



Handrick´s Weihnachtsmenü 2020

**Bitte denken Sie
rechtzeitig
an Ihre Vorbestellung !!!**

Fischhandlung
Ralf Handrick
Friedenstr. 35
67580 Hamm

Tel. 06242-912491
Fax 06242-912492
Mobil 0171-4056996

Email: info@fisch-handrick.de

www.fisch-handrick.de

*Wir möchten uns herzlich für Ihr
Vertrauen in unser Unternehmen
bedanken.*

*Das Team von Fisch-Handrick
wünscht Ihnen angenehme,
erholsame Feiertage
sowie ein glückliches
neues Jahr.*



VORSPEISE

Rosenkohl-Salat

mit Apfel und Haselnuss oder
mit Walnuss-Polenta-Sterne und Bime

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Rosenkohl
1/2 rote Zwiebel nur bei Apfel/Haselnuss Variante
2 Äpfel (evtl. Braeburn) oder 2 Birnen bei der Walnuss-Polenta-
Variante & 1 TL Zitronensaft
100 g geröstete Haselnüsse oder Walnüsse
50 g Parmesan ger.
4 EL Olivenöl oder 2 EL Walnuss-Öl
3 EL Apfelessig (nur bei Variante mit Äpfel)
1 1/2 EL Ahornsirup
1 TL Dijon-Senf
frisch gem. schw. Pfeffer, Meersalz n.B.

Für die Walnuss-Polenta-Sterne:

4 Zweige Thymian
300 ml Wasser
150 ml Mandelmilch
150 g Polenta (Maisgrieß)
2 EL Walnuss-Öl
1 EL Butter

Den Rosenkohl schälen, halbieren und fein hacken (schreddern)
in der Küchenmaschine,
Blitzhacker) oder in ganz dünne Scheiben schneiden.
Die Äpfel (mit Schale) vierteln, entkernen u. in dünne Scheiben
schneiden oder die 2 Birnen fein würfeln u. mit Zitronensaft
beträufeln.

Die Haselnüsse (kann man auch selber rösten
oder man kauft sie fertig z.B. im Bioladen) grob hacken.

Für das Dressing Oliven-o. Walnuss-Öl, Apfelessig, Sirup u. Senf
gut vermischen.
Nach Geschmack mit Salz & Pfeffer nachwürzen.

Den geschredderten Rosenkohl mit den Äpfeln und der klein
geschnittenen roten Zwiebel oder den Birnen in eine große
Schüssel geben und die Vinaigrette gleichmäßig darüber
verteilen & alles gut durchmischen.

Die Haselnüsse und den frisch geriebenen Parmesankäse zum
Schluss dazugeben und nochmals vermengen evtl. nochmals
nachwürzen.

Walnuss-Polenta Sterne:

Die Walnüsse hacken, den Thymian fein hacken.
Wasser mit der Milch zum Kochen bringen.
Die Polenta mit dem Schneebesen einrühren u. bei kleiner Hitze
unter ständigem Rühren ca. 2 min. köcheln lassen.
Parmesan, Walnuss-Öl, Thymian u. Walnüsse unterrühren u. die
Polenta mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Die Polenta auf einem Backpapier belegtem Schneidebrett 2 cm
dünn austreichen u. auskühlen lassen.
Aus der kalten Polenta Sterne ausstechen (geben dem Salat
eine festliche Note) oder in Rauten oder Würfel schneiden und
in der zerlassenen Butter von beiden Seiten knusprig braten und
auf dem Rosenkohlsalat servieren.

Enjoy!

Den Rosenkohl-Hasser empfehle ich den süßen kleinen
Röschen eine Chance zu geben & sie einfach mal zu probieren.

Kann gerne einen Tag vorher zubereitet werden!

HAUPTGERICHT

Gebratener Lachs auf Pastinaken-Kartoffel Püree

Zutaten für 4 Portionen:

4 Lachsfiletstücke mit oder ohne Haut á 150-200 g
1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, Meersalz
Öl
etwas Butter
Thymianzweige

600 g Pastinaken
400 g Kartoffeln
175-200 ml Milch
2 EL Butter
Salz & Pfeffer

Für das Püree Kartoffeln und Pastinaken schälen,
waschen, klein schneiden. In Salzwasser ca. 20 Minuten
kochen.

Kartoffel und Pastinaken abgießen. Beides durch die
Kartoffelpresse drücken (stampfen).
Milch und 2 EL Butter unterrühren und mit Salz & Pfeffer
abschmecken und warm halten.

Die Filet's waschen, trocken tupfen.
Erhitzen Sie eine beschichtete Pfanne bei mittlerer (wichtig)
Temperatur u. geben Sie etwas Öl hinzu.

Legen Sie den Lachs mit der Hautseite nach oben in die
Pfanne und braten Sie ihn so lange an, bis die Unterseite
am Rand leicht angebräunt ist.

Wenden Sie den Lachs vorsichtig auf die Hautseite.
Salzen Sie ihn und geben Sie eine Zitronenhälfte, eine
zerstoßene Knoblauchzehe und den frischen Thymian
dazu.

Sobald der Lachs an den Seiten gar aussieht, etwas Butter
in die Pfanne geben. Kurz aufschäumen lassen, damit sie
sich mit den Aromen verbindet.

Braten Sie den Lachs jetzt auf der Hautseite, bis er gar ist.
Gelingt auch mit Lachs ohne Haut (einfach ein bisschen
vorsichtiger sein beim Wenden).

Gar = von beiden Seiten farblich etwas heller als im
Rohzustand u. in der Mitte noch ein kleines bisschen
glasig, noch einen saftigen Kern, dann ist er perfekt gegart.
Übergießen Sie ihn dabei immer wieder mit der
geschmolzenen Butter.

Träufeln Sie zum Schluss noch etwas Saft aus der
Zitronenhälfte über den Lachs und servieren Sie ihn heiß
evtl. mit der krossen Hautseite nach unten.

Wer mag kann auch noch eine Weißweinsauce hinzureichen:

1 1/2 Zwiebel schälen, fein hacken. 2 EL Butter in der Pfanne erhitzen und die
Zwiebel anschwitzen und mit 2 EL Mehl bestäuben. Mit 250 ml Weißwein
ablöschen und 250 ml Sahne hinzufügen und einmal aufkochen lassen.
Mit Salz, Zitronensaft und 1 Msp. Cayennepfeffer abschmecken.

Geseonete Mahizait

DESSERT

Lebkuchen-Tiramisu im Glas

*Einfach verführerisch dieses weihnachtliche Dessert
für Schokofans*

Zutaten für 4 Gläser:

300 g Quark (20 % Fett, oder Magerquark)
300 g Mascarpone
60 g Puderzucker
1 Teelöffel Lebkuchengewürz

Für die Schichten:

300 g Schokoladen-Lebkuchen Herzen und Sterne
ca. 100 ml (ca. nach Bedarf) Kirschsaff

Zur Dekoration:

Weihnachtssüßigkeiten Dominosteine, Konfekt etc.
Kirschen

Quark mit Mascarpone, Puderzucker und Gewürz
glatt rühren.

Die Schoko-Lebkuchen zerbröseln (mit den Fingern).
Etwa ein Drittel der Brösel auf 4 Gläser verteilen (ca.
250 ml). Mit dem Kirschsaff beträufeln.

Jetzt eine Schicht Creme darauf geben und mit
einem weiteren Drittel der Lebkuchenbrösel
bedecken. Der Rest wird für die Deko gebraucht.
Diese wieder mit etwas Saft beträufeln (ca. 1 EL je
Glas).

Die übrige Creme als oberste Schicht auf die Gläser
verteilen und mindestens 1 Stunde kühlstellen und
durchziehen lassen.

Das Tiramisu mit den restlichen Bröseln, Süßigkeiten
und Kirschen dekorieren.

Das Dessert schmeckt auch mit Spekulatius,
trockenen Plätzchen o.ä.
Anstelle des Kirschsaffes eignet sich auch
hervorragend Glühwein oder Espresso.

Das Tiramisu lässt sich auch gut am Vortag
zubereiten!

Hmmm köstlich

