

**KOCHSCHULE****Last-Minute-Menü zum Fest**

Das Festtagsgericht seiner Großmutter tischt Hans Jörg Bachmeier, Küchenchef vom „Blauen Bock“, diesmal unseren Lesern auf: gefüllte Poularde.

VON STEPHANIE EBNER

Traditionen haben an Weihnachten Konjunktur. Jede Familie pflegt ihre eigenen Rituale – unterm Christbaum genauso wie in der Küche. Das gilt auch für die Familie von Hans Jörg Bachmeier. Diesmal zeigt er den Kochschülern, welches weihnachtliche Essen bei seiner Großmutter im niederbayerischen Eggenfelden niemals fehlen durfte: die gefüllte Poularde.

„Wenn am ersten Weihnachtsfeiertag nach dem Mittagessen im Gasthaus meiner Großeltern langsam Ruhe einkehrte, dann kam die Familie zusammen“, erzählt der Küchenchef. Die Großmutter schloss die Lokaltür und tischte das Federvieh auf. Damals wie heute hat dieses Gericht einen ganz großen Vorteil: Es lässt sich hervorragend vorbereiten. „So hat man mehr Zeit für die Familie.“

Entspannt genießen – lautet das Motto diesmal zum Weihnachtsfest. Mit Bachmeiers Menü gelingt dies schon beim Einkaufen. Denn wer sich in diesen Tagen erst ums Festmenü kümmert, muss feststellen, dass sich viele Gerichte gar nicht mehr in die Tat umsetzen lassen, weil man die Zutaten bereits vor Wochen hätte bestellen müssen. Mit Huhn und Lachs läuft man nicht Gefahr, mit leeren Händen nach Hause zu kommen, diese Zutaten gibt es selbst am 24. Dezember noch. Wer keine Bresse-Poularde mehr bekommt – das Gericht funktioniert auch mit einem einfachen Huhn. Die Poularde unterscheidet sich vom Huhn durch ihr festeres Fleisch. Außerdem ist sie etwas größer als ein normales Huhn. Und sie hat um den Bauchraum viel Fett angesammelt. Dieses schneidet der Küchenchef raus und legt es zum Ofengemüse.

Das Besondere an diesem Geflügelgericht ist, dass man nicht den Bauchraum füllt, sondern die Masse vorsichtig unter der Haut verteilt. Dazu löst man erst Zentimeter für Zentimeter die Haut vom Körper. Nicht vergessen: Die Beine zusammenbinden, dann ist die Brust gleichzeitig mit den Keulen fertig.

Während der Vogel im Ofen auf dem Gitter sitzt (Bachmeier: „Nie auf ein Blech, sonst unterbricht man die Zirkulation und das Geflügel wird nicht an allen Stellen gleichzeitig gar“), nimmt sich der Küchenchef den Lachs vor. Ein wahrlich weihnachtliches Spektakel. Mit einem Bunsenbrenner wird der Fisch außen angegart – das sieht nicht nur spannend aus, das Fischfleisch verkocht so auch nicht, weil nur die Oberfläche gegrillt wird.

Das Dessert, das Michaela Micheu den Lesern zeigt, kann man getrost am Vortag vorbereiten. Die Patissière arbeitet mit Tonka-Bohnen. Sie geben der Creme eine besondere Note und sind eine preiswerte Alternative zur teuren Vanilleschote. Die Cranberry sind zudem besser, wenn sie einen Tag zum Durchziehen hatten. Toller Nebeneffekt der roten Früchte: Cranberry sind enorm gesund.

Die gebrannten Mandeln schmecken und sind ganz einfach herzustellen. So wird das ganze Jahr ein Fest.

**Bachmeiers Weihnachtsmenü mit Lachs, Poularde, Panna-Cotta und gebrannten Mandeln****Tatakis vom Lachs**

400 g Lachs  
0,4 l frisch gepresster Orangensaft  
50 g Zucker  
1 Lorbeerblatt  
1 EL rosa Pfefferbeeren  
½ Stiel Zitronengras  
30 g frischer Ingwer  
1 Chilischote  
1 EL Reisessig  
4 Zweige Mini-Basilikum  
1 EL Mondamin  
etwas Butter  
1 Chicorée

**Zubereitung:**

1. Lachs in vier Tranchen schneiden.
  2. Für die Orangen-Vinaigrette Zucker karamellisieren, mit 0,2 l Orangensaft ablöschen. Lorbeer, Zitronengras, Ingwer und Chili dazugeben und um die Hälfte reduzieren. Pfefferbeeren durch ein Sieb drücken und zu dem Saft geben.
  3. Mondamin mit etwas Orangensaft verrühren. Restlichen Orangensaft aufkochen und mit dem Mondamin abbinden. Den reduzierten Orangensaft durch ein Sieb gießen und zu dem abgebundenen Orangensaft geben. Mit etwas Salz, Pfeffer und Reisessig würzen und warm stellen.
  4. Chicorée vierteln, Strunk heraus schneiden und aufblättern. Butter in einer Pfanne aufschäumen, Chicoréeblätter dazugeben und etwas von der Orangen-Vinaigrette dazugeben.
  5. Mit einem Bunsenbrenner den Lachs von allen Seiten „anbraten“. In der Orangen-Vinaigrette lackieren und kurz warm stellen.
- Anrichten:** Chicoréeblätter auf Tellern verteilen. Den Lachs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf den Blättern anrichten. Mit etwas Orangen-Vinaigrette beträufeln und mit dem Basilikum garnieren.

**Gefüllte Bresse Poularde**

1 Bresse-Poularde ca. 1,8 kg  
Jeweils vier kleine bunte Karotten

(gelbe, schwarze und orange Rüben)  
4 Schalotten  
½ Knoblauchknolle  
8 Stück Grenaille-Kartoffeln  
je ein Zweig Thymian und Rosmarin  
0,1 l Weißwein  
etwas Wasser  
2 EL Olivenöl  
100 g Herz und Hühnerleber (idealerweise von der Poularde)  
150 g altbackenes Weißbrot  
1 Gemüsezwiebel  
2 Zweige frische Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
2 TL Butter  
2 TL Pflanzenöl  
0,1 l Milch  
2 Eier  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

**Zubereitung:**

1. Hühnerleber und Herz verlesen, überschüssiges Fett sowie Rückstände der Galle (grünes Gewebe) entfernen. Beides grob hacken. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Das Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Brotwürfel in jeweils einem TL Butter und Öl resch anbraten. In einer weiteren Pfanne die Leber mit den Zwiebelwürfeln in der restlichen Butter und Öl anbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und die Leber zu den Brotwürfeln geben. Milch erwärmen und mit der Brot-Lebermischung vermengen, die Eier dazugeben und alles miteinander verkneten.
3. Petersilie verlesen, die Blätter fein hacken und zu der Füllung geben. Die Füllung mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse gut würzen. Die Füllung für circa 20 Minuten auskühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit für die Poularde die Kartoffel und Karotten waschen. Karotten nicht schälen, sondern nur den Strunk abschneiden. Falls die Karotten zu groß sind, einfach halbieren. Schalotten schälen. Alles zusammen in eine flache Form geben und

mit Salz und Pfeffer marinieren. Den Knoblauch dazugeben. Von der Poularde das Fett aus dem Bauchraum entfernen und zu dem Gemüse geben. Die Flügel abschneiden und zum Gemüse geben.

5. Die Haut vorsichtig mit den Fingern vom Brustfleisch trennen.

6. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

7. Die ausgekühlte Leberfüllung vorsichtig unter die Haut der Poularde geben und gut verteilen. Die Poularde mit einem Küchengarn zunähen.

8. Die Poularde mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Olivenöl auf der Haut verreiben.

**Gericht mit Tradition: Gefüllte Bresse-Poularde.**

Auf die untere Schiene des Backofens das Gemüse stellen, genau darüber die Poularde auf einem Gitter setzen und das Geflügel für ca. 1 Stunde garen. Immer wieder mit dem Bratensaft aus dem Gemüse darunter bepinseln. Nach einer Stunde den Weißwein und das Wasser zugeben und weitere zehn Minuten garen.

9. Poularde aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse in einen Topf füllen, aufkochen lassen, Rosmarin und Thymian zugeben und bei Bedarf noch einmal abschmecken.

10. Die Poularde tranchieren und mit dem Gemüse servieren.

**Tonka-Bohnen Panna Cotta**

150 ml Milch, 100 g Vollmilch-Schokolade, 250 ml Sahne, 1 TL Vanillezucker, ½ bis 1 Tonkabohne, 2 Blatt Gelatine, 1 TL Zimt, ½ Zimtstange

**Zubereitung:**

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Tonkabohne in die Milch reiben und mit Vanillezucker und der Zimt-

stange aufkochen. Schokolade klein hacken. Zimtstange entfernen und die Milch über die Schokolade gießen und so lange umrühren, bis sie komplett aufgelöst ist. Gelatine gut austrücken und in die heiße Masse geben und auflösen. Flüssige Sahne unterrühren und in Förmchen gießen. Für fünf Stunden kaltstellen. Am besten am Vortag vorbereiten.

**Cranberries**

150 g Cranberries, 3 EL Honig, 50 g brauner Zucker, 200 ml Rotwein, 200 ml Cranberry-Saft, Saft und Schale einer Orange, 1 EL Mondamin, ½ Zimtstange (Ceylon)

**Zubereitung:**

Brauner Zucker, Honig, Rotwein, Cranberrysaft, Orangenschale sowie den Zimt miteinander aufkochen. Cranberries einlegen und bei wenig Hitze ziehen lassen. Orangensaft mit dem Mondamin verrühren und den Cranberry Sud damit abbinden und kaltstellen.

**Gebrannte Mandeln**

200 g braune Mandeln, 200 g Zucker  
50 ml Wasser, 1 EL Öl, 1 EL gemahlener Zimt, 1 EL Lebkuchengewürz

**Zubereitung:**

Zucker mit Wasser verkochen, bis die Flüssigkeit eine zähflüssige Konsistenz erreicht hat. Mandeln dazugeben, Hitze reduzieren, permanent rühren. Sobald die Flüssigkeit verdampft, kristallisiert der Zucker und die Mandeln sind mit einer trockenen Schicht überzogen. Zimt und Lebkuchengewürz dazugeben. Mandeln bei niedriger Temperatur so lange weiterdrehen, bis der Zucker karamellisiert. Zum Schluss das Öl dazugeben, dadurch bekommen die Mandeln einen schönen Glanz. Mandeln auf ein Backpapier geben und eventuell zusammenklebende Mandeln trennen und grob hacken. Alles zusammen servieren.



**Festliches Menü für die Weihnachtsfeiertage:** Hans Jörg Bachmeier (Bild links, Mitte) und Patissière Michaela Micheu (2.v.l.) zeigen unseren Lesern, wie man das Fest mit Lachs, Poularde und Panna Cotta kulinarisch genießen kann – ohne jedoch in Stress zu geraten. Das geht schon mit dem Einkauf los: Alle Zutaten sind ohne großen Aufwand und Vorbestellen erhältlich. Dazu passt ein Champagner. FOTOS: BODMER

**LESER-KOCHEN****Kochschule: Gesund ins neue Jahr**

Nach den Festtagen ist es höchste Zeit, wieder in Schwung zu kommen und überflüssigen Kilos den Kampf anzusagen. Das geht unter anderem mit einer gesunden Küche. Gut, wenn sie auch noch fein schmeckt. Hans Jörg Bachmeier zeigt bei seiner nächsten Kochschule, wie gesunde Ernährung auch kulinarisch zum Highlight wird. Die erste Kochschule 2020 findet am **Montag, 13. Januar**, in Bachmeiers Lokal, dem „Blauen Bock“ statt. Wer dabei sein möchte, bewirbt sich per Mail unter **Gastro@merkur.de**. Wie immer entscheidet das Los. Viel Glück!

**KOCHBUCH****Festtagsküche rund ums Jahr**

Ob Weihnachten oder Ostern, Geburtstag oder Hochzeit – besondere Anlässe verlangen nach besonderen Speisen. Wer gut vorbereitet ist, den können viele Gäste zu den Festtagen gar nicht strengen. „Die Schönheit liegt im Einfachen“, sagt die Fernsehköchin Michaela Hager und bringt Gelassenheit in die Rolle des Gastgebers. Ihre Festtagsküche bietet alles für rundum gelungene Feiern: Raffinierte und leicht zuzubereitende Rezepte, Menüvorschläge für jeden Anlass, Bastelideen für die Tischdekoration. Ein ideales Ge-



schenk für leidenschaftliche Gastgeber. Doch Vorsicht, es besteht die Gefahr, dass man die „Festtagsküche“ doch lieber selbst behält. se

**Festtagsküche.** Michaela Hager. Erschienen im Brandstätter Verlag. 240 Seiten.

**Soulfood – Kochen zum Glückhsein**

Soulfood – Das Kochbuch mit 120 Rezepten zum Glückhsein. Das klingt schon mal vielversprechend. Denn wer will das nicht – glücklichhsein? Katharina Küllmer arbeitet in ihrem neuen Buch mit Farben: Sattes Kräuter-Grün und knalliges Tomatenrot im Sommer, im Herbst und Winter sorgt die Grapefruit mit ihrer pinken Farbe für Stimmung auf dem Teller. Es sind keine komplizierten Gerichte, die die Autorin vorstellt. In der Regel sind sie schnell zuzubereiten – und immer mit einem persönlichen Kommentar versehen. So macht Essen ganz einfach glücklich. se

**Soulfood zum Glückhsein.** Erschienen im EMF Verlag München. 384 Seiten. 36 Euro.



**Von der Poularde** das Fett aus dem Bauchraum entfernen und die Flügel abschneiden.



**Für die Füllung:** Die Haut vorsichtig mit den Fingern vom Brustfleisch trennen.



**Poularde auf ein Gitter** setzen. Zwischendurch mit Bratensaft aus dem Gemüse darunter bepinseln.



**Poularde aus dem Ofen** nehmen und ruhen lassen. Anschließend tranchieren.



**Anrichten:** Die tranchierte Poularde zusammen mit dem Ofen-Gemüse servieren.

