

Es muss nicht immer Fleisch sein

FESTTAGSMENÜ • An Weihnachten und Silvester sind die Tische oft üppig gedeckt. Ein Vorschlag, wie ohne die Klassiker vom Kalb, Rind oder Schwein genussvolles Essen möglich ist.

Bis Jahresende sei die Agenda bei vielen wieder vollgestopft mit Terminen – meist verbunden mit Geselligkeit, reichlichem Essen und Trinken. Dabei werde oft mit üppigem Speisen nicht gespart – was später manche bitter sühen müssten. «Was früher für nicht wenige Selbstverständlichkeit war, wird heute von immer mehr Leuten bewusst praktiziert: der Verzicht von Fleisch auf dem Teller.» Urs Messerli denkt an seine Kindheit zurück. Fleischstücke seien für alle, die nicht selber in einem fleischverarbeitenden Betrieb oder auf einem Bauernhof lebten, ein Luxusgut gewesen. «In vielen Familien waren fleischlose Gerichte gang und gäbe. Wenn überhaupt, kam Fleisch in spärlichen Rationen nur an einem Sonntag auf den Tisch und war dem Familienoberhaupt vorbehalten.» An Weihnachten sei dann für alle ein besonderer Festtagsschmaus aufgetischt worden.

Es braucht niemand zu verzichten

«Schüfeli und Rollschinkli, Truthahnbraten und Fondue chinoise haben sich in unseren Breitengraden zu veritablen Klassikern gewandelt.» Mit dem Bewusstsein einer gesunden Ernährung oder um der lästigen Kalorienzählerei ein Ende zu setzen, habe ein Umdenken stattgefunden. Die Essgewohnheiten hätten sich geändert. So würden an den bevorstehenden Festtagen, an denen verschiedene Generationen an einem Tisch sass, vermehrt vegetarische Gerichte aufgetischt.

Urs Messerli schlägt ein Festtagsmenü vor, das allen kulinarischen Vorlieben gerecht wird. Es habe zudem weitere Vorteile. «Alle Gerichte lassen sich gut vorbereiten. So kann die Köchin oder der Koch aus dem Vollen schöpfen, ohne die ganze Zeit in der Küche zu stehen. Teilhaben am geselligen Teil der Tafelrunde wird so für alle möglich.»

Für Nicht-Vegetarier liessen sich alle Speisen problemlos mit Fisch oder Fleisch aufpeppen: mit einer Jakobsmuschel oder Riesencrevette zur Suppe, einem Hackbraten aus Rindfleisch oder einem Krustenbraten zum Hauptgang. Bewusst macht Urs Messerli keinen Dessertvorschlag: «Über die Festtage werden so oder so zu viele Süssigkeiten aufgetischt und es findet sich, wenn überhaupt nötig, in vielen Haushalten immer etwas.» **Jürg Amsler**



Nicht nur für Vegetarier: Gemüsetatar.



Statt Kürbis: eine Suppe aus zweierlei Karotten.

Marcus Gyger/zvg



Eine Leckerei, die sogar Fleischliebhaber überzeugen kann: vegetarischer Hackbraten.

zvg

Der Extravagante

Der Charles Heidsieck Brut Réserve ist ein Champagner der absoluten Weltklasse. Er besticht durch seine enorme Aromenvielfalt und Länge. Das Besondere an der Assemblage ist, dass 60 Prozent des Jahrgangsweines mit 40 Prozent aus bis zu zehnjährigen gereiften Weinen verschnitten werden. Anschliessend reift das Cuvée weitere vier Jahre, bevor der Wein auf den Markt kommt. Dieser Schaumwein ist so fitnessreich, dass er zu fast allen Gerichten gereicht werden kann. Wenn der Wein schon als Willkommenstrunk eingegossen wird, kann ein festlicher Anlass nicht stilvoller gestartet werden und verspricht er ein wundervolles Beisammensein.

Der Besondere

Der Cuvée Spéciale Blanche No. 5, AOC 2018, Domaine Grillette, sollte aromatisch, lagerfähig und mineralisch werden. Zusammen mit Matthias Tobler erhielten wir mit den für diese Region unüblichen Traubensorten, die in der Domaine Grillette schon eine längere Tradition haben, genau das, woran wir dürsteten: Ein neuer, grosser Weisswein, nahe am Naturwein gekeltert, wurde geboren. Er passt hervorragend zur Vorspeise, zur Suppe und zu vielen weiteren Gerichten.

Der Überraschende

Der Wein soll kräftig sein, aber weder das vegetarische Gericht übertönen noch mit der Fleischsauce zusammen untergehen. Genau diesen Spagat vollbringt der Cuvée Spéciale No. 4, VDP 2017, Domaine Grillette, ein gewaltiger Schweizer Rotwein. Am besten wird er vor dem Servieren dekantiert, weil der 2017er-Jahrgang im Glas noch etwas ungestüm und jugendlich daherkommt. Die Fülle der Aromen kann sich so viel besser entfalten. Bei dieser einmaligen Assemblage gingen Wünsche in Erfüllung. Annie Rossi, geborene Französin und Regisseurin im Weinberg und im Keller der Domaine Grillette, hinterlässt in jedem Wein, den sie nach biodynamischem Vorbild keltert, ihren unverwechselbaren Fingerabdruck. **Urs Messerli**

Bezugsquelle: Vinothek mille vins, Mottastrasse 20, Bern. www.millevins.ch

Dreierlei Tatar mit Focaccia-Toast – festliche Wintergemüsesuppe – vegetarischer Hackbraten mit Kartoffelsalat – Dessert nach Wahl

Gemüsetatar mit Hüttenkäse
(Zutaten für 4 Personen)
200 g Wurzelgemüsewürfel (Brunoise)
20 g Schalotten gehackt
30 g Küchenkräuter frisch geschnitten oder gehackt (Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel)
100 g Hüttenkäse
50 g Olivenöl Ravida extra vierge
2 cl Limettensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Zubereitung: Gemüsewürfel blanchieren oder in der Bratpfanne knackig dünsten. Erkalten lassen. Abgetropften Hüttenkäse, Schalotten und Kräuter begeben. Alles gut abschmecken.

Rindstatar nature
(Zutaten für 4 Personen)
200 g Rindfilet oder Rindschutt, in kleine Würfel schneiden
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Sauce
50 g Olivenöl Ravida extra vierge
2 cl Limettensaft
Pfeffer, Tabasco
1 Stk. kleine Schalotte
Fleur de Sel
Zubereitung: Parisette in zirka 7 mm dicke Scheiben schneiden und im Ofen rösten. Fleischwürfelchen und Saucenzutaten vermischen, würzen und anrichten und wenig Fleur de Sel darüber streuen.

Tatar vom Graved Lachs mit Crème fraîche
(Zutaten für 4 Personen)
150 g Graved – Lachsabschnitte
1 Stk. Schalotte
wenig Salz, Pfeffer
wenig Olivenöl
wenig Saft und Zesten von Bio-Limetten
50 g Crème fraîche
wenig Salz und Pfeffer aus der Mühle
Zubereitung: Fisch fein würfeln, Schalotte hacken. Beides mit Zitronensaft und Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche würzen. Nach Wahl Fenchelkraut begeben.
Je nach Wunsch mit oder ohne Fleisch oder Fisch anrichten. Dazu Kräutersalat und Focaccia-Toast servieren.

Kürbissuppe
(Zutaten für 2,5 Liter)
40 g Butter
90 g Zwiebeln
95 g Lauch, gebleicht
28 g Knollensellerie
800 g Kürbis rotfleischig
20 g Weissmehl
1,5 l Gemüsefond
5 dl Vollrahm
1 dl Milch/Rohmilch, offen
5 g Kerbel, frisch
Salz und Pfeffer aus der Mühle zum Abschmecken

Vorbereitung: Kürbis schälen und entkernen. 20 kleine Kürbiskugeln ausstechen und in Gemüsefond weichsieden oder dämpfen (Einlage). Restlichen Kürbis feinblättrig schneiden. Gemüse fein zu Matignon schneiden. Kerbel waschen, zupfen und fein hacken.
Zubereitung: Matignon in Butter andünsten, Kürbis begeben und mitdünsten. Mit Mehl stäuben, etwas abkühlen lassen. Mit heissem Fond auffüllen und unter Rühren aufkochen. Unter gelegentlichem Abschäumen siedeln, bis alles weich ist. Mixen und durch feines Drahtspitzsieb passieren. Nochmals aufkochen, mit Rahm und Milch verfeinern. Abschmecken. Kürbiskugeln in die Suppe geben. Für eine festliche Garnitur kann eine Riesencrevette dazu gebraten werden. Mit Kerbel bestreuen oder mit geschlagenem Rahm garnieren.

Vegetarischer Hackbraten
(Zutaten für zirka 8 Personen)
100 g Emmentaler Getreideschrot
100 g Paniermehl
100 g Hirsekörner
1 dl pasteurisierte Milch
1 dl Vollrahm
30 g Butter
2 Stk. Eier, Klasse extra
1 Stk. Eigelb
100 g Weissmehl
20 g gehackte Zwiebeln

10 g Knoblauch
Salz und Pfeffer aus der Mühle zum Abschmecken
5 dl Gemüsefond
250 g Gemüsewürfel/Brunoise
40 g Kräuter (Würzeinheit), frisch «gehackt»
40 g Grünkernkörner, biologisch
50 g Bouquet garni
Zubereitung: Mit Milch, Rahm, Butter und Mehl eine gut gewürzte Masse herstellen wie eine dicke Béchamel-Milchsauce (auf dem Feuer gut abrühren). Blanchierte und auf einem sauberen Tuch abgetropfte Gemüsewürfel zuletzt unter die Masse ziehen. Grünkernkörner 2 Stunden im Fond einweichen, nachher kalt mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und der Gemüsebouillon aufsetzen und zirka 10 Minuten auf kleinem Feuer kochen. Schrot begeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Hirse begeben und 1 Stunde bei kleinem oder gar keinem Feuer quellen lassen. Kräuter schneiden und mit den Eiern begeben. Alles gut abgetropft mit der Masse vermischen und sehr gut abschmecken. Die Hälfte des Paniermehls beifügen und zu einem Laib formen. Den Laib im restlichen Paniermehl drehen und so formen, dass er in eine gut gefettete Backform (Cake) passt. Bei 180 Grad zirka 30 bis 40 Minuten backen (kann am Vortag vorgebacken werden). Nach dem Backen oder Erhitzen

kurz stehen lassen und portionieren. Dazu passt bestens eine Pilz-Rahmsauce.

Kartoffelsalat
(Zutaten für 4 Personen)
80 g Frühzwiebel-Bund
250 g Kartoffeln (Schalenkartoffeln) gekocht, Typ A (Nicola)
3 cl Sherry-Essig
1,5 dl Rapsöl kaltgepresst
Salz und Pfeffer
10 g Senfkörner
50 g Sauerrahm
15 g Traubenmostsenf
wenig Zesten von Bio-Limetten
Zubereitung: Kartoffeln in gleichmässige Würfel (6 mm) schneiden und dämpfen. Vor dem Erkalten mit Sherry-Essig, Rapsöl, Salz, Senfkörnern und Pfeffer marinieren. Frühlingzwiebeln fein schneiden und in Eiswasser legen. Die Hälfte der Zwiebeln in den Kartoffelsalat geben. Sauerrahm mit Limettensaft und Traubenmostsenf mischen, abschmecken und an den lauwarmen Salat geben. Kartoffelsalat anrichten und mit Frühzwiebelringen garnieren. Für die Vegi-Variante kann ein pochiertes Ei oder ein wachswiches halbes aufgeschnittenes Ei als Garnitur verwendet werden. Für Nicht-Vegetarier kann ein Fleischhackbraten oder ein Kalbsfilet mit Englischbrot-Paniermehl gratiniert dazu gereicht werden. **Urs Messerli**