

Weihnachts-Schmaus für Geduldige und für Eilige

Koch sucht günstiges und exklusives Rezept aus

Was wäre das Weihnachtsfest ohne ein leckeres Mahl? Für alle, die sich noch nicht für ein Gericht entschieden haben, bat die NRZ den Koch und Inhaber des Restaurants „Henzek's“, Peter Henzek, schmackhafte Festtagsgerichte auszusuchen und für unsere Leser zu erklären. Jeweils ein anspruchsvolles Essen und eines, was schnell und günstig zubereitet werden kann, sollten dabei sein. Die Rezepte sind für vier Portionen gedacht.

Zuerst ein exquisites Essen, für alle, die etwas mehr Zeit haben. Es handelt sich hierbei um ein japanisches Weihnachtsessen, das Henzek in Zusammenarbeit mit Jou Haschimoto aus Niigata zusammengestellt hat: Zander und Lachs in Hoshinori-Algen mit Koriandersabayon.

Zunächst einen kleinen Löffel Tandoripaste (im Asiashop erhältlich) mit zwei Esslöffeln süßer Sojasauce und einer Prise Korianderpulver verrühren. Damit je 400 Gramm Zanderfilet und Lachsfilet bestreichen. Die beiden Fischfilets werden nun aufeinander gelegt und in mit Butter bestrichener Alufolie mit zwei Blatt Hoshinori-Algen (Asiashop) zu einer festen Rolle gewickelt.

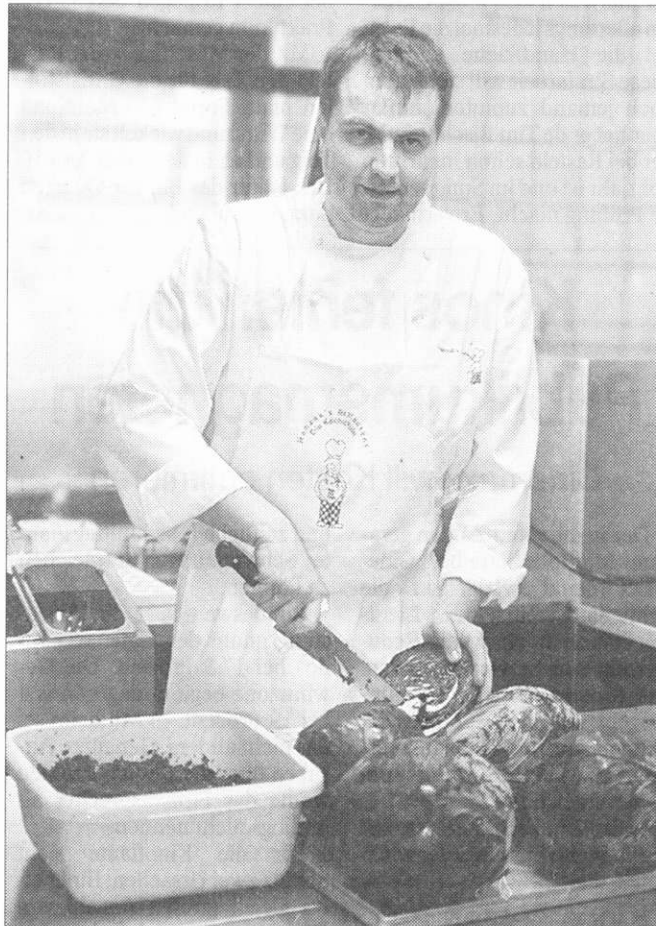
Im vorgeheizten Backofen wird diese Rolle nun bei 180 Grad (Umluft) von jeder Seite fünf bis sechs Minuten garen gelassen (wer keinen Umluft-Herd hat, muss die Rolle noch ein wenig länger im Ofen lassen und häufiger drehen).

Nun je 100 Gramm Möhren, Lauch und Sellerie in sehr dünne Streifen schneiden. Das Gemüse wird in einer Pfanne in wenig Öl bei mittlerer Hitze geröstet und mit Pfeffer und Salz gewürzt.

Zur Zubereitung des Koriander-Sabayon empfiehlt Henzek, 200 Gramm Butter in einem Töpfchen zu schmelzen und diese dann etwas ruhen zu lassen. Nun werden vier Esslöffel Reiswein, ein kleiner Löffel salzige Sojasauce, Pfeffer, Salz und zwei Eigelb nach und nach in die flüssige Butter gegeben und verrührt, bis die Sauce dicklich wird. Abgeschmeckt wird alles mit einem Bund frischem, gehackten Koriander.

• Als schnelles und günstiges Mahl schlägt Peter Henzek Gratin mit Nordseekrabben und Sauce Hollandaise vor.

Zunächst müssen hierzu 500



Peter Henzek, Inhaber des bekannten Restaurants „Henzek's“, bei der Arbeit: „Gute Vorbereitung ist alles“, rät er. NRZ-Foto: M. Kirsch

Gramm Kartoffeln gereinigt und 15 bis 20 Minuten in Salzwasser gekocht werden. Die fertigen Kartoffeln nun pellen, in Scheiben schneiden und anschließend in einer mit Butter ausgepinselten Auflaufform dachziegelartig schichten.

Die Nordseekrabben werden nun zwei bis drei Minuten in einer Pfanne mit geschmolzener Butter geschwenkt und mit Salz, Pfeffer, ein wenig Zitronensaft und etwas gezupftem Thymian gewürzt.

Für die Sauce Hollandaise rät Henzek, fünf Eigelb, ein wenig Zitronensaft, sechs Esslöffel

Weißwein, Salz und Pfeffer bei milder Hitze zu einer dicklichen Creme aufzuschlagen. Etwa 100 Gramm Butter schmelzen und langsam unter die Creme rühren. Die Hollandaise wird nun mit den Krabben vermischt und auf den geschichteten Kartoffeln verteilt. Nun das Gratin bei starker Oberhitze (250 Grad) sieben bis zehn Minuten in den Ofen schieben, bis es goldbraun überkrustet ist.

Zum Schluss gibt Peter Henzek allen Köchen noch einen Tipp zum Gelingen des Festmahls: „Gute Vorbereitung ist alles.“ map