



Entenbrust

mit Vanillemöhren und Kartoffelpüree *von Nelson Müller*



Zutaten für vier Personen

4 Entenbrüste à 160 g, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Braten

Für die Füllung: 4 Äpfel (Cox Orange oder Boskoop),
1 EL Röstzwiebeln, etwas Calvados, 150 g Zucker, 50 g Butter

Entenbrüste parieren (von Silberhaut und Sehnen befreien), auf der dickeren Seite eine Tasche einschneiden. Äpfel schälen, entkernen und in haselnussgroße Stücke schneiden. Anschließend in einer Pfanne karamellisieren, Äpfel hinzufügen. Mit Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Äpfel hinzufügen. Mit Calvados ablöschen und mit Butter so lange erhitzen, bis sie gar sind und nicht weiter braun werden. Äpfel auskühlen lassen, mit Röstzwiebeln mischen, Entenbrüste damit füllen. Nach Belieben die Öffnung mit einem Zahnstocher verschließen. Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Entenbrüste darin zuerst auf der Hautseite kross braten, umdrehen und weitere zwei Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, eine halbe Stunde bei 80 Grad in den Ofen stellen. Kurz vor dem Anrichten die Haut noch mal bei Oberhitze krossen.

Vanillemöhren: 5 Karotten, 200 ml Brühe, 50 g Butter, 1 EL Zucker, 1 Zweig Petersilie, 1 Vanilleschote, etwas Salz, Pfeffer. Karotten schälen, in kleine Stücke schneiden. Anschließend in Butter anschwitzen, etwas Zucker hinzufügen und mit Brühe ablöschen. Petersilienzweig hinzugeben, Karotten schmoren lassen, bis sie noch leicht bissfest sind. Kurz vor dem Servieren die Vanilleschote auskratzen und zu den Karotten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelpüree: 300 g mehligere Kartoffeln, 50 ml Sahne, 50 ml Milch, 150 g Butter, etwas Salz, Pfeffer, Muskat. Geschälte Kartoffeln kochen, abschütten und ausdampfen lassen. Anschließend durch eine Presse drücken, nach Belieben durch ein Sieb passieren. Mit kochender Sahne und Milch vermengen, Butter unterrühren, anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

TV-Koch Nelson Müller führt seit 2009 das Restaurant »Schote« in Essen. Im Fernsehen ist er derzeit zu sehen als Stammbesetzung bei »Lanz kocht« im ZDF und als Juror bei »Deutschlands Meisterkoch« auf Sat 1. www.restaurant-schote.de und www.food-flavour.de



www.mmmhh.de

LECKERES AUS DEM NETZ! FOODBLOGS BIETEN FÜR JEDEN GESCHMACK UND JEDE GELEGENHEIT DAS PASSENDE GERICHT.

VON FRED WAGNER

Schatz, was gibt es heute eigentlich zu essen?« Ich gehe in Gedanken schon einmal die Restaurants durch, die in Frage kommen, meine Freundin greift ins Bücherregal und hält mir ein Kochbuch vor die Nase. Dann sagt sie plötzlich: »Mir ist irgendwie nach Königsberger Klopsen, so wie sie meine Oma immer gemacht hat. Doch wo bekommt man so etwas heute noch?«

Na wo schon, im Internet! Sogenannte Foodblogs – auf Deutsch: Koch-Tagebücher – haben im Internet Hochkonjunktur. Sie sind die neuen Botschafter unendlicher kulinarischer Welten, in denen es in der Weihnachtszeit nach Bratäpfeln und selbst gemachtem Punsch duftet. Auf denen man erfährt, wie man die besten Marzipankartoffeln der Welt herstellt, und wo auch die gute alte Küche aus Urgroßmutterns Zeiten nicht in Vergessenheit gerät.

Die Blogs tragen Namen wie »Kochfieber«, »Fool for Food«, »Feinschmeckerblog« oder »Küchenlatein« und haben alle eine Sache gemeinsam: Die Liebe zu gutem Essen, dessen Zubereitung und einen leidenschaftlichen Tagebuchschreiber – den Blogger.

Doch wo anfangen, immerhin gibt es weit mehr als 100 Foodblogs allein auf deutschsprachigen Web-Seiten? Vielleicht bei Petra Holzapfel von chili-und-ciabatta.de. Die 55-Jährige wohnt im Bayerischen Wald und hat 2004 den ersten deutschsprachigen Foodblog mit Text und Bild eröffnet. Zum absoluten Hit auf ihren Internet-Seiten gehört ein Brot für Knetfaule, No-Knead-Bread genannt, das sich kinderleicht herstellen lässt. Das Rezept für das extrem grobporige Brot, wie es sonst nur handwerklich arbeitenden Bäckern gelingt, erschien zuerst in der »New

■ **TIPPS:** Das Einschneiden der Haut ist wichtig – so zieht sie sich beim Braten nicht zusammen und brät gleichmäßiger. Die Entenbrust sollte unbedingt so lange in der Pfanne bleiben, bis sie rosa wird. Durch die Füllung bleibt die Entenbrust sehr saftig. Zusätzlich werden Enzyme freigesetzt, die das

Fleisch zart machen. Durch die Gartemperatur von 80 Grad haben wir einen langen Zeitraum, in der wir die Entenbrust rosa servieren können. Die Kombination von Fruchtsüße und Fleisch ist seit Langem bekannt, und auch die Vanille schafft einen geschmacklichen Kontrast.

Beim Kartoffelpüree ist es wichtig, mehlig kochende Kartoffeln zu verwenden und sie nach dem Garen gut ausdampfen zu lassen. So wird verhindert, dass das Püree »pampig« wird. Auch bei zu langem Rühren besteht die Gefahr, dass das Püree pampig wird. Wer möchte, kann den Bratensud als Soße verwenden.

SOGENANNT **FOODBLOGS** HABEN IM
INTERNET HOCHKONJUNKTUR. SIE SIND DIE NEUEN **BOTSCHAFTER**
KULINARISCHER WELTEN, IN DENEN ES
IN DER **WEIHNACHTSZEIT** HERRLICH DUFTET.

York Times«. Petra Holzapfel probierte es aus und verbesserte es. Auch Michael Picht ist begeisterter Foodblogger. Seine leckeren Rezepte und Küchen-Tipps findet man unter mankannessen.de, auf denen der 42-jährige Wall-dorfer zusammen mit anderen Hobbyköchen schreibt. Er hat sich vor allem mit innovativen, ideenreichen Rezepten wie Lammcarrée mit Lakritzsauce, halb gesalzener Orangen-Kabeljau oder Kürbiskernöl-Parfait eine treue Leserschaft und damit viele Nachkocher geschaffen. Jeden Monat veranstaltet Michael Picht den Blog-Event »Cucina rapida« (schnelle Küche). Hier kann jeder Rezepte für Leute einreichen, die nicht viel Zeit fürs Kochen finden, aber trotzdem etwas gutes essen wollen. Für die Weihnachtszeit empfiehlt er Kabeljau mit Kartoffelkruste, Rotweinschalotten und Spinat, ein Rezept, das er bei Fernsehkoch Johann Lafer gefunden hat: »Diese Kombination ist einfach klasse. Dazu passt ein guter Spätburgunder.« Das Schöne an den Feinschmecker-Seiten im Internet ist die leichte Navigation. Die meisten Foodblogs sind über eine Link-Liste auf der Startseite miteinander vernetzt. So geht es einfach per Mausklick weiter, um einem anderen »Internet-Koch« über die Schulter zu schauen.

Etwa Nicole Stich aus München, deren kulinarische Erlebnisse auch international große Anerkennung finden. Ihr Internet-Auftritt deliciousdays.com ist nicht nur der erfolgreichste Foodblog aus Deutschland. Wegen des tollen Layouts und der attraktiven Fotos wurde deliciousdays.com vom »Time«-Magazin als eine der 50 coolsten Websites weltweit ausgezeichnet. Auf ihrem Blog werden sowohl Erfolge als auch Misserfolge bei der Speisenzubereitung dokumentiert – dazu kommen Münchner G'schichten oder Erinnerungen an ihre kochende Großmutter. Wer kann zu Weihnachtsplätzchen »Florentiner mit Cranberries« schon nein sagen? Es gehört zu den beliebtesten Rezepten von Nicole Stich.

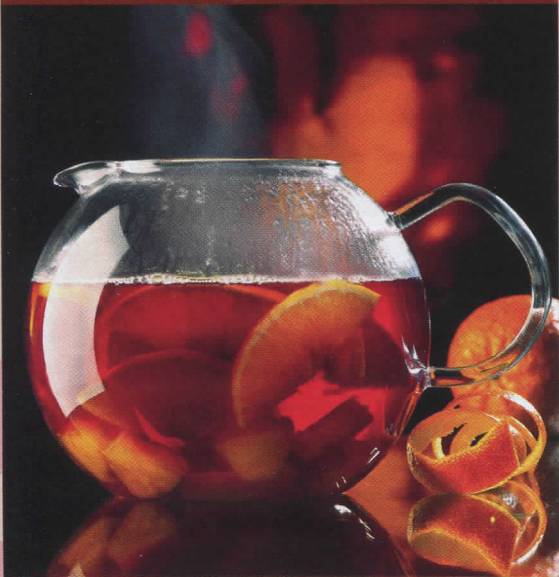
»Foodblogs zu lesen macht einfach Lust aufs Kochen und ist sehr inspirierend«, erzählt Katharina Höhnk von valentinas-kochbuch.de. Die Berlinerin präsentiert ein ganz besonderes Konzept: Im Mittelpunkt stehen Kochbücher. Bei den Buchbesprechungen werden mindestens fünf Rezepte aus dem jeweiligen Kochbuch ausprobiert. Nur die besten zwei bis drei Original-Rezepte schaffen es dann auf ihre Seite. Dazu gibt es Interviews mit den Autoren

Empfehlenswerte Foodblogs

nutr Culinary.com
anonymekoeche.net
kochtopf.twoday.net
valentinas-kochbuch.de
ostwestwind.twoday.net
bolliskitchen.com
foodfreak.de
chili-und-ciabatta.de
chaosqueen.net
esskultur.at
mankannessen.de
arthurstochterkoch.blogspot.com
dolce-claudia-dolce.blogspot.com
deliciousdays.com (engl.)

SCHNELLER PUNSCH FÜR KALTE TAGE!

Eine Flasche Rotwein, 1/8 l Rum, 1/4 l schwarzer Tee, 100 g Zucker, eine Zimtstange, drei Nelken, Saft einer Zitrone und einer Orange in einen Topf geben und erhitzen. Vorsicht: Nicht kochen, da sonst der Alkohol verdampft.



und viele Tipps, die das Kochen erleichtern. Valentinas-kochbuch.de ist eigentlich wie eine große Kochbuch-handlung, in der man sofort nachlesen kann, was jemand mit dem Kochbuch erlebt hat. Auch wie man die echten Königsberger Klopse macht, lässt sich auf einem Foodblog finden. Auf foodfreak.de präsentiert Petra Hildebrandt aus Hamburg das ultimative Rezept dafür und liefert alle wichtigen Kniffe gleich mit: »Zitrone statt Essig, die Klopse sollten kochen, bis sie aufschwimmen, Anchovisfilets und Petersilie nicht vergessen!«

Im Vergleich zu Kochbuchautoren schreiben Food-blogger literarischer, persönlicher, witziger. Und sie sind gnadenlos in ihrem Urteil – echtes Homecooking eben (in Kochbüchern ist dafür einfach kein Platz). Man schaut wie ein Freund in ihre Küche, wenn sie ihre kulinarischen Ergebnisse festhalten, und erfährt viele nützliche Kniffe und Tipps. Etwa wie man bei einem Granatapfel die Kerne leicht herauslösen kann, dass zur Hefe immer eine Prise Zucker gehört und das Mehl angewärmt sein sollte. Kochen kann so einfach sein, wenn man im Internet die richtigen Leute kennt. Foodblog-Seiten im Internet zu gestalten und zu unterhalten ist zeitlich allerdings sehr aufwändig. Zeit, die viel beschäftigte Profiköche selten haben. Trotzdem landen auch deren Rezepte im Internet: So können etwa die Gerichte, die in der ZDF-Reihe »Lanz kocht« zubereitet werden, online (www.lanzkocht.zdf.de) eingesehen werden. Nelson Müller gehört zur Stamm-besetzung von »Lanz kocht« – das Toyota Magazin hat den TV-Koch um einen Rezeptvorschlag gebeten. Nelson Müller empfiehlt für diesen Winter: Entenbrust mit Vanillemöhren und Kartoffelpüree (Rezept Seite 30). Einfach nachkochen – guten Appetit!

➔ RUND 1000 KULINARISCHE BLOGS FINDET MAN AUF: www.genussblogs.net



BRATAPFEL – DER WEIHNACHTS-KLASSIKER!

Wichtig: Nur dicke, rote Äpfel verwenden (Boskoop), Kerngehäuse von oben ausstechen, mit Zucker, Rosinen, Zimt und etwas Butter füllen, ca. 20 Minuten bei 160 Grad backen, fertig. Mit Vanillesoße servieren.