle nach Packungsangabe in Salzwasser garen, abgießen, warmhalten. Keule aus dem Ofen nehmen, in Alufolie gewickelt im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen. Bratensud durch ein Sieb in einen Topf geben, 5–10 Minuten einköcheln lassen. Sauce mit Gelee, Salz, Pfeffer abschmecken. Sahne einrühren. Evtl. Stärke mit 2 EL Wasser glatrühren, in die Sauce rühren, aufkochen. Schalotten in übriger Butter (1 EL) 3–5 Minuten dünsten. Trauben und ca. 100 ml Wasser zugeben, 3–4 Minuten dünsten. Traubenmischung in die Sauce geben. Fleisch von der Keule schneiden und mit Sauce, Spätzle und Kürbis-Pastinaken-Gemüse servieren.

Pro Portion: 745 kcal/3130 kJ

56 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 31 g Fett



Redaktion meine Familie & ich, Grießschnitten mit roter Herbstgrütze



Vorbereitungszeit: 60 Minuten ~ Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 6 Portionen:

FÜR DIE SCHNITTEN

Öl zum Bepinseln, 4 Eier
Salz, 500 ml Milch
100 g Hartweizengrieß
2 EL Zucker, Mandelaroma
je 50 g gem. Mandeln und Semmelbrösel
3 EL Butterschmalz

FÜR DIE GRÜTZE

500 g Zwetschgen
400 g dunkle Beeren (z. B. Brombeeren, Heidelbeeren)
250 ml roter Traubensaft
200 ml dunkler Fliederbeersaft (Holundersaft)
50 g Zucker, 1 Zimtstange
1 Stück Orangenschale (Bio) und Saft von 1 Orange
2–3 EL Vanillepuddingpulver
Puderzucker

Zubereitung:

1. Am Vortag: Eine Auflaufform (ca. 24 x 18 cm) einölen. 2 Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Milch aufkochen. Grieß, Zucker, 1 Prise Salz und einige Tropfen Mandelaroma einrühren, unter Rühren kurz aufkochen. 2 Eigelbe mit 2–3 EL Grießmasse verrühren, dann unter die Grießmasse ziehen. Eischnee mit einem Schneebesen unterziehen. Grießbrei in die Form verteilen. Mit einem Stück Frischhaltefolie belegen. Über Nacht kühlen.
2. Für die Grütze Zwetschgen waschen, putzen, würfeln. Beeren abbrausen, verlesen. Früchte mit Säften, Zucker, Zimt, Orangenschale und -saft mischen. Mix unter Rühren bei starker Hitze aufkochen. Puddingpulver mit 2–3 EL kaltem Wasser verrühren, in die Grütze rühren, aufkochen. Vom Herd nehmen, in ein Gefäß geben. Grütze abgekühlt zugedeckt kühlen.
3. 4 Stunden vorher: Übrige 2 Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mandeln und Semmelbröseln mischen. Grießmasse stürzen, in 12 gleich große Rauten schneiden. Diese erst durch die Eier ziehen, dann mit dem Mandel-Mix panieren. Zugedeckt kaltstellen.
4. Zum Servieren: Schmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Schnitten darin portionsweise bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Abtropfen lassen. Schnitten mit Puderzucker bestäuben, mit der Grütze servieren, evtl. mit Minze garnieren.

Pro Portion: 435 kcal/1830 kJ
59 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 15 g Fett