

Hirschrücken mit mediterranem Gemüse

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-196.html

Vorspeise



Zutaten:

Hirschrücken:

1 kg Hirschrücken
6 EL Olivenöl
1 TL Salz
Pfeffer, Paprikapulver, getrocknete Peperoni-Flocken, getrockneter Basilikum
Thymian-Zweige, Rosmarinzweig

Mediterranes Gemüse:

2 Paprika (rot, gelb)
1 Zucchini
½ Hokkaido-Kürbis
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 TL Salz
Pfeffer, Thymian, Rosmarin

Frischkäse-Kräuter-Mousse:

150 g Frischkäse
100 g Naturjoghurt
gemischte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel, Rosmarin)
100 ml Sahne
2 Eiweiß
3 Blätter Gelatine
geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Feldsalat mit Apfel-Vinaigrette:

200 g Feldsalat
300 ml Apfelsaft
3EL Apfelessig
½ Zwiebel
1 TL Senf
1 TL Salz
4 EL Öl
Pfeffer, Gartenkräuter

Zubereitung:

Hirschrücken:

Den Hirschrücken waschen und abtrocknen. Eine Marinade aus Olivenöl und den Gewürzen anrühren. Das Fleisch mit der Marinade gut einreiben, mit Thymian-Zeigen belegen und in einer ofenfesten Form bei 80°C etwa 2 Stunden garen. Mit einem Thermometer kurz vor Ende der Garzeit die Kerntemperatur prüfen. Liegt diese bei 60°C ist der Hirschrücken gar und kann aus dem Backofen genommen werden. Den Hirschrücken kalt stellen und zum Servieren hauchdünn aufschneiden.

Mediterranes Gemüse:

Paprika und Zucchini waschen. Den Kürbis ebenfalls gründlich waschen, da die Schale mitverarbeitet wird. Danach halbieren und entkernen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit dem Öl, der fein gehackten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Kräutern in einer Schüssel mischen. Für etwa 30 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Das marinierte Gemüse auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten garen. Zum Schluss kurz mit der Grill-Funktion knusprig braten.

Frischkäse-Kräuter-Mousse:

Für die Mousse das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne ebenfalls anschlagen und mit dem Frischkäse vermischen. Die gemischten Kräuter fein hacken und mit der Frischkäse-Sahne-Masse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss kräftig abschmecken. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. Zwei Esslöffel der Frischkäsemasse in die aufgelöste Gelatine rühren, danach alles vermengen. Zum Schluss den Eischnee vorsichtig unterheben und mindestens zwei Stunden kalt stellen.


Feldsalat mit Apfel-Vinaigrette:

Für die Vinaigrette Apfelsaft aufkochen und bei niedriger Temperatur auf 150 ml einkochen, dann abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Feldsalat waschen und putzen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und zum Apfelsaft hinzufügen. Apfelsaft, Essig und Salz kräftig verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen.

Mit Gartenkräutern, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Rita Sester

Hauptspeise Hirschbraten mit Knöpfle

 [swr.de/lecker-aufs-land/hauptspeise-hirschbraten-mit-knoepfle/-/id=8348498/did=21348778/nid=8348498/1jr5szm/index.html](https://www.swr.de/lecker-aufs-land/hauptspeise-hirschbraten-mit-knoepfle/-/id=8348498/did=21348778/nid=8348498/1jr5szm/index.html)

Rezept für 6 Personen

Koch/Köchin:

Rita Sester

Einkaufsliste:



Hirschbraten mit Knöpfle

Hirschbraten:

1,5 kg Hirschschulter
1 l Rotwein
1 Zwiebel
2 Karotten
Lorbeerblätter
2 EL Tomatenmark
1 l Rotwein
4 Rosmarin-Zweige
3 EL Preiselbeer-Marmelade
Salz, Pfeffer
Butterschmalz

Badische Knöpfle:

800 g Mehl
6 Eier
120 ml Wasser

Zubereitung:

Hirschbraten:

Gemüse grob zerkleinern und zusammen mit dem Fleisch und dem Rotwein für mindestens 4 Tage einlegen.

Etwas Butterschmalz in einer Kasserolle erhitzen, das Fleisch mit Pfeffer und Salz kräftig würzen und danach kross anbraten. Das eingelegte Gemüse klein schneiden.

Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und alle übrigen Zutaten anbraten. Tomatenmark ebenfalls kurz mitbraten. Nach und nach den Rotwein hinzufügen und reduzieren lassen. Mit einem Liter Rotwein auffüllen. Das Fleisch zurück in die Soße legen und mit Rosmarin-Zweigen belegen. Den Braten im Ofen etwa 1,5 Stunden bei 150°C garen, bis die Kerntemperatur bei 60°C liegt.

Das Fleisch und den Rosmarin aus der Soße nehmen. Die Flüssigkeit mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach Wunsch passieren. Die Soße mit Preiselbeeren, Salz und Pfeffer abschmecken.

Badische Knöpfle:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig so lange schlagen bis er Blasen wirft. Der Teig muss sehr zähflüssig sein, damit die Köpfe später tropfenförmig werden. Den Teig durch einen Knöpfle-Hobel (oder eine Spätzle-Presse) in kochendes Salzwasser geben. Sobald die Knöpfle oben schwimmen, sind diese gar.

Tipp: Damit die Knöpfle nicht zusammenkleben, kurz in kaltem Wasser schwenken und dann nach Bedarf im Dampfgarer oder mit etwas Butter in der Pfanne erwärmen!

Rita Sester

Apfelcrumble mit Walnussparfait

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-200.html](https://www.swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-200.html)

Nachspeise



Zutaten:

Walnuss-Parfait:

80 g Walnüsse
2 EL Butter
3 EL Zucker
3 Eigelbe
80 g Zucker
1 TL Vanille-Zucker
4 cl Zibartenwasser
400 ml Sahne

Lauwarmer Apfel-Crumble:

200 g Mehl
100 g Butter
50 g Zucker
1 Pr. Salz
5 Äpfel (Elstar)
1 EL Zucker
1 TL Zimt
1/2 Zitrone

Zubereitung:

Walnuss-Parfait:

Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zucker darüber streuen und die Masse leicht bräunen. Dann die Walnüsse hinzufügen und vorsichtig unterrühren. Die Nüsse einzeln auf einem Backpapier abkühlen lassen. Einige schöne Walnusshälften als Dekoration beiseitelegen. Die restlichen Nüsse im Mixer zerkleinern.

Eigelb mit Zucker über einem Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Geschlagene Sahne, Vanille-Zucker und Zibartenwasser vorsichtig unterziehen. Danach in die Parfait-Form füllen und mindestens 5 Stunden gefrieren.

Lauwarmer Apfel-Crumble:

Die Butter in einem Topf schmelzen. Mehl, Zucker und eine Prise Salz für die Streusel in einer Schüssel vermischen. Flüssige Butter darüber gießen und alles mit einer Gabel zu Streuseln verrühren. Danach kalt stellen.

Die Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. 1 Esslöffel Zucker, den Zimt und den Saft einer halben Zitrone untermischen. Die Äpfel in gebutterte, ofenfeste Förmchen füllen.

Zum Schluss die Streusel darüber streuen und bei 180°C ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Rita Sester

Kräuterwürze

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-206.html



Zutaten:

700 g Suppengemüse, bestehend aus Petersiliengrün, gelbe Rüben, Lauch, 1 Stück Sellerie, Petersilienwurzel, Selleriegrün, etwas Liebstöckel (vorsichtig einsetzen, ist sehr intensiv)
100 g Meersalz (ohne Rieselhilfe!)

Zubereitung:

Das Suppengemüse gut waschen und putzen. Alles mit einem Mixer oder Fleischwolf zerkleinern. Dann mit dem Meersalz vermischen und in kleine Gläschen füllen. Im Kühlschrank aufbewahrt, hält es sich bis zu einem Jahr. Passt zu Suppen, Salatsoßen, Gemüse und Soßen zum Fleisch.

Rita Sester

Heidelbeerkuchen

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-204.html



Zuaten:

Teig:

250 g Mehl
125 g Butter
72 g Zucker
1 Ei
1/2 TL Backpulver

Guss:

3 Eier
120 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Vanillepudding
200 g Schmand
200 g Mandelblättchen
800 g Heidelbeeren

Zubereitung:

Teig:

Alle Zutaten gut miteinander vermengen und den fertigen Mürbeteig kurz kalt stellen.

Guss:

Alle Zutaten verrühren. Die Mandelblättchen erst zum Schluss dazugeben.

Den Mürbeteig auswellen und in eine 28 Zentimeter Springform geben. Die Heidelbeeren darauf verteilen und den Guss gleichmäßig darüber gießen. Bei 170 Grad 50 Minuten backen.

Tipp: den Guss kann man auch für Apfel und Birnenkuchen verwenden.

Rita Sester