

# Leckere Weihnachten!

Was kochen zum Fest der Liebe? Die Zeitung-Redaktion hat sich bei Köchen nach besonderen Weihnachtessen umgehört. Ein komplettes Menü der Kochschule Eppelheim haben wir auch noch serviert – und zwar online: Einfach den QR-Code unten auf der Seite mit dem Smartphone einscannen. Wir wünschen ein frohes Fest. Und guten Appetit!



## Auf Tannennadeln gearte Wachteln

Mit Trüffelpolenta, Waldpilzen und glacierten Karotten – Dominique Champroux präsentiert seinen Weihnachtshauptgang

**F**ür Dominique Champroux, Sternekoch und Inhaber des Restaurants „Rebstock – la petite provence“ in Heilbronn-Böckingen, ist es an Weihnachten wichtig, etwas nicht Alltägliches zu kochen: „Wachtel ist eine ganz besondere Delikatesse.“ Als Franzose bevorzugt er eine leicht cremige Polenta mit Gemüse, hauptsächlich Karotten, „und natürlich Wintertrüffel“ als Beilage. Dazu passt ein kräftiger Rotwein, beispielsweise ein Château Vignelaure 2012 AOC Côteaux d'Aix en Provence (Grenache noir, Carignan und Cinsault).

Wer sich von Champroux' Kochkünsten selbst überzeugen möchte, kann sogar beim Meister lernen. Der Koch bietet Kurse an, bei denen gemeinsam ein Menü zubereitet wird. Weitere Infos unter [www.rebstock-provence.de](http://www.rebstock-provence.de)

### > Zubereitung:

#### Trüffelpolenta

- > die Enten-Karkasse grob hacken und im Backofen bei 250 Grad Celsius 25 Minuten lang rösten
- > das Gemüse waschen und in Würfel schneiden

- > in Olivenöl anbraten, die Karkasse hinzufügen, dann das Tomatenmark
- > mit dem Rotwein deglacieren, also ablöschen, die Gewürze, den Knoblauch und das Bouquet garni hinzufügen und auf die Hälfte reduzieren
- > die Geflügelbrühe dazugeben und noch mal auf die Hälfte reduzieren
- > alles durch ein Sieb passieren
- > den Honig und die Butter hinzugeben und abschmecken
- > für die Polenta: Milch mit Sahne, zerdrücktem Knoblauch, Lorbeer und Butter aufkochen
- > die Polenta mit einem Schneebesen langsam einrühren und 15 Minuten langsam kochen
- > Parmesan, Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben, zum Schluss

kommen die gehackten Trüffel dazu

#### Glacierte Karotten

- > Karotten waschen, schälen, mit Butter dünsten
- > leicht mit Puderzucker karamellisieren, mit Orangensaft deglacieren
- > salzen und den Sternanis dazugeben, ab und zu die Karotten wenden, würzen und circa 15 bis 20 Minuten abgedeckt langsam garen

#### Wachteln

- > die Tannennadeln grob schneiden und auf einem Blech mit Wacholderbeeren, Kräutern und Orangenschalen verteilen
- > Wachteln mit flüssigem Entenfett bestreichen und würzen, von beiden Seiten mit den Tannennadeln bedecken, mit der Brust nach unten auf Blech legen
- > entweder mit Alufolie oder Backpapier abdecken und im Backofen bei 160 Grad Celsius 25 bis 30 Minuten garen

#### Pilze

- > die Pilze mit Hilfe eines Messers und einer Bürste putzen (nicht waschen), klein schneiden und, wenn gewollt, kurz mit Butter und Olivenöl anbraten, danach würzen. Anstatt des Olivenöls kann

auch wahlweise Entenfett oder Gänseschmalz zum Anbraten verwendet werden

> **Tipp:** Man kann die Soße auch mit Hagebutte oder Schokolade verfeinern.



### Zutaten für sechs Personen

Wachteln:  
6 Wachteln  
2 EI Entenfett  
Salz, Pfeffer  
1 EI Wacholderbeeren  
die Schale einer Orange  
ein schwarzer Trüffel, grob gehackt  
1 großer Tannenzweig  
2 Rosmarin- und Thymianzweige  
30 Gramm Butter  
Olivenöl

Karotten:  
12 junge Karotten mit Grün  
20 Gramm Butter  
1 dl Orangensaft  
Puderzucker  
1 Chilischote  
Piment d'Espelette  
2 Sternanis  
Salz und Pfeffer

### 300 Gramm frische Pilze je nach Wahl und Saison:

- Pfefferlinge
- Austernpilze
- Shiitake
- Steinpilze
- Buchenpilze
- Semmelpilze
- Kräuterseitlinge
- Herbsttrompeten

Polenta:  
1/4 Liter Milch  
1/4 Liter Sahne  
50 Gramm Butter  
50 Gramm Polenta  
100 Gramm Crème fraîche  
2 Lorbeerblätter  
50 Gramm geriebener Parmesan  
2 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
Karkasse (Gerippe) einer Ente  
200 Gramm Rostgemüse  
(Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebeln)

2 EI Tomatenmark  
2 Knoblauchzehen  
50 Gramm Butter  
1 Bouquet garni (Kräuterbund)  
2 Nelken, 8 Wacholderbeeren,  
4 schwarze Pfefferkörner  
1/2 Liter guter Rotwein  
1/2 Liter Geflügelbrühe  
1,5 EI Lavendelhonig

# Zeit Jung

Eure Zeitung – Eure Themen – Eure Meinung