

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	Birnensaft
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

next₁₂₅