

Antipastiteller mit Schinken vom Strauß

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-540.html

Vorspeise



Zutaten:

Aufschnitt:

Schinken- und Salamiaufschnitt vom Strauß

Gefüllte Auberginenrolle:

1 Aubergine

Olivenöl, Oregano und Thymian

Kräutersalz

Füllung:

15 g eingelegte, getrocknete Tomaten

1 - 2 reife Tomaten

1 EL Olivenöl

Basilikum

Salz und Pfeffer

Gefüllte Zucchinirolle:

250 g Quark

Frische Kräuter aus dem Garten (Schnittlauch, Petersilie, Oregano etc.)

Kräutersalz

Paprika/gegrillte Champignons:

Je 1 rote und gelbe Paprika

Frische Champignons

Knoblauch

Ruccola zum Garnieren

Zubereitung:

Auberginenrolle

Aubergine in dünne Scheiben schneiden, auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen, mit Olivenöl einpinseln und mit Oregano und Thymian würzen.

Im Backofen bei 200 Grad ca. 20 Min. grillen. Aus dem Ofen nehmen mit Kräutersalz würzen und mit der Füllung bestreichen.

Füllung:

Alle Zutaten klein schneiden, vermengen, die Auberginenscheiben bestreichen und einrollen.

Zucchinirolle

Zucchini in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen, im Backofen grillen bis eine bräunliche Farbe entsteht und danach salzen. Alle Zutaten klein schneiden, vermengen, die Zucchinischeiben bestreichen und einrollen.

Paprika/gegrillte Champignons

Paprika entkernen, vierteln und bei 200 Grad im Backofen grillen bis die Haut blasen wirft. Paprika aus dem Ofen nehmen, schälen und in Streifen schneiden.

Champignons in etwas Olivenöl in der Pfanne mit Knoblauch anbraten und mit Kräutersalz würzen. Danach mit Balsamico ablöschen, einköcheln und über Nacht einziehen lassen.

Jutta Kurz

Straußenmedaillons mit Kartoffeltaler

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-544.html

Hauptspeise



Zutaten:

Kartoffeltaler:

750 g mehlig-e Kartoffeln

Verschiedene Kräuter (z.B. Maggikraut, Schnittlauch, Petersilie, Oregano)

Butter

Straußenmedaillons:

Straußenmedaillons

Sonnenblumen-Öl

Salz, Pfeffer

Balsamico-Soße:

400 ml Balsamico-Essig

150 g Butter

Bohngemüse:

750 g Bohnen

Zubereitung:

Kartoffeltaler:

Kartoffeln schneiden, in Salzwasser kochen und warm durch die Spätzlepresse drücken. Die Kräuter hacken und mit der Kartoffelmasse vermengen. Taler formen und in Butterfett von beiden Seiten leicht bräunen.

Straußenmedaillons (Rückwärts-Garmethode):

Straußenmedaillons leicht mit Öl bestreichen und auf einen Rost legen. Backofen auf Ober- und Unterhitze (80 - 100 Grad) einstellen und die Medaillons 45 Min. garen.

Das Fleisch darf die Kerntemperatur von 55 Grad nicht überschreiten (Fleischthermometer). Medaillons aus dem Backofen nehmen und kurz und scharf in der Pfanne bräunen, mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Balsamico-Soße:

Balsamico-Essig im Topf erhitzen und ca. auf die Hälfte reduzieren. 150 g Butter unter ständigem Rühren untermischen. Nicht mehr kochen lassen und sofort servieren.

Bohngemüse:

Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Nach ca. 5 - 10 Min. abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Vor dem Anrichten in der Pfanne mit etwas Butter schwenken.

Jutta Kurz

Kaiserschmarrn mit Apfel-Mango-Mus

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-542.html

Nachspeise



Zutaten:

Kaiserschmarrn:

400 g Mehl
600 ml Milch
60 g Zucker
1 Prise Salz
1 TL Vanillezucker
6 Eier (trennen)

Apfel-Mango-Kompott:

1 kg Äpfel
2 Mangos
Zucker zum abschmecken

Vanille-Soße:

750 ml Milch
40 g Zucker
43 g Speisestärke

1 Vanilleschote
1 TL Vanillezucker

Zubereitung:

Kaiserschmarrn

Die Zutaten ohne Eier zu einem Teig rühren, 6 Eier steif schlagen und unter den Teig heben. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und den Teig ca. 2 cm hoch einfüllen. Wenn die Oberfläche trocken ist, das Omelett wenden, in kleine Stücke teilen und fertig garen.

Mango-Apfel-Mus

Früchte schälen, kleinschneiden, mit etwas Wasser weich kochen und anschließend pürieren.

Vanille-Soße:

Von der Milch 3 – 4 EL abnehmen und damit die Speisestärke anrühren. Restliche Milch mit Zucker und 1 aufgeschnittenen Vanilleschote langsam aufkochen. Die Vanilleschote entfernen und das Mark ausstreichen. Die Milch mit der angerührten Stärke binden und aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und kalt rühren.

Jutta Kurz