

# Vorspeise Roastbeef mit Remouladensauce

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-216.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-216.html)

## REZEPTAUTOR/IN

Anke Gerhardt

## KOCH/KÖCHIN

Anke Gerhardt



## Für das Roastbeef:

---

ca. 1 kg Roastbeef (am Stück)  
Salz · Pfeffer aus der Mühle  
ca. 2 EL Öl

## Für die Remouladensauce:

---

3 hart gekochte Eier · 2 Gewürzgurken  
2 TL gehackte Zwiebel  
2 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)  
2 TL mittelscharfer Senf · 1/2 TL Zucker · Salz  
ca. 6 EL Öl, Mayonnaise oder Sahne

## Außerdem:

---

6 Salatblätter (nach Belieben)  
1 kleines Baguette (in Scheiben; nach Belieben)

Für das Roastbeef den Backofen auf 100 °C vorheizen. Das Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum etwa 15 Minuten anbraten. Im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 58 °C (mit dem Fleischthermometer messen) fertig garen. Den Braten aus der Pfanne nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Inzwischen für die Sauce die Eier pellen und ebenso wie die Gewürzgurken klein hacken. Eier, Gurken, Zwiebel, Kräuter, Senf und Zucker verrühren. Die Mischung mit Salz abschmecken. Nach Belieben Öl, Mayonnaise oder Sahne untermischen.

Das Roastbeef in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten, nach Belieben jeweils mit 1 Salatblatt dekorieren und Baguettescheiben dazulegen. Die Remouladensauce dazu servieren.

# Hauptspeise Gegrillte Lammkeule mit Grillgemüse

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-218.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-218.html)

## REZEPTAUTOR/IN

Anke Gerhardt

## KOCH/KÖCHIN

Anke Gerhardt

### Für die Lammkeule:

---

1 Knoblauchzehe  
ca. 6 EL Öl  
ca. 1 TL Gyrosgewürzmischung  
ca. 1 TL getrockneter Rosmarin  
ca. 1 TL getrockneter Thymian  
Salz · Pfeffer aus der Mühle  
1 Lammkeule (ca. 2 1/2 kg, mit  
Knochen)

### Für Röstkartoffeln und Gemüse:

---

18–24 kleine Kartoffeln  
Salz  
2 Zucchini  
10 kleine Tomaten  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
ca. 2 EL Olivenöl  
ca. 2 TL gehackte mediterrane  
Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin,  
Oregano)  
2 EL Öl  
Pfeffer aus der Mühle

### Für den Kräuterquark:

---

1 Limette  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g Magerquark  
200 g Naturjoghurt  
100 g Schmand  
ca. 60 g gehackte Kräuter  
(z. B. Petersilie, Schnittlauch)  
Salz · Pfeffer aus der Mühle  
rosenscharfes Paprikapulver  
(oder Cayennepfeffer)

2 Tage im Voraus für die Lammkeule den Knoblauch schälen, fein hacken und mit Öl, Gyrosgewürz, Rosmarin, Thymian sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die Lammkeule waschen, trocken tupfen und rundum mit der Mischung einreiben. Zugedeckt 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Backofengrill auf 225 °C vorheizen. Ein Ofengitter auf die mittlere Schiene und darunter ein Abtropfblech schieben. Die Lammkeule auf das Ofengitter legen und 10 Minuten angrillen. Die Temperatur auf 160 °C reduzieren und die Keule 1 1/2 Stunden grillen. Die Keule in Alufolie wickeln und etwa 1 Stunde fertig grillen, zwischendurch nochmals wenden.

Inzwischen für die Röstkartoffeln die Kartoffeln mit der Schale gründlich waschen und in Salzwasser 15 bis 20 Minuten weich garen. Abgießen, ausdampfen lassen, möglichst heiß pellen und abkühlen lassen.

Für das Gemüse die Zucchini putzen und waschen. Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und waschen. Das vorbereitete Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Das Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Zwiebeln kurz darin andünsten. Nach und nach Zucchini-, Tomaten- und Paprikastücke dazugeben und alles bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden etwa 10 Minuten garen. Knoblauch und Kräuter dazugeben und kurz weiterköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Quark den Limettensaft auspressen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Quark, Joghurt und Schmand in einer Schüssel glatt verrühren. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter unterrühren. Den Quark mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Vor dem Servieren für die Röstkartoffeln das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin rundum goldgelb anbraten. Die gegrillte Lammkeule aus dem Ofen

nehmen, in Scheiben schneiden und mit Gemüse, Kartoffeln und Kräuterquark auf Tellern anrichten.

# Nachspeise Mousse au chocolat mit Himbeersauce

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-220.html](https://www.swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-220.html)

## REZEPTAUTOR/IN

Anke Gerhardt

## KOCH/KÖCHIN

Anke Gerhardt

## Für die Mousse:

---

350 g Zartbitter- oder Vollmilchkuvertüre  
500 g Sahne  
2 sehr frische Eier  
2 sehr frische Eigelb  
50 g Zucker  
1 Schuss Rum (nach Belieben)

## Für die Himbeersauce:

---

300 g Himbeeren (frisch oder TK)  
1 EL Zitronensaft  
75 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
3–4 EL Himbeergeist (nach Belieben)

Für die Mousse die Kuvertüre hacken und in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Vom Wasserbad nehmen. Die Sahne steif schlagen. Eier, Eigelbe und Zucker in einer Metallschüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Über dem heißen Wasserbad unter ständigem Rühren weiterschlagen, bis die Masse hell und dickcremig ist. Anschließend in einem Eiswasserbad kalt schlagen. Die Kuvertüre und nach Belieben den Rum unter die Eiercreme ziehen. Zum Schluss die Sahne unterheben. Die Mousse gut abgedeckt 8 Stunden in den Kühlschrank stellen, am besten über Nacht.

Für die Sauce frische Himbeeren verlesen und waschen. Die Himbeeren in einem Topf mit 5 EL Wasser, Zitronensaft, Zucker und Vanillezucker aufkochen und dann bei schwacher Hitze 1 bis 2 Minuten köcheln lassen. Die Himbeermischung durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Die Sauce vollständig abkühlen lassen, währenddessen mehrmals umrühren. Vor dem Servieren nach Belieben Himbeergeist unterrühren.

Von der Mousse mit einem Esslöffel Nocken abstechen und diese mit der Himbeersauce auf Desserttellern anrichten. Als Dekoration passen Schlagsahne und Minzeblätter.