

Mediterran marinierte Tomatenwürfel mit Fetaspießen und Kräuterbrotecken

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-222.html

Vorspeise



Zutaten:

Für die Kräuterbrotecken:

500 g Weizenmehl (Type 550 oder 1050)
15 g Salz
5 g frische Hefe
40 g Öl
ca. 2 EL Olivenöl (zum Bepinseln)
getrocknete Kräuter,
Kräutersalz
Sesam
Schwarzkümmel
Käse (nach Belieben)

Für die Fetaspieße und die Tomaten:

2 EL Leinsamen
1 EL Fenchelsamen
1 EL Zitronensaft

ca. 1/2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
2 EL Leinöl
Pfeffer aus der Mühle
1 EL gehackte Zitronenmelisse
300 g Feta (oder Hirtenkäse)
1,2 kg Tomaten
100 ml Cassis-Balsamessig
1 EL Bruschetta-Gewürzmischung
Salz
3 EL Leinöl
12 Cocktailtomaten
1 kleine Salatgurke
24 Basilikumblätter

Zubereitung:

Für die Brotecken Mehl, Salz, Hefe, Öl und 1/4 l kaltes Wasser zu einem weichen Teig verkneten, bei Bedarf noch bis zu 50 ml Wasser unterkneten. Abgedeckt 24 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

Für die Spieße den Backofen auf 180 °C vorheizen. Lein- und Fenchelsamen in eine kleine Auflaufform geben und im Ofen auf der mittleren Schiene 10 bis 15 Minuten rösten. Abkühlen lassen, Zitronensaft und -schale, Leinöl, 1/2 TL Pfeffer und Melisse gut untermengen. Den Feta trocken tupfen und in 12 gleich große Würfel schneiden. Würfel in die Form geben und schwenkend mit der Samenmischung überziehen. Abgedeckt 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen, 1 cm groß würfeln. Den Essig in einer Pfanne aufkochen und 3 Minuten einköcheln. Tomaten dazugeben, 3 Minuten weiterköcheln. Die Bruschetta-Gewürzmischung, 1 TL Salz und etwas Pfeffer unterrühren. In eine Schüssel füllen, das Öl untermischen. Abgedeckt 2 bis 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und mit Mehl bestreuen. Mit den Fingern Dellen in den Teig drücken, sodass er dünner wird. Kurz ruhen lassen, dann erneut Dellen hineindrücken. Diesen Vorgang zweimal wiederholen, sodass der Teig am Ende etwa 1 1/2 cm dick ist. Den Teig mit Olivenöl bepinseln und nach Belieben mit Kräutern, Salz, Sesam, Schwarzkümmel oder Käse bestreuen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mit einer Teigkarte unregelmäßige Teigecken abstechen und auf dem Blech etwa 10 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 200 °C vorheizen und die Brotecken darin auf der mittleren Schiene 15 bis 20 Minuten knusprig backen. Lauwarm abkühlen lassen.

Zum Fertigstellen der Spieße sechs Holzspieße 10 Minuten wässern. Die Cocktailtomaten waschen, größere Tomaten eventuell halbieren. Die Gurke waschen, längs in 4 Streifen schneiden und diese in etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Auf jeden Spieß abwechselnd Feta, Gurke, Cocktailtomaten und Basilikumblätter

stecken. Die marinierten Tomatenwürfel leicht abtropfen lassen und in Schälchen füllen. Mit Fetaspießen und Brotecken servieren.

Susanne Stein

Gefüllte Zucchini mit Ofenkartoffeln und Gartendip

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-224.html

Hauptspeise



Zutaten:

Für das gefüllte Gemüse:

- 150 g Grünkernschrot
 - 200 g Zwiebeln
 - 1 Bund Petersilie
 - 750 g gemischtes Hackfleisch
 - 3 Eier
 - 2 TL Salz
 - 2 TL edelsüßes Paprikapulver
 - 1/2 TL Pfeffer aus der Mühle
 - 3 Paprikaschoten
 - 3 Tomaten
 - 3 Zucchini
 - Kräutersalz
 - 2–4 Scheiben Schnittkäse
(z. B. Gouda)
- Für die Ofenkartoffeln:
- 1,2 kg kleine festkochende
Kartoffeln

3 EL Olivenöl
Salz
ca. 2 TL getrocknete Kräuter (nach Belieben; z. B. Rosmarin, Thymian)

Für den Gartendip:

2 EL Walnusskerne
1/2 kleine Salatgurke
1 rote Zwiebel
200 g Schmand
200 g Frischkäse
200 g körniger Frischkäse
2 EL gehackte Petersilie
Salz · Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

1 Spritzbeutel mit 2 cm großer Lochtülle (oder 1 Gefrierbeutel, ca. 3 l)

Zubereitung:

Für das gefüllte Gemüse den Grünkernschrot in einer Schüssel mit 300 ml kaltem Wasser vermischen und 20 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ebenfalls fein hacken. Zwiebeln, Petersilie, Hackfleisch, Eier, Salz, Paprikapulver und Pfeffer mit dem Grünkern vermengen. Die Masse in den Spritzbeutel füllen, bei Verwendung eines Gefrierbeutels von diesem dann diagonal eine 2 cm große Beutelecke abschneiden.

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und waschen. Die Tomaten waschen, halbieren und entkernen. Die Zucchini putzen, waschen und jeweils längs halbieren. Die Zucchinihälften mit einem Teelöffel aushöhlen, sodass ein etwa 1/2 cm dicker Rand stehenbleibt. Die Gemüsehälften mit Kräutersalz würzen. Die Hälften nebeneinander in eine Auflaufform setzen und mit der Grünkernhackmasse füllen. Den Käse in dünne Streifen schneiden und gitterförmig darauflegen.

Für die Ofenkartoffeln die Kartoffeln mit der Schale gründlich waschen und jeweils längs vierteln. Die Kartoffelspalten in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und nach Belieben den Kräutern gut vermischen (am besten einen Deckel auf die Schüssel legen und diese kräftig schütteln). Die Kartoffeln auf einem Backblech verteilen. Die gefüllten Gemüse im Ofen etwa 50 Minuten backen. Nach 10 Minuten die Kartoffeln dazu in den Ofen schieben und die Bleche nach der Hälfte der Backzeit vertauschen. Die Auflaufform mit den Gemüsen aus dem Ofen nehmen. Die Ofentemperatur auf 190 °C Umluft erhöhen und die Kartoffelspalten weitere 10 Minuten knusprig backen.

Inzwischen für den Dip die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen und fein hacken. Die Gurke waschen, nach Belieben schälen, trocken tupfen und fein raspeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Schmand mit beiden Frischkäsesorten in einer Schüssel glatt rühren.

Nüsse, Gurke, Zwiebel und Petersilie unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gefüllten Zucchini mit Kartoffeln und Dip auf Tellern anrichten.

Susanne Stein

Fruchtige Beerengrütze mit weißer Schokomousse

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-226.html

Nachspeise



Zutaten:

Für die Beerengrütze:

300 ml roter Fruchtsaft
45 g Sago
600 g gemischte Beeren (z. B. Stachelbeeren,
Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren,
Jostabeeren, Erdbeeren)
ca. 2 EL brauner Zucker

Für die Mousse:

400 g weiße Kuvertüre
1/2 Tonkabohne
600 g Sahne
400 g Schmand

Zubereitung:

Für die **Grütze** Fruchtsaft und Sago in einem Topf verrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen und anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen die Beeren verlesen bzw. putzen und waschen. Die

Beeren in die Fruchtsaftmischung geben und alles bei mittlerer bis starker Hitze 2 bis 4 Minuten köcheln lassen, dabei nur noch vorsichtig umrühren, damit die Früchte ganz bleiben. Je nach gewünschter Süße Zucker unterrühren. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Für die **Mousse** die Kuvertüre hacken und in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Etwas Tonkabohne mit der Muskatreibe auf die Schokolade reiben. Die Sahne steif schlagen. Den Schmand mit dem Schneebesen gut unter die Schokolade rühren. Ein Drittel der Sahne mit dem Schneebesen kräftig unterrühren, die restliche Sahne nur vorsichtig unterheben. Die Mousse in eine Schüssel füllen oder direkt in Portionsschälchen verteilen und abgedeckt mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen, am besten über Nacht.

Zum Servieren die Grütze mit der gestürzten oder ausgestochenen Mousse auf Tellern anrichten.

Dekotipp:

Als Deko eignen sich Sahnetupfer, Minzeblätter, Borretschblüten, in Zucker gewälzte frische Beeren (z. B. Johannisbeerrispe) oder Schokospäne.

Susanne Stein