

Edle Aromen in Topf und Pfanne: die AZ-Kochserie mit ausgefallenen Ideen für die Feiertage

Weihnachten einmal mit Pep

Suchen Sie noch nach dem perfekten Rezept für den 24.12.? Die AZ stellt ab heute gut gewürzte Rezepte von Harald Schultes vor

Von Sophie Anfang

Zu Heiligabend soll es schon etwas Feines sein. Warum nicht einmal etwas Würziges? Die neue AZ-Serie zeigt Ihnen schmackhafte Rezepte zum Fest.

Die AZ-Kochserie mit Harald Schultes



Der erfahrene Koch Harald Schultes zeigt Ihnen ab heute fünf weihnachtliche Rezepte – und verrät seine Kochtricks. Damit am 24. Dezember nicht irgendetwas anbrennt.

Die AZ wünscht Ihnen viel Freude beim Nachkochen und natürlich einen guten Appetit vor der Bescherung!



Harald Schultes kocht in der neuen AZ-Serie Würziges für das Weihnachtsfest. Darüber hinaus verrät er seine Kochtricks: Wie kann man Zwiebeln leichter schneiden, was muss ich beim Marinieren beachten? Die AZ-Redakteurin Sophie Anfang hat die Ratschläge vom Profi in „Haralds Kochschule“ gleich ausprobiert.

Fotos: Daniel von Loeper

Exotisch marinierte Entenbrust mit Ananas-Chutney

Dieses gut gewürzte Federvieh macht sich gut zu frischem Gemüse. Ein Hauch Fernost an Weihnachten

Bei Ente denken viele gleich an Blaukraut. Das ist immer wieder eine gute Wahl, wer Weihnachten heuer aber ein bisschen peppiger schlemmen möchte, für den könnte unsere marinierte Ente mit Ananas-Chutney eine willkommene Abwechslung sein.

Der Clou an diesem Rezept: Es vereint verschiedene Geschmackskomponenten. Heiß und kalt, süß und sauer, süß und scharf. Je mehr dieser Gegensätze in einem Gericht sind, desto interessanter für unseren Gaumen, „weil die Geschmacksnerven darauf reagieren“, erklärt Harald Schultes.

Das Rezept

Entenbrust und Marinade

Zutaten (für vier Personen):

4 Stück Entenbrust, weiblich

Salz, Pfeffer

1 Prise chinesisches Fünf-Gewürzpulver

50 ml süßsaure Chilisoße

1 Stück frischer Ingwer, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

100 ml Balsamicoessig

100 ml Sojasoße

1 EL Honig

Zubereitung:

Trick: Das Fleisch erst auf der Hautseite anbraten und danach lauwarm marinieren. Sonst verbrennt die Marinade und schmeckt bitter. Als Fett Sonnenblumen- oder Traubenkernöl verwenden. Olivenöl verbrennt bei hohen Tempera-



Saftige Ente und knackiges Gemüse: Warum nicht mal asiatisch Angehauchtes zu Weihnachten kochen?

turen und schmeckt dann bitter.

1. Die Entenbrust auf der Hautseite kreuzweise einritzen und würzen.

2. Die Zutaten für die Marinade gut vermischen und die Entenbrust darin einige Zeit marinieren lassen.

Ananas-Chutney

Zutaten:

1 säuerlicher Apfel

1 kleine Zwiebel

1 kleine Ananas

30 g Zucker

1 rote Chilischote

etwas süßsaure Chilisoße
weißer Balsamicoessig
20 g eingelegter Ingwer
Salz

Zubereitung:

3. Den Apfel und die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Trick: So fällt das Zwiebel-Schneiden leichter: Halbieren Sie die Zwiebel. Die Wurzel bleibt dran.

Schneiden Sie die Zwiebel der Länge nach längs wie einen Fächer auf, die Wurzel hält ihn zusammen. Schneiden Sie noch ein bis zwei mal horizontal ein.

Danach schneiden Sie quer. So bleibt die Zwiebel beim Würfeln stabil.

4. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

5. Den Ingwer und Chili fein schneiden.

6. Alles in einem Topf mit Zucker ansautieren. Mit etwas weißem Balsamicoessig ablöschen. Anschließend Chilisoße und eventuell etwas Wasser zugeben.

Die Zutaten im Sud etwa zehn Minuten weichköcheln lassen. Mit Salz würzen.



Wer die Wurzel an der Zwiebel lässt, kann sie leichter schneiden.



Honig und Balsamico geben dem Fleisch eine besondere Note.

Wok-Gemüse

Zutaten:

½ kleine Zucchini

½ Aubergine

½ rote Paprika

½ gelbe Paprika

½ Bund Frühlingszwiebeln

25 g Kaiserschoten (optional)

Öl zum Braten

etwas Sesamöl

Salz, Pfeffer, Sojasoße

Zubereitung:

7. Das Gemüse waschen, putzen und zerkleinern. Das Gemüse je nach Garzeit nacheinander im Wok anbraten. Mit

Sojasoße, Sesamöl und Salz und Pfeffer würzen.

8. Die Ente in den vorgewärmten Ofen bei 200° C geben und darin etwa 20 Minuten garen lassen. Zwischendurch mit der Marinade bepinseln.

Anrichten: Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Das Gemüse auf dem Teller anrichten. Darauf die Entenbrustscheiben legen, mit dem lauwarmen Chutney und Reis servieren.

Dazu schmeckt: roter italienischer Primitivo