

Zu Tisch: Island | ARTE

 arte.tv/de/articles/cuisine-des-terroirs-lislande

Die Rezepte zur Sendung

Carpaccio aus mariniertem Schafsfilet mit Kräutern

Zutaten:

- 500 g Filet vom Hammel oder Lamm
- Ca. 350 g Meersalz
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Rosmarin, getrocknet
- 1 TL Estragon, getrocknet
- 1 TL Basilikum, getrocknet
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1,5 EL rote Pfefferkörner
- 1 TL Senfkörner
- 2 EL Zucker
- Limonenpfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Das Filet unter kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen. Meersalz in einen tiefen Teller geben und das Filet darin wälzen bis es komplett bedeckt ist. 1 bis 2 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Danach das Salz abspülen und das Filet trocken tupfen. Das Fleisch ist durch das Salz nun fester geworden.

Kräuter mit Zucker, Senf- und Pfefferkörner im Mörser zerstoßen. Mit Limonenpfeffer abschmecken.

Das gepökelte Filet in der Kräutermischung wälzen, bis es ringsum bedeckt ist. In Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank 24 bis 48 Stunden ziehen lassen.

Danach in nicht zu dünne Streifen schneiden, auf warmem, in Butter gebratenem Knoblauchbrot und mit Blaubeersoße servieren.

Zutaten für die Sauce:

- 150 g griechischer Joghurt
- 2 EL Sahne
- 3 EL Blaubeermarmelade
- 1 bis 2 EL der Kräutermischung, in der das Carpaccio gewälzt wurde.

Alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.



Carpaccio vom Lammfilet in Kräutermarinade

Fleischbällchen mit Pilzsoße

In Island wird das Gericht mit Pilzsoße, kaltem Rotkohl und grünen Erbsen serviert

Zutaten für 8 Personen:

- 1,6 kg Hackfleisch vom Lamm
- 3 Eier
- 3 Knoblauchzehen
- 150 Gramm eingelegte Schafskäsewürfel und etwas Marinade
- Schwarzer Pfeffer
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Koriandersamen, zerstoßen
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- Salz

Zubereitung:

Das Fleisch mit den Eiern verkneten.

Knoblauchzehen abziehen, sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken und zum Fleisch geben.

Den Schafskäse mit etwas Marinade unterheben und mit den Kräutern vermengen. Mit Meersalz abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Mit einem feuchten Esslöffel kleine Bällchen formen und auf ein Backblech legen.

Im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Tipp: Die Hackbällchen in einer Pfanne mit reichlich Öl braten. Zu den Fleischbällchen kann man als süße Beilage Rhabarbermarmelade servieren, alternativ auch Pflaumenmus.

Zutaten für die Sauce:

- 100 g frische oder getrocknete Lärchenpilze, ersatzweise andere getrocknete Pilze
- 50 g Butter
- 250 ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- Thymian nach Geschmack
- Ca. 1 TL Blaubeermarmelade nach Geschmack

Butter in einer hohen Pfanne zerlassen und die Pilze darin anbraten. Mit der Sahne ablöschen und die Gewürze dazugeben.

Auf niedriger Temperatur ca. 40 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren die Marmelade unterrühren.



Isländische Fleischbällchen

Ofenforelle mit Mandel-Rosinen-Soße

Zutaten:

-
- 4 Lachsforellenfilets à ca. 250 g, küchenfertig,
 - Meersalz
 - Limonenpfeffer
 - 2 EL Dill
 - 4 EL Butter

Zubereitung:

Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Forellenfilets kalt abbrausen, trockentupfen und entkräten. Dill kleinhacken.

Filets mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Meersalz, Limonenpfeffer und Dill würzen.

Auf jedem Filet Butterflöckchen verteilen

Auf der mittleren Schiene ca. 6 bis 8 Minuten garen, je nach Dicke der Filets.

Zutaten für die Sauce:

- 100 g Butter
- 50 g Mandelblättchen
- 50 g Rosinen

Rosinen ca. 20 Minuten in kaltem Wasser einweichen und anschließend durch ein Sieb gießen.

Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Mandelblättchen darin etwas anbraten, dann die Rosinen dazu geben und alles bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren über die gebackene Forelle gießen und die restliche Soße in eine vorgewärmte Sauciere umfüllen.



Forelle mit Rosinen und Nüssen

Gebackene Kartoffeln mit Karamellsoße

Zutanten:

- 1,5 kg kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- Thymian, getrocknet
- Salz
- Ca. 80 g Butter
- Ca. 50 ml neutrales Öl

Zubereitung:

Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Kartoffeln waschen und vierteln.

Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen, die rohen Kartoffelstücke hinzugeben, mit Thymian und Salz würzen. Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Bei 220 Grad für ca. 30 Minuten im Ofen garen, zwischendurch wenden.

Zutaten für die Sauce:

- 200 ml Sahne
- 120 g Zucker
- 50 g Butter

Butter in einem Topf bei mittlerer Temperatur zerlassen. Zucker hinzugeben und mit einem Holzlöffel rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Temperatur reduzieren. Sahne angießen und die Soße ca. 10 Minuten rühren bis es karamellisiert. Dabei ständig umrühren, damit das Karamell nicht anbrennt.

Kurz vor dem Servieren heiß über Pellkartoffeln gießen.



Die Karamellsoße wird mit Kartoffeln serviert

Isländische Pfannkuchen ("Lummur")

Zutaten:

- 300 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 40 g Zucker
- 150 g Haferflocken, ersatzweise auch Reste von einem Reisbrei oder Milchreis
- 2 Eier
- Ca. 150 ml Milch (nach Bedarf)
- Rosinen (je nach Vorliebe)
- Butter oder neutrales Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Eier mit Zucker und Milch verrühren. Mehl, Backpulver und Haferflocken unterheben. Eventuell Rosinen dazugeben. Der Teig sollte eine zähe Konsistenz haben, ähnlich wie bei Pancakes. Teig einige Minuten ziehen lassen.

Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Da die „Lummur“ die Größe von Pancakes haben, können jeweils bis zu 3 Pfannkuchen in der Pfanne ausgebacken werden.

Die „Lummur“ wenden, sobald der Teig an der Oberseite beginnt, kleine Bläschen zu schlagen bzw. trocken wird.



Isländische Pfannkuchen

Rhabarber-Kuchen mit Crumble

Zutaten:

- 800 g Rhabarber.
- 2 Eier
- 100 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 100 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 2 EL heißes Wasser
- 1 EL Butter

Für den Crumble:

- 175 g Mehl
- 100 g brauner Zucker
- 100 g Butter

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Rhabarber putzen, schälen und in Stücke schneiden.

Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen und den geschnittenen Rhabarber darin verteilen.

Zucker, Eier und Wasser auf höchster Stufe schaumig schlagen. Mehl und Backpulver vermischen und unterrühren.

Den Teig über dem Rhabarber verteilen.

Für die Streusel die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Mehl, Zucker und Butter mit den Knetbacken des Rührgerätes verkneten bis kleine Streusel entstehen. Im Backofen ca. 40 Minuten backen.

Tipp: Frisch aus dem Ofen servieren mit geschlagener Sahne oder Vanilleeis.



Der Rhabarberkuchen schmeckt am besten mit Schlagsahne