

# Festliches Menü

**Chicorée-Orangensalat mit Ingwer-Dressing**

**Entenbrust in Sesamkruste mit Estragon-Karotten-Gemüse**

**Gefüllte Maispfannkuchen mit Pilzragout**

**Kastanienparfait mit karamellisierten Apfelspalten**

*Dieses Menü wurden entwickelt von Show- und Fernsehkoch Klaus Breinig*



*Der erfolgreiche Gourmet-Koch sorgt seit 1989 mit seinen kreativen Rezeptideen für außergewöhnlichen Hochgenuss. Sein Credo: „Kochen soll Freude machen.“ Von der Begeisterung für gesundes Essen zeugen auch seine Rezepte. Klaus Breinig schult Fachberater, war Küchenleiter im Kölner Fußball-WM-Stadion und hat mit Kultkoch Jamie Oliver zusammengearbeitet. Er ist überzeugt von der besonderen Qualität und dem fein-nussigen Geschmack der Teutoburger Raps-Kernöle und verwendet sie auch in seinen Kochschulen in Giflitz und Köln, wo er sein Wissen und Können an ambitionierte Hobbyköche weitergibt.*

## Vorspeise: Chicorée-Orangensalat



### ZUTATEN:

- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL frischen Ingwer in kleinen Würfeln
- 1 - 2 TL Curry
- 2 Prisen Vollmeersalz
- 2 Prisen Pfeffer
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 100 g Zwiebeln
- 700 g Chicorée
- 300 g Orangenfruchtfleisch
- 100 g Radicchio
- 4 EL Mandeln, grob gehackt

Zitronensaft, Ingwer, Curry, Salz, Pfeffer und fein-nussiges Raps-Kernöl verrühren, Salat-Soße abschmecken. Zwiebeln sehr fein würfeln, Chicorée längs halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden, Orangenfruchtfleisch würfeln. Alles mit der Soße mischen, auf Radicchioblättern anrichten und mit Mandeln bestreuen.

Pro Person:

227 Kcal (951 KJ), 4,4 g Eiweiß, 18,3 g Fett, 10,5 g Kohlenhydrate

**GENIESSERTIPP von Klaus Breinig:** Raps-Kernöl von der Teutoburger Ölmühle wird nach einem patentierten Verfahren ohne Bitterschalen aus den wertvollen Kernen der Rapssaat schonend kalt gepresst. Es erhält dadurch eine appetitlich goldgelbe Farbe und einen nussig-feinen Geschmack, der den leicht bitteren Geschmack des Chicorée mildert.

## Hauptspeise Entenbrust in Sesamkruste



### ZUTATEN:

#### Entenbrust:

- 30 g Sesam
- 60 g Butter (weich)
- 1 Eigelb (Kl. S)
- 1/2 TL Senf
- 1/2 TL Honig
- 1/2 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Schale einer Zitrone (Bio/unbehandelt)
- 4 Entenbrustfilets (à 150-200 g)
- 1 EL Teutoburger Raps-Kernöl

#### Gemüse:

- 600 g Karotten
- 2 Bund frischen Estragon
- Rohrohrzucker
- 20 ml Orangensaft
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack

Sesam im Blitzhacker grob zerkleinern. Butter mit den Quirlen des Handrührers dicklich-weiß aufschlagen. Eigelb, Senf, Honig und Sesam unterrühren. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Die Masse zwischen Klarsichtfolie 1/2 cm dick ausrollen und mindestens 2 Stunden kalt stellen. Filets mit Pfeffer würzen. In zwei Portionen in einer Pfanne mit heißem Raps-Kernöl von beiden Seiten kurz anbraten. Ein Backblech auf die unterste Schiene schieben. Filets auf das Backofengitter legen und leicht salzen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad auf der zweiten Schiene von unten 15 Minuten garen. Filets aus dem Ofen nehmen und 30 Minuten ruhen lassen.



In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Die Karotten schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden. In kochendem Wasser kurz (max. 2 Min.) abkochen. Anschließend sofort in kaltes Wasser geben bis die Karotten ausgekühlt sind und dann abgießen. In einer Pfanne den Zucker karamellisieren lassen und anschließend mit dem Orangensaft ablöschen. Die Karotten hinzugeben und 2 - 3 Minuten bei hoher Hitze garen. Nun das Raps-Kernöl mit Buttergeschmack und den Estragon hinzugeben, alles durchrühren und abschmecken. Gemüse bei niedriger Temperatur warm halten. Aus der Buttermasse 4 Kreise (à 5 cm Ø) ausstechen und auf die Filets legen. Den Backofengrill vorheizen. Filets auf dem Gitter auf der mittleren Schiene 4 - 5 Minuten goldbraun gratinieren. Auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Person:

90 Kcal (2469 KJ), 31,0 g Eiweiß, 45,7 g Fett, 12,3 g Kohlenhydrate

## Vegetarische Hauptspeise: Gefüllte Maispfannkuchen



### ZUTATEN:

#### Pfannkuchen:

- 500 g Maiskörner (frisch oder aus der Dose)
- 80 g Mehl
- 2 Eier
- frischer Estragon
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss
- 3 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- bedarfsweise etwas Wasser

#### Pilzragout:

- 5 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- 2 Schalotten, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 400 g Pilze grob gewürfelt (z.B. Champignon, Pfifferlinge, Steinchampignons, Austernpilze)
- 2 Tomaten, geschält, entkernt, gewürfelt (frisch oder aus der Dose)
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL grob gehacktes Basilikum und Thymian (Kräuter zum Garnieren beiseite legen)
- Salz und Pfeffer
- 1 gelbe Paprika, in Rauten geschnitten

Die frischen Maiskörner gar kochen oder die Dosenkörner abtropfen lassen. Mehl und Eier glatt rühren, Maiskörner und Estragon begeben und alles im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, eventuell etwas Wasser dazugeben (der Teig sollte ziemlich dick sein). Das Raps-Kernöl mit Buttergeschmack in einer beschichteten Pfanne erhitzen und vier Pfannkuchen ausbacken. Für das Pilzragout in einer zweiten Pfanne das Öl erhitzen, Schalotten, Paprika und Knoblauch andünsten, die Pilze dazugeben. Alles kurz braten (falls man Kräuterseitlinge verwendet, eine etwas längere Bratzeit einrechnen), dann die Kräuter und die Tomatenwürfel darunter mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die



Maispfannkuchen mit Pilzragout füllen und halb einschlagen. Mit einigen frischen Kräutern garniert servieren.

Pro Person:

424 Kcal (1773 KJ), 13,9 g Eiweiß, 25,3 g Fett, 34,4 g Kohlenhydrate

**GENIESSERTIPP von Klaus Breinig:** Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack ist eine pfiffige, gesunde Alternative zu echter Butter. Es ist cholesterin- und lactosefrei, rein pflanzlich und lässt sich gut erhitzen. Sein authentischer Buttergeschmack verleiht dem Pilz-Gericht eine besonders feine Note.

## Nachspeise: Kastanienparfait



### ZUTATEN:

#### Kastanienparfait:

- 2 Eigelb
- 5 EL Puderzucker
- 1 EL Vanillezucker
- 2 EL Rum
- 125 g Maronen gekocht  
(vakuumiert oder aus der Dose)
- ¼ l Schlagsahne
- Schokoraspel
- Nüsse, gehackt

#### Karamellierte Apfelspalten:

- 50 g Blütenhonig
- 3 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit  
Buttergeschmack
- 500 g säuerliche Äpfel in Spalten
- 50 g Apfelbrand oder  
Zwetschgenwasser
- 150 ml Apfelsaft naturtrüb

Für das Parfait Eigelb, Puder- und Vanillezucker sowie Rum schaumig rühren. Die Maronen zerkleinert dazugeben und geschlagene Sahne unterziehen. Die Masse in 6 kleine Formen füllen und mindestens 4 Stunden tiefkühlen.

Dann das Parfait aus dem Tiefkühler nehmen und 10 Minuten antauen lassen. In der Zwischenzeit die Apfelspalten zubereiten. Dazu Honig im Raps-Kernöl mit Buttergeschmack aufschäumen lassen, die Apfelspalten zugeben, kurz karamellisieren lassen und mit dem Schnaps und dem Apfelsaft aufgießen. Das Ganze kurz kochen lassen.

Nun das Parfait mit einem spitzen Messer vom Formrand lösen, die Form kurz in heißes Wasser tauchen und das Parfait auf Teller stürzen. Die karamellisierten Apfelspalten am Parfait anrichten und das Ganze mit Schokoraspel und Nüssen garniert servieren.

#### Pro Person:

552 Kcal ( 2313 KJ), 5,0 g Eiweiß, 32,8 g Fett, 55,1 g Kohlenhydrate



**GENIESSERTIPP von Klaus Breinig:** Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack unterstreicht den süßlichen Geschmack von Apfel und Honig und ist eine pfiffige, gesunde Alternative zu echter Butter. Es ist cholesterin- und lactosefrei, rein pflanzlich und lässt sich gut erhitzen.