

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**Heft:** 12

**Rubrik:** Kochen und Geniessen : das Weihnachtsmenü

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.08.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Das Weihnachtsmenü

*Guetsliduft, Glockengeläute, feines Essen: Für die Festtage darfs auch mal etwas ganz Besonderes sein. Unser Festtagsmenü ist nicht kompliziert und lässt sich gut vorbereiten. Damit auch Sie richtig mitfeiern können.*

## VORSPEISE Lachsrollchen mit Forellenmousse

Diese Röllchen aus Rauchlachstranchen, die mit einer zarten Mousse aus geräucherter Forelle und gewürzter Crème fraîche gefüllt werden, können Sie bis zu 6 Stunden vor dem Servieren vorbereiten (zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren!). Damit sich das Aroma entfalten kann, sollten die Röllchen 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank genommen werden. Dazu passt ganz einfach Toastbrot.

### Für 2 Personen als Vorspeise

**1 geräuchertes Forellenfilet**  
**1 dl Crème fraîche**  
**Salz, weisser Pfeffer**  
**aus der Mühle**  
**einige Tropfen Zitronensaft**  
**1 Blatt Gelatine**  
**4 Tranchen Rauchlachs**  
**1 Esslöffel Essig**  
**2 Esslöffel Öl**  
**1 Teelöffel fein geschnittener Schnittlauch**  
**eine Hand voll Nüsslisalat**  
**für die Garnitur**



**1** Die Forellenfilets wenn nötig häuten. Das Forellenfleisch und die Crème fraîche in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zu einer feinen Masse zerdrücken. Mit Salz, wenig Pfeffer und Zitronensaft würzen.

**2** Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen, bis sie zusammengefallen ist. Tropfnass in ein Pfännchen geben und auf kleinster Hitze schmelzen lassen. Mit einem Esslöffel der Forellenmasse mischen, dann unter die restliche Forellenmasse ziehen.

**3** Die einzelnen Rauchlachstranchen auf der Arbeitsfläche auslegen. Jede Tranche mit Forellenmousse bestreichen und dann schön aufrollen. Die Röllchen während mindestens zwei Stunden kalt stellen.

**4** Essig, Öl und Schnittlauch verrühren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den Nüsslisalat auf Teller verteilen, mit Sauce beträufeln und die Rauchlachsrollchen dekorativ darauf anrichten. Sofort servieren.

### LUST AUF WEITERE REZEPTE?

Die Rezepte wurden vom neuen Schweizer Kochmagazin KOCHEN von Annemarie Wildeisen exklusiv für die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser zusammengestellt. Der nächste Beitrag «Kochen und Geniessen» erscheint in der Zeitlupe Nr. 3-2003. Die Monatszeitschrift KOCHEN ist am Kiosk erhältlich. Ein Probeexemplar gibt es bei folgender Adresse: KOCHEN, AZ Fachverlage AG, Abonnementsdienst, 5001 Aarau. Viele weitere Rezeptideen finden Sie ausserdem im Internet unter [www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch)

**HAUPTSPEISE**

# Salbei-Kalbsfilet mit Morcheln

Füllen Sie dieses Kalbsfilet bereits einige Stunden im Voraus und stellen Sie es dann ebenfalls zugedeckt in den Kühlschrank. Bei der Zubereitung ist es wichtig, dass der Ofen vorgeheizt wird und die Medaillons rundum gut angebraten werden. Während des Garens im Ofen die Filets keinesfalls zudecken.

**Für 2 Personen**

**6–8 getrocknete Morcheln**  
**4 Kalbsmedaillons à 60 g**  
**Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**4 Salbeiblättchen**  
**2 Tranchen Rohschinken**  
**1 Esslöffel Bratbutter**  
**1 dl Kalbsfond**  
**1 Schalotte**  
**1 Teelöffel Butter**  
**1/4 dl Marsala oder Cognac**  
**1/2 dl Rahm**

**1** Den Backofen auf 75 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

**2** Die Morcheln in kaltem Wasser 20 Minuten einweichen.

**3** Die Kalbsmedaillons mit der Hand flach drücken. In das Fleisch je eine kleine Tasche einschneiden.

**4** Die Salbeiblättchen in feinste Streifen schneiden. Den Rohschinken klein würfeln, mit dem Salbei mischen und in die Fleischtaschen verteilen. Die Öffnung nur leicht zudrücken.

**5** Das Fleisch leicht salzen und grosszügig pfeffern. In der Bratbutter rundum während 1 1/2 Minuten anbraten. Auf die vorgewärmte Platte geben und im 75 Grad heissen Ofen während 35–40 Minuten nachgaren lassen. Den Bratensatz mit dem Kalbsfond ablöschen. Beiseite stellen.

**6** Nun die Sauce zubereiten: Die Morcheln abschütten und unter kaltem Wasser gründlich spülen, dann grob hacken. Die Schalotte schälen und fein hacken.

**7** Die Butter schmelzen und die Morcheln und die Schalotte darin kurz an-



BILDER KOCHEN

dünsten. Mit dem beiseite gestellten Fond und Marsala oder Cognac ablöschen und die Sauce auf mittlerer Hitze fünf Minuten kochen lassen. Dann den Rahm einrühren und die Sauce noch so lange weiterkochen, bis sie leicht bindet. Bis zum Servieren beiseite stellen.

**8** Kurz vor dem Anrichten die Sauce nochmals aufkochen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Salbei-Kalbsfilets auf vorgewärmte Teller geben und mit Sauce umgiessen.

**BEILAGE****Maissterne mit Dörrtomaten**

Diese originellen Maissterne werden aus einer dicken, mit gehackter Petersilie gewürzten Polenta zubereitet. Streichen Sie die Polenta auf einem kleinen Kuchenblech etwa 1 1/2 cm dick aus. Diese dann vollständig auskühlen lassen. Daraus sticht man Sterne oder andere dekorati-

ve Figuren aus und brät sie kurz vor dem Servieren in Öl goldgelb. Als Garnitur werden vier in Olivenöl eingelegte Dörrtomaten und ein Teelöffel Kapern fein gehackt, kurz gedünstet und über die Sterne verteilt.

**DESSERT****Marinierter Ananassalat mit Rum**

Man viertelt eine reife Baby-Ananas, schneidet das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer aus der Schale und würfelt es klein. Dann mischt man die Würfelchen nach Belieben mit einem Esslöffel Sultaninen, träufelt drei bis vier Esslöffel Rum darüber und lässt alles während mindestens zwei Stunden marinieren. Zum Servieren verteilt man die marinierten Ananas in Dessertschalen, gibt flaumig geschlagenen Rahm darüber und bestreut alles mit gerösteten Mandelblättchen. Schmeckt super! ■