

Tatar vom Saibling mit hausgemachtem Brot

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-574.html



KOCH/KÖCHIN

Catharina Lichtmannegger

Zutaten:

für den Tatar:

4 Saiblingsfilets
1 Apfel
1 kleine Gurke
3-4 Schalotten
1/4 Butternut-Kürbis
1 Limette
1 Bund Dill
1 TL Honig für die Kürbis-Marinade
Honig nach Geschmack
Pfeffer nach Geschmack
Salatblätter als Dekoration

für das Weißbrot:

500 g Mehl (z.B. Dinkelmehl)
60 ml warmes Wasser
30 ml Olivenöl
1 Päckchen Hefe
Salz & Pfeffer
Rosmarin und Basilikum nach Geschmack

Zubereitung:

Tatar:

Die Saiblingsfilets, den Apfel, die geschälte Gurke und die Schalotten in kleine Würfel schneiden und vermengen. Mit Zitronensaft beträufeln und etwas ziehen lassen. Dann je nach Geschmack mit Pfeffer und Honig abschmecken. Zum Schluss frisch geschnittenen Dill untermengen. Den Butternut-Kürbis hobeln, mit 1 TL Honig und einem Spritzer marinieren und auf den Tatar geben.

Weißbrot:

Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und zu einem Teigkloß verrühren bis nichts mehr am Schüsselrand hängen bleibt. Den Teig unbedingt mindestens eine Stunde ruhen lassen; der Teig muss deutlich mehr werden. Dann drei Baguettes formen und sie für ca. 20 Minuten bei 180 Grad im Backofen backen.

Saibling im Steinpilzmantel dazu Kartoffelmaronenpüree und Karotten-Lauch-Gemüse

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-570.html



KOCH/KÖCHIN

Catharina Lichtmanegger

Zutaten:

für den Fisch:

4 Saiblingsfilets
eine Hand voll getrockneter Steinpilze

für das Kartoffelmaronenpüree:

500 g Kartoffeln, mehlig
200 g Maronen (ohne Schale)
200 ml Sahne
50 g Butter
Salz & Pfeffer
Muskatnuss nach Geschmack

für das Karotten-Lauch-Gemüse:

8-10 Möhren
1 Stange Lauch
125 ml Sahne
Butter zum Anbraten
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Saiblinge:

Die Saiblingsfilets eventuell noch entgräten, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die getrockneten Steinpilze im Mixer zermahlen und die Filets darin beidseitig panieren. In einer Pfanne mit heißer Butter ca. 2 Minuten auf beiden Seiten anbraten.

Kartoffelmaronenpüree:

Kartoffeln und Maronen mehlig kochen. Zu den Kartoffeln und Maronen Sahne und Butter geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und alles zu einem sämigen Püree verarbeiten.

Karotten-Lauch-Gemüse:

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, klein schneiden und das Gemüse in Butter anbraten und mit Sahne ablöschen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Rohrnudeln mit Apfel-Hollerkoch, dazu Holundersorbet

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-572.html



KOCH/KÖCHIN

Catharina Lichtmannegger

Zutaten:

für die Rohrnudeln:

500 g Mehl
125 ml Milch
125 ml Sahne
Ca. 80 g Zucker
100 g geschmolzene Butter zum Ausstreichen der Auflaufform
2 Eier
2 Päckchen Trockenhefe
Mark einer Vanilleschote
Prise Salz

für den Apfel-Hollerkoch (Kompott):

1 kg Zucker
750 g Äpfel, geschnitten

250 g Holunderbeeren

4 cl Rum o.ä.

für das Holundersorbet:

4 Eiweiß

100 g Zucker

Saft von zwei Mandarinen

Mark von zwei Vanilleschoten

Einen Schuss Holunderblütensaft

Zubereitung:

Rohrnudeln:

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig vermengen bis nichts mehr am Schüsselrand klebt. Dann den Teig mindesten eine Stunde ruhen lassen; der Teig sollte sich deutlich vergrößert haben.

Den Boden der Auflaufform mit der geschmolzener Butter und Zucker bedecken. Den Teig zu 8-12 Teigkugeln formen und die gleichmäßig geformten Teigkugeln in die Auflaufform setzen. Bei 180 Grad ca. 20 Minuten im Backofen backen. Noch einmal Zucker über die Rohrnudeln streuen und mit Sahne aufgießen. Nochmals 20 Minuten im Backofen backen.

Apfel-Hollerkoch:

Die Äpfel in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben und zu einer cremigen Masse verkochen lassen.

Holundersorbet:

Eiweiß steif schlagen. Vanilleextrakt, Zucker, Mandarinsaft und Holunderblütensaft dazugeben und mit dem Eischnee vermischen. Die Masse im Eisfach mehrere Stunden gefrieren lassen. Kurz vorm Servieren je eine Eiskugel auf die Teller geben.