

Mini-Quiche auf buntem Salat

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-398.html

Folge 1 - Vorspeise



Zutaten:

Grünkernsalat:

250 g Grünkern
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
Gemüsebrühe (damit Grünkern bedeckt ist)
250 g würzigen Gouda
5 rote Zwiebeln
300 g kernlose helle Trauben
100 g kleingehackte Walnüsse
Salz, Pfeffer
Kardamom
Essig
Zitronensaft
½ TL Pfefferminzsirup

Ackersalat mit Radiccho:

500 g Ackersalat

100 g Radicchio

Balsamico

Salz und Pfeffer

Wildkräuter zum Garnieren: Sauerampfer, Schafgarbe, Frauenmantel, Löwenzahnblätter und essbare Blüten

Walnuss-Öl

Frühlingszwiebeln

Mini-Quiche:

200g Mehl

100g zimmerwarme Butter

1 Ei

1 Bund Frühlingszwiebeln

6 große Tomaten

200g Schafskäse

2 Knoblauchzehen

frischer Thymian und Rosmarin

Salz, Pfeffer

250 g Creme fraiche

Mais fürs Blindbacken

Zubereitung:

Grünkernsalat:

Den über Nacht eingeweichten Grünkern mit den Knoblauchzehen und der normalen Zwiebel in der Gemüsebrühe ca. 40 Min. leicht köcheln und abkühlen lassen. Den Gouda, die roten Zwiebeln und die Trauben in sehr kleine Würfel schneiden und mit den kleingehackten Walnüssen zum abgekühlten Grünkern dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kardamom, Essig und Zitronensaft abschmecken

Tipp: zum Schluss einen halben Teelöffel Pfefferminzsirup untermischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen!

Ackersalat mit Radicchio:

Ackersalat und Radicchio waschen, mit Balsamico, Salz und Pfeffer anrichten. Mit den Wildkräutern, Blüten, ein paar Tropfen Walnuss-Öl und ein paar Ringen der Frühlingszwiebeln garnieren.

Mini-Quiche:

Das Mehl mit der zimmerwarmen Butter und dem Ei zu einem Teig kneten und kühl stellen.

Für die Füllung:

Die Frühlingszwiebeln, die Tomaten sowie den Schafskäse klein schneiden, mit Knoblauch, Thymian, Rosmarin, Salz, Pfeffer und der Creme fraiche abschmecken und kühl stellen.

Den Quicheteig in Formen füllen und bei 160 Grad ca. 15 Min. blind backen. Dazu den Teig mit Backpapier oder einer passend großen Papierbackform auslegen und Maiskörner drauf geben, so dass die Fläche bedeckt ist. So kann der Rand der Quiche aufgehen, der Boden bleibt aber flach.

Anschließend die Füllung einfüllen und weitere 15 Min. backen lassen.

Anja Frey

Rinderfilet in Milchsauce mit Käserösti

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-400.html

Hauptspeise



Zutaten:

Rinderfilet:

Rinderfilet (ca. 1,2 kg)
frischer Zitronen-Thymian
frische Salbeiblätter / Ananas-Salbei
Salz, Pfeffer
Olivenöl
2 Liter Vorzugsmilch

Gemüse:

500 g grüne Stangenbohnen
500 g grüner Spargel
500 g weißer Spargel
1 dicke Stange Lauch (zum Binden des Spargels)
100 g kurze Bohnen (schwarze und weiße)
6 Scheiben Speck
100 Speck gewürfelt
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer

Dunkle Soße:

Eine Mischung nachfolgender Gemüse, Menge nach Belieben:

Sellerie
Lauch
Möhren
Petersilienwurzel
Zwiebeln
Salz, Pfeffer
Wacholder
Lorbeer
Pimentkörner
Koriander
1 Nelke
Tomatenmark
Rotwein

Käserösti:

10 normale und 10 rote Kartoffeln
300 g würzigen Gouda (gerieben)
3 Zwiebeln
3 Eier
Salz, Pfeffer und Muskat
Öl zum Braten

Zubereitung:

Rinderfilet:

Das Rinderfilet mit Salz, Pfeffer und Olivenöl einreiben und mit Thymian und Salbeiblättern rundum bedecken. Mindestens 12 Std. ziehen lassen.

Anschließend Vorzugsmilch dazugeben, so dass das Fleisch gut bedeckt ist und weitere 3 h ziehen lassen. Danach für ca. 4 h bei 65°C Grad im Ofen garen lassen.

Die Milchsoße absieben und langsam eindicken lassen.

Das fertige Rinderfilet mit ein paar Zitronen-Thymian- und Salbeiblättern garnieren und mit der Milchsoße sowie der dunklen Soße servieren.

Dunkle Soße:

Für die dunkle Soße einen Sud aus Sellerie, Lauch, Möhren, Petersilienwurzel, Zwiebeln mit Schale, Salz, Pfeffer, Wacholder, Lorbeer, Pimentkörner, Koriander, Nelke ansetzen. Mit Tomatenmark und Rotwein ablöschen und köcheln lassen.

Gemüse:

Stangenbohnen und den Spargel küchenfertig herrichten und blanchieren. Mindestens 6 lange Lauchfäden blanchieren und mit jeweils 1 Lauchfaden 1 grünen und 2 weiße Spargel zusammenbinden.

Die fertigen Stangenbohnen mit einer Scheibe Speck zu 6 Bündeln zusammenbinden und leicht anrösten.

Die kurzen Bohnen weich kochen, die Speckwürfel mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten, mit den Bohnen vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Käserösti:

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Den geriebenen Gouda mit den fein gehackten Zwiebeln, Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat zu den geriebenen Kartoffeln dazugeben und zu kleinen Talern formen und anbraten.

Anja Frey

Pfitzauf mit Quittencreme

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-402.html

Folge 1 - Nachspeise



Zutaten:

Quittenpralinen für 18 Stück:

300 ml Quittensaft
200 ml Quittenlikör
1 Päckchen Vanillezucker
6 Blatt weiße Gelatine
Gartenfrüchte: 7 Johannisbeeren, 7 Himbeeren, 7 Heidelbeeren

auf Schoko-Nuss-Biskuit:

Schoko-Nuss-Biskuit:
4 Eier
100 g Zucker
½ Tafel Feinbitter-Schokolade (kann auch durch fertige Raspelschokolade ersetzt werden)
125 g Walnüsse gehackt

Quittencreme:

50 ml Quittenlikör
250 g Quittenmus oder Gelee
250 ml Sahne
1 Päckchen Sahnesteif
250 g Naturjoghurt
Saft und Schale einer Zitrone
6 Blatt weiße Gelatine
1 Prise Kardamon
Melisse zum Garnieren

Pfitzauf:

3 Eier
1 EL Puderzucker
80 g Butter
125 g Mehl
Prise Salz
250 ml Milch
Puderzucker zum Garnieren

Zubereitung:

Quittenpralinen für 18 Stück:

Gelatine auflösen, den Quittensaft mit Vanillezucker und dem Quittenlikör gelieren lassen und in 18 kleinen Formen mit je einer Gartenfrucht (6 Johannisbeeren, 6 Himbeeren, 6 Heidelbeeren) füllen. Mindestens 2 Std. in den Kühlschrank stellen. Anschließend kurz ins heiße Wasserbad geben und zügig stürzen.

Quittencreme auf Schoko-Nuss-Biskuit:

Für den Schoko-Nuss-Biskuit die Eier trennen, die Eiweiße steif schlagen. Eigelbe und Zucker schaumig schlagen, den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Schokolade klein hacken und mit den ebenfalls gehackten Nüssen unterheben. Die Teigmasse in kleine Gläser füllen und bei 175°C (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Min. backen. Danach auskühlen lassen.

Quittencreme: Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und vorsichtig alle weiteren Zutaten dazu geben (Quittenlikör, Quittenmus (oder –Gelee), Naturjoghurt, Saft und Schale einer Zitrone, aufgelöste Gelatine, Kardamom).

Quittencreme in die fertigen Schoko-Nuss-Biskuit-Gläser füllen und 2 Std. kalt stellen. Vor dem Servieren mit Melisse-Blättern garnieren.

Pfitzauf:

Zunächst den Backofen auf 220° C vorheizen. In der Zwischenzeit den Pfitzaufteig herstellen. Dazu die Eier und den Puderzucker in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen gut miteinander verschlagen. Die Butter in einem Topf bei milder Hitze schmelzen lassen. In einer zweiten Schüssel das Mehl

zusammen mit einer Prise Salz und der Milch mit dem elektrischen Handmixer zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend die Eier-Puderzucker-Mischung dazugeben und von Hand mit dem Schneebesen unterrühren. Zum Schluss die flüssige Butter unterheben.

Die Pfitzauf-Formen buttern und den recht flüssigen Teig hineingeben. Dabei darauf achten, nicht zu viel Teig hineinzugeben, da dieser sonst nicht wie gewünscht aufgeht. Jede Form sollte ungefähr nur halbvoll mit Teig sein. Den Pfitzauf auf der mittleren Schiene ca. 25 bis 30 Min. goldbraun backen. Während des Backvorgangs die Tür des Backofens geschlossen halten, da das Soufflé ansonsten in sich zusammenfallen könnte. Zum Servieren den Pfitzauf mit Puderzucker bestäuben.

Anja Frey