

Die Rezepte der Sendung



Rinderrouladen

4 Portionen

Zubereitungszeit: 120 Minuten

Rouladen gehören zur klassischen deutschen Hausmannskost. Die wichtigste Voraussetzung für zarte Rouladen ist das Fleisch, das lang genug gereift und gut marmoriert sein sollte.

Tipp: Schmorgerichte wie Rouladen schmecken aufgewärmt oft sogar besser. Am besten gleich eine größere Menge zubereiten.

Das Wasser kann auch durch Rotwein ersetzt werden. Die Soße kann mit 50 ml Sahne, 50 ml saurer Sahne und etwas Senf verfeinert werden.

Zutaten:

- 4 Rinderrouladen
- 40 g Speck (roh oder geräuchert)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Gewürzgurken
- Senf
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Piment
- 30 ml Öl (zum Anbraten)
- 2 Rindermarkknochen
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 100 g Karotten
- 1000 ml Wasser
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Chilischote

Zubereitung:

Die Rouladen unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und zwischen einer Klarsichtfolie flachklopfen.

Die Gewürzgurken längs vierteln. Frühlingszwiebel ebenfalls abbrausen und das Grün der Frühlingszwiebeln auf etwa die gleiche Länge wie die Gurken schneiden. Den Speck in vier gleiche Scheiben schneiden. Das Fleisch auf beiden Seiten salzen, pfeffern und mit dem Paprikapulver bestreuen. Die Rouladen nur auf einer Seite mit Senf bestreichen und jeweils mit Gewürzgurken, einer Scheibe Speck und einem Stück der grünen Lauchzwiebel belegen und fest aufrollen. Die Päckchen mit Nadeln fixieren oder mit Küchengarn verschnüren und mit etwas Piment bestreuen.

Für die Sauce:

Karotten waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die restlichen Frühlingszwiebeln klein schneiden. Die Gemüsezwiebeln abziehen und würfeln. Knoblauchzehen ebenfalls abziehen. Die Chilischote in kleine Stücke schneiden. Wer es nicht so scharf mag, sollte die Kerne entfernen. Für den Fond Markknochen sehr scharf anbraten. Karottenstücke und die gewürfelte Zwiebel dazugeben und unter Rühren kurz mit braten. Mit Wasser ablöschen.

In diesen Sud die restlichen Zwiebeln, die Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Lorbeerblätter und die Chilischote geben und köcheln lassen. Markknochen entfernen. Nun das Öl in einem Bräter erhitzen und die Rouladen darin rundum anbraten. Die Gemüsebrühe angießen und die Rouladen mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze mindestens 90 Minuten schmoren lassen. Die Lorbeerblätter entfernen, die Rinderrouladen herausheben, mit Alufolie abdecken. Die Sauce entweder durch ein Sieb streichen oder mit dem Schneidestab pürieren und abschmecken. Die Rouladen wieder in die Soße legen. Durch das Gemüse ist die Sauce sämig und braucht in der Regel nicht nachgedickt zu werden. Eventuell mit Salz und Pfeffer würzen.



Rinderrouladen

Salat mit Löwenzahn

4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Trotz seiner bitteren Note wird Löwenzahn immer populärer und häufig auch als Zuchtsalat angeboten. Wenn man ihn auf den Wiesen selber sammeln möchte, sollten die Blätter besser im Frühjahr geerntet werden, dann sind sie zarter und schmecken weniger herb.

Tipp: Wem Löwenzahn zu bitter ist, sollte das Kraut blanchieren, so wird der Geschmack milder: kurz mit heißem Wasser überbrühen und sofort eiskalt abschrecken.

Eventuell mit Zitronensaft verfeinern.

Zutaten:

- 1 Kopfsalat
- 1 Salatgurke
- 300 g Tomaten
- 50 g Löwenzahn
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 kleine rote Zwiebel
- 50 ml Öl
- Salz, Pfeffer

- 10 g Kapuzinerkresse-Blüten

Zubereitung:

Alle Gemüsezutaten gut waschen. Den Salat zerpfücken. Gurke und Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Den Löwenzahn und die Frühlingszwiebel klein schneiden. Die rote Zwiebel erst halbieren und dann in feine Ringe hobeln. Die Salatblätter mit allen Zutaten vorsichtig vermengen, mit Öl begießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kapuzinerkresse-Blüten als Garnierung auf dem Salat verteilen.



Salat mit Löwenzahn

„Thönesuppe“ – Gemüsesuppe mit Schweinefüßen

4 Portionen

Zubereitungszeit: 200 Minuten

Schweinefüße, auch als Spitzbeine bekannt, sind auf den ersten Blick gewöhnungsbedürftig, geben einer Suppe aber einen vollmundigen Geschmack und machen sie besonders sämig.

Tip: Nach Belieben können für die Suppe auch weiße Bohnen oder Erbsen verwendet werden. Dafür die Kartoffeln weglassen oder reduzieren.

Zutaten:

- 2 Schweinefüße

- 1000 ml Wasser
- 10 g Salz
- 200g Karotten
- 200 g Sellerie
- 1 Lauchstange
- 500 g Kartoffeln
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer, Piment
- 30 g Petersilie

Zubereitung:

Die Schweinefüße mit kaltem Wasser aufsetzen, Salz zugeben und zwei bis drei Stunden köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder den auftretenden Schaum mit einer Kelle abschöpfen. Die Schweinefüße aus der Brühe nehmen und die Flüssigkeit abseihen, damit keine kleinen Knochen zurückbleiben. Das Wurzelgemüse und die Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Alle Zutaten in die Fleischbrühe geben und mit Lorbeerblättern, Salz, Pfeffer und Piment würzen. Nach weiteren 20-30 Minuten Kochzeit die Gemüsesuppe ein wenig stampfen oder pürieren, das Gemüse aber noch stückig lassen. Die Suppe abschmecken. Wer will kann das Fleisch und die Schwarten von den Knochen lösen und sie klein geschnitten in der Suppe servieren. Kurz vor dem Essen gehackte Petersilie über die Portionen streuen.



„Thönesuppe“

Apfelkuchen mit Sulf

20 Portionen / Backblech 40x30 cm

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Sulf ist die regionale Harzer Bezeichnung für einen Kuchenguss mit Gries. So trocknet das Obst beim Backen weniger aus und bleibt saftig.

Tipp: Auch viele andere Obstsorten wie z.B. Birnen, Pflaumen, Rhabarber oder Stachelbeeren sind ebenfalls für diesen Kuchen geeignet. Saisonbedingt können auch eingeweckte Früchte genutzt werden.

Zutaten für den Teig:

- 250 g Quark (40% Fett)
- 80 ml Öl
- 60 ml Milch
- 100 g Zucker
- 8 g Vanillezucker
- 1 Ei
- Salz
- 300 g Mehl
- 15 g Backpulver

Zutaten für den Belag:

- 1500 g Äpfel
- 1000 ml Milch
- 80 g Grieß
- 120 g Zucker
- 80 g Vanillepuddingpulver
- 200 g Schmand
- 4 Eier
- Salz

Zubereitung:

Quark gut ausdrücken und mit Öl, Milch, Ei, Zucker und Vanillezucker verrühren. Anschließend das Mehl mit dem Backpulver und einer Prise Salz mischen und unterheben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Die Masse auf ein zuvor gefettetes Blech verteilen.

Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, achteln und auf dem Kuchenteig in gleichmäßigen Reihen anordnen. Für den Guss zuerst die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Puddingpulver, wie in der Beschreibung angegeben, anrühren. Die Milch aufkochen und zuerst den Grieß einrühren. Dabei ständigiterrühren. Zucker dazugeben und das angerührte Puddingpulver unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen und dabei nicht aufhören zu rühren, da die Masse sonst zu sehr andickt. Die Eigelbe und den Schmand kräftig unterrühren, das geschlagene Eiweiß jedoch vorsichtig unterheben, sonst geht das Luftige verloren. Den Guss gleichmäßig auf den Äpfeln verteilen

und darauf achten, dass diese überall bedeckt ist. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft) ca. 40-45 Minuten (Ober- und Unterhitze 180 Grad) backen bis der Belag eine leichte Bräunung angenommen hat.



Apfelkuchen mit Sulf

Hackus und Knieste

4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Eine Theorie zur Namensgebung dieses einfachen Gerichts: Hackus ist der harzerische Begriff für Gehacktes vom Schwein und Knieste sind kleine Kartoffeln bei denen man knien musste, um sie zu ernten.

Tipp: Dazu passen Gewürz- und Salzgurken oder ein frischer grüner Salat.

Zutaten für die Knieste:

- 1000 g kleine Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
- 150 ml Öl
- Salz
- Kümmel

Zutaten für den Hackus:

- 1000 g Schweinegehacktes, frisch

- Salz, Pfeffer
- Wacholderbeeren, Nelken
- 2 mittelgroße Zwiebeln

Zubereitung:

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gut abbürsten, längs halbieren und mit der Schnittfläche auf ein geöltes Blech setzen. Die Kartoffelhälften mit dem restlichen Öl einpinseln, mit Salz und Kümmel bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200-225 Grad Ober-/Unterhitze (180-200 Grad Umluft) ca. 30 Minuten backen. Ab und zu einstechen und prüfen, ob sie gar sind. Die Schale der Kartoffeln sollte goldbraun und knusprig sein.

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und entweder als Kloß auf einer Platte anrichten oder daraus einen Schweinekopf formen und für „Augen“ und „Rüssel“ Wacholderbeeren und Nelken verwenden. Die Zwiebel würfeln und rundherum streuen, so dass jeder sich nach Belieben nehmen kann. Dazu die heißen Kartoffeln servieren.



Hackus und Knieste

„Fette Henne“ – Schmalzbrot mit Harzer Käse

4 Portionen / 4 Brotscheiben

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Der Name dieser deftigen Brotzeit hat nichts mit dem gleichnamigen Speisepilz zu tun. Alle Zutaten gehören zu einer traditionellen Harzer Bergmannsmahlzeit, die besonders nahrhaft sein musste.

Tipp: Würde man Schmalz und Speck weggelassen, wäre dies eine kalorienarme Mahlzeit. Der Harzer hat den niedrigsten Fettgehalt aller Käsesorten und ist zudem besonders proteinreich.

Zutaten:

- 4 Scheiben Brot
- 60 g Schmalz
- 40 g durchwachsener Speck
- 100 g Harzer Käse
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 4 Gewürzgurken
- 15 g Schnittlauch

Zubereitung:

Die Brotscheiben mit Schmalz bestreichen. Den Speck sehr dünn, den Käse dicker schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe und die Gewürzgurken längs in Scheiben schneiden. Alle Zutaten auf die Brote verteilen und mit dem in kleine Röllchen geschnittenen Schnittlauch garnieren.



„Fette Henne“