



FOODBOOK

Dezember

VORSPEISE

Französischer Linsensalat

HAUPTGANG

Roastbeef mit Kaffee-Kakao-Kruste

*Das Fleisch gart ohne Aufsicht und Du hast
entspannt Zeit für die Beilagen.*

DESSERT

Blaubeersuppe mit Grießklöschen

DIE TAGE VORHER

Kohleintopf á la Lubo

-

Ofensetzerei Nordwalde



Ganz im Gegensatz zu unseren sonstigen Foodbooks kommt die Dezember-Ausgabe besonders schlicht und minimalistisch daher.

Das liegt nicht daran, dass ich diesen Monat keine Lust habe, sondern ehrlich gesagt einfach nur daran, dass wir so viel zu tun haben, dass die Zeit einfach nicht da ist.

Und um Dich herum ist alles voll warmer Lichter, Glühweingeruch in der Nase und ein Hauch gebannter Mandel.

Daher genieß ein Foodbook, dass sich auf das Wesentliche beschränkt: Einfach gutes Essen.

Ich gebe Dir für Vorspeise und Hauptgang nur eine Idee an die Hand, die Du gerne weiterentwickeln kannst. Gebratener Kabeljau zum Linsensalat und Deine Lieblingsbeilagen zum Roastbeef.

Besonders wichtig an diesem Foodbook ist das letzte Rezept: Lubos Kohleintopf.

Lubo ist Koch und kulinarisches Herz der Ofensetzerei in Nordwalde.

Die Idee hinter seinem Kohleintopf:

Du kochst vor Weihnachten ganz einfach für ein paar Tage vor und bist Heiligabend einfach entspannter.



Hendrik



Französischer Linsensalat

ZUTATEN

- 100 g Puy-Linsen
- 3 EL Rotweinessig oder Balsamico
- 2 TL Dijon-Senf
- 2 TL Grober Senf
- 2 TL Honig
- 5 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Perlzwiebeln
- 1 Bund Rucola
- 2 TL Grillkräuter
- Etwas Sale Profumato



ZUBEREITUNG

1. Die Linsen 20–25 in ungesalzenem Wasser kochen bis sie noch leicht bissfest sind.
2. Für die Vinaigrette den Essig mit den beiden Senfen, Honig, den Grillkräutern und dem Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Petersilie klein hacken, Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Perlzwiebeln vierteln und alles in die Vinaigrette geben.
4. Die Linsen abgießen, kurz unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
5. Die noch warmen Linsen mit der Vinaigrette mischen und 8–10 Minuten ziehen lassen.
6. Den Rucola dritteln, unter die Linsen heben und servieren.

Roastbeef Kaffee-Kakao



ZUTATEN

- 2 kg Roastbeef
- 50 g Butterschmalz
- 6 EL Kaffee-Kakao Rub

ZUBEREITUNG

1.

Das Roastbeef rundherum gleichmäßig mit dem Kaffee-Kakao Rub einreiben.

2.

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3.

In einer ausreichend großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen und das Roastbeef rundherum 15 Minuten anbraten. Die lange Zeit zum Anbraten ist wichtig, damit der Rub seine Röstaromen entfalten kann.

4.

Nun das Fleisch ohne Unterlage auf dem Rost 5 Stunden garen. In die Schiene unter dem Rost ein Backblech als Fettpfanne einschieben.





Blaubeersuppe

Heidelbeersuppe:

600 g Heidelbeeren/Blaubeeren,
frisch oder TK
40 g Zucker
300 ml Saft (Apfel-/Birne)
1 EL Kartoffelstärke

ZUTATEN

Grießklößchen:

500 ml Milch
2 TL Kräuterezucker No.1
1 TL Vanillezucker
30 g Rohrzucker
Prise Salz
30 g Butter
100 g Hartweizengrieß
2 Eier

ZUBEREITUNG

1. Die Blaubeeren, den Saft und den Zucker in einem Topf vermischen und kochen.
2. Die Kartoffelstärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, zu der Suppe geben und kurz aufkochen lassen. Die Suppe auskühlen lassen.
3. Milch mit Salz, Zucker und Butter aufkochen, Grieß zugeben und unter kräftigem Rühren quellen lassen. Vom Herd nehmen und rasch die
4. Eier einrühren, auskühlen lassen.
5. Von der Grießmasse Klößchen abstechen, in siedendem Salzwasser 10 Minuten gar ziehen lassen und herausnehmen.
6. Auf der in Tellern verteilte Suppe anrichten und mit den Nüssen bestreuen



Lubos Kohleintopf

EINFACH // DAUER: 2 STUNDEN

ZUTATEN

- 1 Spitzkohl
- 2 Gemüse Zwiebeln
- 200g Butter
- 1 Sellerie
- 6 Möhren
- 2 Lauch
- 500ml Gemüse Fond
- 200g Kartoffeln
- 200g grobe Bratwurst
- ½ TL Kümmel
- 1 TL Waldspaziergang gemörsert
- 2 TL Verrücktes Huhn
- Etwas Fingersalz Zitronen-Thymian

ZUBEREITUNG

1. Spitzkohl putzen und fein schneiden.
2. Möhren, Kartoffeln und Sellerie in kleine Würfel schneiden, Lauch in Scheiben schneiden
3. Butter im Topf schmelzen lassen, Zwiebeln und Spitzkohl (kleingeschnitten) anrösten. Dann das restliche Gemüse dazugeben und zusammen mit Zwiebeln und Spitzkohl in den Topf anschwitzen. Mit „Verrücktes Huhn“, Kümmel Waldspaziergang und Salz würzen und mit Gemüse Fond aufgießen. Ca. 1 1/2 Stunden kochen lassen.
4. Das Brät aus der Bratwurst pressen, kleine Bällchen in der Hand formen. Olivenöl im Bräter oder Pfanne erhitzen und Hack-Bällchen anbraten. In den Eintopf hineintun und ca. 20 Minuten mitkochen.

