

# Feines für das Fest

**Kochen** / Ob für Weihnachten oder Silvester, mit dem Menü von Ursula Furrer kann mit bewältigbarem Aufwand viel Wirkung erzielt werden.

**BEINWIL** Nicht wenigen Frauen entgeht ein Seufzer, wenn sie - kaum ist Weihnachten vorbei - daran denken, schon wieder für einige Stunden in die Küche stehen zu müssen, um ein weiteres Festmahl vorzubereiten. Für das Silvestermenü eignen sich am besten Gerichte, die sich vorbereiten lassen, nur wenig Aufwand bereiten und trotzdem auf dem Teller für das Auge viel hergeben. Dies waren meine Ziele bei den unten aufgeführten Rezepten. Welche Ansprüche muss ein Silvestermenü sonst noch erfüllen? Das ganze Jahr über spielt bei mir die Saison eine wichtige Rolle, wobei am Silvester auch mal mit gutem Gewissen einzelne Ausnahmen gemacht werden dürfen. Edel und extravagant soll es daher kommen und für den Gastgeber trotzdem schnell zubereitet sein.

Inzwischen haben wir eine für uns alle entspannte Variante des Silvesterfeierns gefunden, bei der sich der Aufwand in Grenzen hält. Die Lösung: Wir teilen uns die Arbeit einfach auf. Alle, die zu uns kommen, bringen einen ihnen zugeteilten, kompletten Gang selber mit. So serviert eine Gruppe nach der anderen ihr Essen inklusive Getränk und räumt danach die Küche wieder selber

ZUR PERSON



Ursula Furrer-Heim

Ursula Furrer-Heim hat dieses Jahr monatlich in der Bauernzeitung über ein kulinarisches Thema geschrieben und dazu passende Rezepte vorgestellt.

auf. Es ist einfach herrlich, auch für mich als Gastgeberin, blieb der Aufwand dadurch doch minim. Bis auf meinen Gang durfte ich den ganzen Abend sitzen bleiben.

Für die kommenden Festtage wünsche ich Ihnen auf keinen Fall Stress in der Küche, dafür viel Zeit mit Ihren Liebsten und dass Sie die Tage, ob in oder ausserhalb der Küche, in vollen Zügen geniessen können.

Ursula Furrer

## Schweinsfilet im Teig

Bei diesem Rezept liegt zwischen Teig und Fleisch eine cremige Mascarponeschicht, die auch gleich die Sauce ersetzt.

- 1 grosses Schweinsfilet (500-600 g)
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 Schalotten, fein geschnitten
- 200 g Peperoni in Öl, abgetropft, in Streifen geschnitten
- 2 Zweiglein Rosmarin, fein gehackt
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 3 TL Maizena
- 150 g Mascarpone

- 1 EL Bratbutter
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer
- 500 g Blätterteig
- 100 g Rohschinken
- 1 Eigelb

1. Fleisch ca. 4 Std. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Knoblauch, Schalotten, Peperoni und Rosmarin in einer kleinen Pfanne ca. 4 Min. dämpfen, würzen, auskühlen.



Maizena mit Mascarpone verrühren. Mit Gemüse Mischung mischen.

3. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Fleisch würzen, bei mittlerer Hitze rundum ca. 2 Min. scharf anbraten. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

4. Den Teig halbieren, auf wenig Mehl zu je einem Rechteck von ca. 30 x 40 cm auswallen. Unschöne Ränder wegschneiden und für die Garnitur beiseite stellen.

5. Rohschinken leicht überlappend auf den Teig legen, dabei rundum einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. ½ der Mascarpone

masse in der Grösse des Filets auf dem Rohschinken verteilen. Filet darauflegen. Restliche Mascarpone auf dem Filet verteilen. Teigränder mit wenig Eigelb bestreichen, locker über das Filet legen. Teig mit wenig Eigelb bestreichen. Nach Belieben aus Teigresten Streifen schneiden, mit wenig Eigelb bestreichen. Filet damit garnieren, mit der Gabel dicht einstechen. Filet ca. 1 Std. kühl stellen oder kurz tiefkühlen.

5. Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken. Ca. 30 Minuten in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens backen. Die Kerntemperatur soll 60 Grad betragen. Herausnehmen, zugedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Filet im Teig in Tranchen schneiden.

Lässt sich vorbereiten: Das Filet lässt sich einen Tag im Voraus zubereiten. Ungebacken kühl stellen. Direkt aus dem Kühlschrank in den vorgeheizten Ofen schieben. Die Backzeit kann sich dadurch verdoppeln. Nach der halben Backzeit mit Folie zudecken. uf

## Apfel-Blattsalat mit Mozzarella

Ein Saison-Salat, den auch die Kinder mögen. Mozzarella kann durch beliebige Käsesorten ausgetauscht werden.

- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Apfelessig
- ½ EL flüssiger Honig
- ⅓ TL Salz
- wenig Pfeffer

- 200 g verschiedene Blattsalate
- 1 kleiner rotschaliger Apfel
- 10 lange Tranchen Landrauchschinken
- 1 Päckli Mozzarella Mini (20 Stück)

1. Für die Sauce alle Zutaten miteinander verrühren.

2. Den Salat waschen und gut abtropfen. Den Apfel entkernen, in Schnitzchen schneiden und mit dem Salat mischen.

3. Den Landrauchschinken halbieren, daraus Tütchen formen und je eine Mozzarellakugel hineinlegen. Salat auf Teller anrichten, Tütchen darauf verteilen, Sauce darüber träufeln.

Lässt sich vorbereiten: Sauce, Salat und Tütchen vorbereiten, max. 1 Tag getrennt kühl aufbewahren. Erst vor dem Servieren anrichten. uf



## Orangen-Eistörtchen

Diese Törtchen kommen auch nach einem grösseren und schwereren Essen klein und leicht daher. Die Wenigsten werden einem zweiten Stück widerstehen können. Dazu passt ein kleiner Orangensalat und ein Würfel Schokoladekuchen.

Ergibt 8 kleine Törtchen

- 50 g Zucker
- 2 dl frischer Blutorangensaft (4-5 Orangen)

- 8 Papier-Muffinsförmchen
- 50 g Amaretti oder andere Guetzli
- 1 Ei
- 40 g Zucker
- ½ Päckli Vanillezucker
- 1 dl Rahm

1. Zucker und Orangensaft in einer weiten Pfanne aufkochen



und auf grosser Stufe zu einem Sirup einkochen, auskühlen lassen.

2. Papier-Muffinsförmchen in die Mulden eines Muffinsbleches geben.

3. Amaretti mit den Fingern zerdrücken und in die Vertiefungen der Papierförmchen geben.

4. Ei, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel schaumig schlagen.

5. Rahm steif schlagen, mit Eigelbmasse und dem Orangensaft mischen, Muffinsförmchen damit auffüllen.

Tiefkühlen: Mindestens 3 Std. gefrieren lassen.

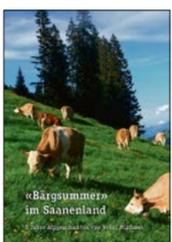
Servieren: Aus Tiefkühler herausnehmen, mit wenig Schokoladepulver bestäuben, dabei nach Belieben Ausstechförmli darunterlegen.

Lässt sich vorbereiten: Dieses Eistörtchen lässt sich gut eine Woche im Voraus zubereiten. uf

## GESCHENKTIPP

### «Bärgsummer»

In «Bärgsummer im Saanenland» erzählt Vreni Müllener aus ihrem Alltag als Küherfamilie auf der Alp «Mittelberg». Die mit vielen Farbfotografien illustrierten Episoden gewähren einen ungeschminkten Einblick in einen arbeitsreichen Alltag, der immer wieder Überraschungen bereithält. pd



Bärgsummer Im Saanenland, Vreni Müllener, Müller Medien AG, in jeder Buchhandlung erhältlich

# Das Lügen lieber lassen

**Erziehung** / Lügen gegenüber Kindern kann gut gemeint sein, jedoch problematische Folgen haben.

**BERN** Wenn Eltern lügen, kann das verschiedene Gründe haben. Oft ist es aus Bequemlichkeit, manchmal zum Zweck der Manipulation oder auch, um das Kind vor Schaden zu bewahren. Ob Lügen das richtige Mittel sind, ist jedoch fraglich.

### Verunsicherung

Wie Erwachsene fühlen sich Kinder durch Lügen enttäuscht und betrogen. Lügen können zudem den kindlichen Sinn für Realität, für Richtig und Falsch nachhaltig beeinträchtigen und im Extremfall kann eine Beziehung, die auf Unwahrheiten aufgebaut ist, Vertrauen und Nähe verunmög-

lichen. Kinder, die realisieren, dass sie von ihren Eltern angelogen werden, sind in ihrem Urvertrauen zu den Eltern verunsichert. Sie werden überdies auch das Gebot, nicht zu lügen nicht mehr ganz so ernst nehmen, lügen die Eltern doch auch.

Grundsätzlich sollte deshalb so wenig wie möglich gelogen werden. Besser ist, stattdessen dem Kind altersgerechte Erklärungen zu bieten für schwierige Situationen und sich notfalls einer Diskussion zu stellen.

Verschweigen ist vielfach auch keine Alternative, zumal es oft mit Lügen kaschiert werden muss. Auch wenn es gut gemeint

ist, und zum Wohle des Kindes gedacht ist. Dies ist oft der Fall, wenn es um schwierige Themen geht, wie etwa eine tödliche Krankheit in der Familie, einen Todesfall, eine Trennung oder auch ernsthafte Geldsorgen.

### Verantwortung

Besser als zu lügen ist, einen günstigen Zeitpunkt zu wählen und das Kind in altersgerechten Worten über den wahren Sachverhalt zu informieren. Dabei sollten die Fakten nicht isoliert ausgesprochen, sondern das Geschehen so in Zusammenhänge gebettet werden, dass das Kind nachvollziehen kann, worum es

geht. Es soll kein Raum für Fantasien bleiben. Was nicht heisst, dass dem Kind alles erzählt werden muss. Wichtig ist, dass generell über jene Ereignisse gesprochen wird, die für die Eltern eine starke emotionale Wirkung haben. Denn Kinder spüren, wenn ihre Eltern emotional nicht im Lot sind, und es besteht die Gefahr, dass sie sich für die ungunstigen Gefühle der Mutter oder des Vaters verantwortlich fühlen. zi

Aus: **Schweigen, schummeln, lügen, was ist erlaubt?** Andrea Haefely, Beobachter edition

## SCHMUCK

### Weihnachtsapfel

Ingrid, Rote Sternrenette, Pariner: Mit solch klingvollen Namen bedachten unsere Vorfahren die «Weihnachtsäpfel». Leuchtend rot mussten sie sein, wie blank poliert aussehen und von kleinem Wuchs. Denn sie waren nicht nur zum Essen da. Sie dienten auch als Schmuckwerk für den Weihnachtsbaum, der noch bis weit ins 19. Jahrhundert mit Äpfeln, Nüssen, Gebäck und süssen Leckereien behängt war und deshalb auch Zuckerbaum genannt wurde. lid

