

# sustainable christmas dinner

Für unser nachhaltiges Weihnachtsmenü haben wir die Sterneköchin Sarah Henke aus ihrem Andernacher Restaurant Yoso direkt in unsere next125 Küche geholt – und ihre Rezepte für Sie zum einfachen Nachkochen zusammengefasst.



next125

# vorspeise & beilagen

«essen  
verbindet  
menschen  
und macht  
glücklich.»

sarah henke



## ENTENSUPPE MIT GEMÜSEINLAGE

eine Entenkarkasse  
1 l Wasser  
eine Schalotte  
drei Frühlingszwiebeln  
etwas Sternanis, Zimt, Kombualgen,  
Soja Sauce und Miso Paste

Gemüse als Einlage: Shiitake  
Pilze, Lauch, Karotten, Soja-  
sprossen...)

Die Entenkarkasse im Ofen rösten, anschließend mit den restlichen Zutaten in Wasser zum Kochen bringen und ca. 1 1/2 Stunden bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Die Brühe anschließend durch ein Sieb gießen und abschmecken. Einlage klein schneiden, anbraten und zur Brühe geben.

## GURKEN KIMCHI „YOSO STYLE“

eine Gurke  
1 TL Salz  
100 g Zucker  
80 ml Fischsoße  
100 ml Maiskeimöl  
40 g Sambal Olek  
40 g Chili Sauce  
10 g Togarashi Pfeffer  
etwas Paprika- und koreanische  
Chili-Flocken (Gochujang)

Die Gurken in Würfel schneiden, mit Salz vermengen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Die Flüssigkeit abgießen. Die restlichen Zutaten zu einer homogenen Marinade verarbeiten, die Gurkenwürfel damit vermischen und mindestens über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Das Gurken Kimchi hält sich im Kühlschrank zwei Wochen

## SOBA SAUCE

75 g Paprikapaste  
225 ml Soja Sauce  
10 g Paprikaflocken  
zwei Knoblauchzehen  
15 ml Sesamöl, geröstet  
15 g Sesam, geröstet  
30 ml Malzsirup

Alle Zutaten zu einer homogenen Masse vermengen. Die Soba Sauce dient als Basis für die gedämpften Wan Tan sowie das marinierte Gemüse.

next125

# gedämpfte wan tan

## SCHMORFOND

|        |                   |
|--------|-------------------|
| eine   | rote Peperoni     |
| 30 g   | frischer Ingwer   |
| 1 St.  | Zitronengras      |
| 1 EL   | Tomatenmark       |
| 150 ml | Soja Sauce        |
| 1 l    | Birnsaft          |
| 100 ml | Sesamöl, geröstet |

Alle Zutaten klein schneiden, vermengen und in einem großen Topf einkochen. Den Schmorfond durch ein feines Sieb passieren und gegebenenfalls mit Stärke abbinden.

## GESCHMORTE ENTENKEULE

|      |               |
|------|---------------|
| eine | Gemüsezwiebel |
| eine | Karotte       |
| eine | Sellerie      |
| zwei | Entenkeulen   |

Das Gemüse klein schneiden und in einer Pfanne anbraten. Auch die Entenkeulen scharf anbraten und alles gemeinsam in ein Schmorgefäß mit ca. 2 l Fassungsvermögen geben. Den vorbereiteten Schmorfond darüber geben und abdecken. Bei 140 °C ca. 2 Stunden schmoren; die Entenkeule soll sich leicht vom Knochen lösen können.



## GEDÄMPFTE WAN TAN

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 250 ml | Soba Sauce      |
| 20     | Wan Tan Blätter |

Die fertig geschmorte Entenkeule in feine Stücke zupfen, mit der vorbereiteten Soba Sauce vermengen und abschmecken. Die Wan Tan Blätter auslegen, mit der Masse befüllen, falten und dämpfen.

sarah's hacks  
für ein  
nachhaltiges  
weihnachtsfest  
mit der familie



# hauptgang

serviert und gegessen werden die speisen im koreanischen stil: jeder bedient sich, füllt seine pfannkuchen nach belieben oder genießt die gerichte pur.

## MARINIERTES GEMÜSE

### PAK CHOI

100 ml Soba Sauce  
50 ml Reisessig  
50 g Zucker

### SOJA SPROSSEN

100 ml Soja Sauce  
50 ml Sesamöl, geröstet  
etwas Sesam

### KAROTTEN

100 ml Soja Sauce  
etwas neutrales Pflanzenöl, Zucker, Sesamöl, geröstet, Sesam und Chilipulver

### KRÄUTERSAITLINGE

etwas Teriyaki Sauce

Den Pak Choi mit der vorbereiteten Soba Sauce, Reisessig und Zucker vermischen. Die Soja Sprossen 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und mit Soja Sauce, Sesamöl und Sesam marinieren. Die Karotten in feine Streifen schneiden, in neutralem Pflanzenöl anbraten und mit Soja Sauce, Zucker, Sesamöl, Sesam und Chilipulver abschmecken. Die geviertelten Kräutersaitlinge in neutralem Pflanzenöl anbraten und mit Teriyaki Sauce abschmecken.



## PFANNKUCHEN

400 ml Sojamilch  
150 g Weizenmehl  
zwei Eier  
etwas Salz und neutrales Pflanzenöl

Das Weizenmehl mit dem Salz in einer Schüssel vermischen. Zunächst die Sojamilch unterrühren, dann die Eier. Eine heiße, beschichtete Pfanne mit dem Öl auspinseln. Die Pannkuchen darin auf beiden Seiten jeweils 1 – 2 Minuten goldbraun backen.

## ROSA GEBRATENE ENTENBRUST

zwei Entenbrüste  
etwas Salz und Pfeffer

Die Entenbrust ca. 15 Minuten bei 110 °C im Ofen garen, anschließend ca. 10 Minuten ruhen lassen und dann in der Pfanne auf der Hautseite scharf anbraten. In Scheiben aufschneiden und gemeinsam mit den Pannkuchen und den Beilagen servieren.



ihnen fehlt noch die passende dekoration?

[www.next125.com](http://www.next125.com)

next<sub>125</sub>