



Landleben | Rezept

Weihnachtsmenü

Festlich und gelingsicher



Stille Gedanken im Advent, besinnliche Stunden im Kerzenschein, Wünsche für's kommende Jahr: Weihnachtstage sind besondere Tage. Wir stellen Ihnen für diese Zeit ein festliches, gelingsicheres Menü vor.

Butterzarte Entrecôtes

4 Entrecôtes à ca. 200g
3 EL Holl-Rapsöl
Salz und Pfeffer

Ofen auf 80 Grad einschalten und Platte hineinstellen. Entrecôte mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig anbraten. Fleisch auf die vorgewärmte Platte legen und bei 80 Grad 40–45 Minuten niedergaren. Entrecôtes auf heisse Teller anrichten und mit einer hausgemachten Sauce Béarnaise servieren.

Sauce Béarnaise

1 dl Weisswein
1 EL Essig
1 Zwiebel, gehackt
3 Zweiglein Estragon
10 Pfefferkörner zerdrückt
2 frische Eigelb
100 g Butter kalt, in Stücke geschnitten
1 EL Estragonblättli, gehackt
Salz, Pfeffer

Weisswein, Essig, Zwiebeln, Estragonzweige und Pfefferkörner aufkochen und auf 3 EL reduzieren. Flüssigkeit in eine dünnwandige Schüssel absieben, auskühlen lassen. Eigelbe

darunter rühren, mit Schwingbesen im heissen Wasserbad ca. 3 Minuten rühren bis die Masse schaumig ist. Butter portionenweise unter Rühren begeben. Weiterrühren bis die Masse cremig ist. Estragonblättli begeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Safranknöpfli

250 g Mehl
1 TL Salz
1 EL Griess
2 Briefchen Safranpulver
3 Eier
1 dl Wasser

Mehl, Salz, Griess und Safran mischen. Eier und Wasser dazugeben und auf höchster Stufe 4–5 Minuten mixen oder mit Lochkelle schlagen bis der Teig Blasen wirft. Teig mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Teig portionenweise ins Knöpfli sieb füllen und direkt in kochendes Salzwasser streichen. Mit der Schaumkelle herausnehmen, wenn die Knöpfli an der Oberfläche schwimmen. In ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abschrecken, so werden sie fest und kleben nicht zusammen. Knöpfli in

Bratbutter goldgelb braten oder zum späteren Gebrauch tiefkühlen.

Tipp: Dazu passen Rübelisterne und Broccoli, dessen schöne, grüne Farbe durch Blanchieren in Natronwasser (½ TL Natron auf 2 l Wasser) entsteht. ■

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband Frauen-Netzwerk mit Zukunft

www.landfrauen.ch. Berufsverband für die Bäuerin. Interessenvertretung von Frauen und Familien auf dem Land. Engagement für Themen rund um Ernährung und Hauswirtschaft.

Möchten auch Sie Ihre Lieblingsrezepte in der UFA-Revue vorstellen? Dann melden Sie sich bei Anne-Marie Trümpi, unter 058 433 65 22, anne-marie.truempi@ufarevue.ch



Helen Schmid

Für Helen Schmid bedeutet die Weihnachtszeit nicht nur Arbeit. Sie ist für sie verbunden mit Besinnlichem, Ritualen, Freude und Genugtuung. Helen Schmid ist eine der drei Landfrauen, die das Buch «Landfrauen Weihnachtszeit» im Fona Verlag herausgegeben hat.

Sie lebt mit ihrem Mann Herbert auf dem Erlenhof in Wittnau AG; das liegt im Oberen Fricktal. Gemeinsam bewirtschaften sie einen vielfältigen Betrieb mit Mutterkuhhaltung, Getreideanbau, Obst- und Weinbau. Ihre vier erwachsenen Kinder wohnen in der Umgebung und sind in Spitzenzeiten regelmässig auf dem Hof anzutreffen. Wein, Dörrobst, Eingemachtes, Fleisch oder Rapsöl verkaufen sie direkt ab Hof. Ein weiterer Betriebszweig ist die Gästebewirtung. Helen Schmid ist Gastgeberin bei Swiss Tavolata und zeigt ihren Gästen gerne, was die regionale Landwirtschaft alles hergibt. Sie mag Menschen, arbeitete früher in der Krankenpflege und ist durch die Liebe Bäuerin geworden. «Ein vielseitiger, naturverbundener Beruf, der fordert, aber auch Raum zur Verwirklichung bietet».

Kennen Sie die «Raunächte»? Es sind die Nächte zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Januar. In diesen 12 besonderen Tagen sollen sich die Monate des kommenden Jahres spiegeln. Helen hat diese besondere Zeit zwischen den Jahren gern. Sie nutzt sie, um gute Gedanken wie Samen für die kommenden Monate zu säen.

Ein festliches Menü, bei dem auch das Auge mitisst.

Bild: Fabienne Elmer

