



5 Elemente- Weihnachtsmenü

Harmonie der 5 -Elemente

Mein Weihnachtsmenü schenkt dir eine kulinarische Reise durch die 5- Elemente, ohne zu beschweren - ideal für die besinnliche Zeit, in der Ruhe und Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen.

Ich wünsche euch von Herzen ein besinnliches Weihnachtsfest voller Wärme, Freude und wertvoller Momente.
Genießt die ruhige Zeit, lasst euch verwöhnen und startet voller Energie ins neue Jahr!



Menü

Vorspeise

Maroni-Cremesuppe mit Kohlsprossen
und Schokospänen

Zwischengericht

Vogelrilsalat mit Austernpilzen und feinen Extras

Hauptspeise

Bio-Ente mit Duftgemüse

Nachspeise

Geheimes Schoko-Mousse





Maroni- Cremesuppe mit Kohlsprossen und Schokospänen

Zutaten für 4

Personen:

- **E** 300 g gegarte Maroni, 150 ml (Soja)Obers, 1 Prise Vanillemark, 1 EL Butter, 1 Prise Zimt
- **M** ½ TL Kardamompulver, 4 Pimentkörner, 2 Sternanis, Pfeffer
- **W** Salz, 600 ml Liter Wasser
- **H** Saft einer halben Zitrone
- **F** abgeriebene Schale einer halben Zitrone,
- 8 Kohlsprossen, etwas Bitterschokolade

Zubereitung:

Kohlsprossen waschen, Strunk dünn abschneiden und dann die Blätter von den Kohlsprossen lösen. Wasser in einem großen Topf aufkochen. 250 g der gegarten Maroni im Wasser erwärmen. Mit Vanille, Zimt, Kardamom, Piment, Sternanis, Pfeffer und Salz würzen und 5 Minuten kochen. Pimentkörner und Sternanis dann herausholen und die Suppe mit Sojaobers pürieren. Bei Bedarf nochmals abschmecken.

In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Blätter der Kohlsprossen kurz braten. Die restlichen Maroni in Scheiben oder Würfel schneiden und ebenfalls kurz braten. Mit Salz würzen. Bitterschokolade fein raspeln. Zum gebratene Maroni und Blätter der Kohlsprossen in die Mitte des Suppentellers geben und mit der heißen Suppe aufgießen. Mit Schokospänen garniert servieren.



Vogersalat mit Austernpilzen und feinen Extras

Zutaten für 4
Personen:

- **H** 400g Vogersalat, Crema di Balsamico
- **E** 400g Austernpilze, Butterschmalz
- oder Ghee, Olivenöl,
- 4 EL Paranüsse,
- 2 Handvoll rote Trauben
- **M** Pfeffer aus der Mühle
- **W** Salz

Zubereitung:

Den Vogersalat waschen, putzen und anschließend auf einem Vorspeiseteller anrichten. Die Pilze in mundgerechte Stücke schneiden und in Butterschmalz oder Ghee anbraten, dabei pfeffern und salzen. Die Trauben waschen, halbieren und auf dem Salat verteilen. Den Salat mit wenig Olivenölbeträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer betreuen. Die gebratenen Pilze dazulegen und alles am Schluss mit den angerösteten Nüssen und einem Spritzer Balsamicocrema dekorieren.



Bio-Ente mit Duft-Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

- **E** 8 Chinakohlblätter, 300 g Kürbis, 300 g Brokkoli, 2 EL Sesamöl
- **M** Pfeffer, Ingwer, Knoblauch, Sternanis, Szechuanpfeffer, Tonka-Bohne (ersatzweise Vanille)
- **W** Salz
- **H** 4 Entenbrustfilets á ca. 150 g
- **F** 1 EL Zitronen- oder Orangenschale

Zubereitung:

Haut von den Entenbrüsten abziehen, würfeln und knusprig braten. Grammeln herausnehmen und abtropfen lassen. Entenbrüste im Bratrückstand 15 Minuten anbraten, dabei wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen.

Brokkoli in Röschen teilen, Kürbis würfeln, Chinakohl in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer hacken, Zitruschale abreiben. Sesamöl erhitzen, Knoblauch, Ingwer, Sternanis und Szechuanpfeffer anbraten. Brokkoli und Kürbis 5-10 Minuten braten, bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Chinakohl hinzufügen und 2-3 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Tonka-Bohne und Zitruschale abschmecken.

Entenbrust in dünne Scheiben schneiden, mit Gemüse anrichten und mit Grammeln bestreuen.

Beilagen: Reis, Kartoffeln oder Hirse.



Geheimes Schoko-Mousse

Zutaten für 4
Personen:

- **F** 200 g Schokolade mit mindestens 60 Prozent Kakaoanteil
- **W** 180 ml Wasser

für den Fruchtspiegel im
Dessert

- **H** 600 g gemischte Beeren und rote Früchte (Kirschen, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)
- **E** 1/2 Vanilleschote
- 3 EL Speisestärke wie z.B. Kuzu
- ca. 3-4 EL Zucker oder Trockenfrüchte

Zubereitung:

200 g Schokolade mit mindestens 60 Prozent Kakaoanteil in Stücke brechen und in einem Topf schmelzen lassen. 180 ml Wasser dazu gießen und rühren, bis sich Wasser und Schokolade verbinden. Die Masse ist jetzt noch sehr flüssig, aber das ändern wir jetzt: Das Mousse wird aufgeschlagen! Wasserbad in einem Topf mit Eiswasser vorbereiten. Schokoladenmousse über dem Wasserbad zehn Minuten aufschlagen. Das geht ganz einfach mit dem Mixer. Bitte Geduld haben, denn erst passiert gar nichts und nach ca. 10 Minuten beginnt die Masse zu emulgieren und wird wie aus Zauberhand zu einem fluffigen Mousse.

Die Beeren in einem Topf bis zu 10 Minuten einkochen lassen. Vanille zufügen und Stärke in die kochende Masse einrühren. Wer es gerne süßer mag kann Zucker nach Geschmack dazugeben. Auch ein paar Trockenfrüchte wie z.B. Datteln geben Süße.