

Wildkräuter-Smoothie

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-612.html](https://www.swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-612.html)



2 Äpfel 2 Bananen

ca. zwei Hände voll Kräuter: Brennnessel, Salat, Spitzwegerich, Taubnessel, Pfefferminze
zum Süßen z.B: Basilikumlikör

Äpfel schälen und entkernen, klein schneiden. Die Bananen schälen, klein schneiden, kurz in den Mixer und zu Brei pürieren. Anschließend die zerkleinerten Kräuter hinzufügen und alles nochmal gut durch mixen. Danach mit Basilikumlikör abschmecken.

Petra Burgmer

Bergische Potthucke mit Wirsingrollen

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-614.html



Potthucke:

1,2 kg Kartoffeln roh
300 g Kartoffeln gekocht
Parmesankäse
6 Eier
Bohnenkraut, Thymian Muskatnuss 2 Zwiebeln Salz, Pfeffer
300 ml Sahne
2 Äpfel

Salat:

600g Pflaumen
2 Bund Rucola
2 kleine Radicchios
Salz, Pfeffer
6 EL Zucker
8 EL Pinienkerne
10 EL Olivenöl
300-400g Gorgonzola
12 EL Balsamico

Gefüllter Wirsing:

1 Wirsing (pro Person 2 Wirsingblätter)
6 mittelgroße Möhren
2 EL Walnüsse bzw. die Kerne
1 Vanillestange
Salz, Pfeffer
Ca. 100 ml Sahne
Kartoffelmehl
Honig

Kürbisscheiben mit Kirschtomaten und Lauchzwiebel:

1 Hokkaido-Kürbis
6 Lauchzwiebeln
12 Kirschtomaten
Pfeffer, Salz
Sojasoße
Sahne

Potthucke:

Die rohen Kartoffeln schälen und fein raspeln, die gekochten Kartoffeln fein zerstampfen. Die Masse mit 6 Eiern, süßer Sahne und den Gewürzen vermengen.

Zwiebel und Apfel kleinschneiden, den Parmesankäse raspeln und alles zu der Masse geben.

Anschließend alles gut durchmengen und in kleine Förmchen geben und bei 200 Grad ca. 30 bis 45 Minuten goldbraun backen.

Salat:

Pflaumen waschen, halbieren und Kerne entfernen. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen und mit Balsamico ablöschen. Pflaumen zufügen 5 min. dünsten. Pflaumen aus dem Sud nehmen. Sud mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Rucola und Radicchio putzen und waschen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei niedrigen Temperaturen hellbraun rösten. Gorgonzola in Stücke schneiden. Alles auf Tellern anrichten.

Gefüllter Wirsing:

Möhren klein schneiden, weich kochen und dann zerstampfen, zerkleinerte Walnuskerne, Sahne und Vanillemark hinzufügen und alles pürieren, mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken - je nach Konsistenz ggf. etwas Kartoffelmehl hinzufügen, die Masse darf nicht zu flüssig sein.

Die Füllung dann in die blanchierten Wirsingblätter füllen. Falls die Wirsingblätter zu groß sind, werden sie einfach halbiert.

Kürbisscheiben mit Kirschtomaten und Lauchzwiebel: Kürbis teilen und entkernen, dann in gleich große Spalten schneiden – pro Person zwei Spalten rechnen. Die Spalten in der Pfanne leicht anbraten, raus nehmen und im auf 150 Grad vorgeheizten Backofen weiter garen lassen bis sie weich sind (ca. 15 Min.). Die Kirschtomaten halbieren, die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und in der Pfanne mit anbraten und

auch raus nehmen, anschließend mit etwas Sojasoße und Sahne ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren den Sud dann über die Kürbisscheiben geben.

Die Wirsingblätter mit Möhrenbändern haltbar machen, d.h. zusammen binden. Ca. einen halben Liter Wasser mit 1 EL Gemüsebrühe verrühren und in eine Auflaufform füllen Die Wirsingrouladen in die Gemüsebrühe legen, sodass sie halb mit der Flüssigkeit bedeckt sind. Form abdecken (Alufolie) und noch 20 Minuten im Backofen auf 200 Grad garen lassen.

Petra Burgmer

Zimtwaffeln mit Eis auf Holunderspiegel

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-616.html

Eis:

4 Eigelb
100g Zucker
2 Vanilleschoten
300g Sahne
100 ml Milch
1 Prise Salz ½
1 TL Kardamom, je nach Geschmack

Holunderspiegel:

600-700 ml Holundersaft (am besten selbst gemacht) 1 Pkg. Vanillepudding Honig

Zimtwaffeln:

125g Butter
1 EL Zucker
nach Belieben Zimt
4 Eigelb
250g Mehl
1/4l Milch

Eis:

Das Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren, in der Zwischenzeit die Sahne mit der Milch erhitzen und die Vanilleschoten sowie nach Geschmack das Kardamomgewürz hinzu geben und leicht aufköcheln. Die Eigelbmasse in die aufgekochte Sahne hinein rühren und umrühren, so dass es cremig wird.

Danach muss die Masse abkühlen und nach dem Abkühlen in die Eismaschine – ca. für 1/2 Std. -je nach Grad der gewünschten Cremigkeit.

Holunderspiegel:

Holundersaft aufkochen lassen und mit Honig abschmecken, danach 1 Päckchen Vanillepudding unterrühren und kurz aufkochen lassen. Kalt stellen.

Zimtwaffeln:

Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren. Abwechselnd Milch und Mehl hinzugeben. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Im Waffeleisen backen. Holunderspiegel, Waffeln und Eis auf einem Teller schön anrichten.

Petra Burgmer