

## Die Rezepte zur Folge: Das Beste aus dem Münsterland

Zutaten für 4 Personen

### Schnibbelbohnersuppe mit Shiitake-Pilzen

#### Zutaten:

250 g Stangen- oder Buschbohnen  
1 weiße Zwiebel  
500 ml Gemüsefond  
2 Zweige Bohnenkraut  
2 mehlig-kochende Kartoffeln zum Binden  
ca. 2 EL (Shiro-) Miso-Paste  
einige Spritzer süßer Mirin-Essig oder Mikawa-Mirin (alternativ: weißer Balsamico)  
6 Stück frische Shiitake-Pilze  
3 EL Erdnussöl  
2 Zweige Petersilie  
Salz, weißer Pfeffer  
Eiswürfel

#### Zubereitung:

1. Bohnen „schnippeln“ und in Salzwasser für ca. 5 min blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.
2. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Erdnussöl sanft anschwitzen, dabei leicht salzen.
3. Shiitake vom Stiel befreien, vierteln und mit den Zwiebeln anschwitzen. Anschließend mit Gemüsefond auffüllen, die geschälten Kartoffeln hineinreiben, dann die blanchierten Bohnen und Bohnenkraut dazugeben, ca. 10 min köcheln lassen.
4. Miso-Paste in die heiße Suppe einrühren, vom Herd nehmen, gehackte Petersilie unterheben und mit wenig Salz, evtl. mehr Miso-Paste, Pfeffer und einigen Spritzern Mikawa-Mirin abschmecken und dann in Tellern anrichten.

## Graupen-Risotto mit Schmortomaten und Schinken

### Zutaten:

250 g Perlgraupen  
1 weiße Zwiebel  
400 ml Kalbsfond  
50 g Parmesan  
1 EL kalte Butter  
16 reife Kirschtomaten  
1 EL Rohrzucker  
8 Scheiben Westfälischer Schinken  
150 ml Weißwein  
1 Lorbeerblatt  
8 Blätter Salbei  
Salz, schwarzer Pfeffer, Olivenöl

**Vorbereitung:** Backofen auf 140° Ober-Unterhitze vorheizen / Kalbsfond erwärmen

### Zubereitung:

1. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem breiten Topf mit Olivenöl sanft anschwitzen.
2. Graupen dazu geben, ebenfalls kurz anschwitzen, Lorbeerblatt dazugeben.
3. Mit 100 ml Weißwein ablöschen und einkochen lassen, dann nach und nach mit warmem Kalbsfond aufgießen, bis die Graupen „al dente“ sind, mit Salz abschmecken.
4. Schinkenscheiben auf das Backofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten „trocknen“.
5. Parallel in einer Pfanne den Rohrzucker schmelzen lassen, etwas Olivenöl dazugeben, dann die Kirschtomaten und die Salbeiblätter und karamellisieren lassen, mit dem restlichen Weißwein ablöschen, reduzieren, mit schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Graupen-Risotto vom Herd nehmen, geriebenen Parmesan und eine Nocke kalte Butter einrühren und auf flachen Tellern anrichten, Schmortomaten und getrockneten Schinken auf das Risotto geben.

## Schneller Pfefferpotthast mit Zwiebelschmelz

### Zutaten:

ca. 600 g Rinderrücken ohne Knochen  
6 mittelgroße Kartoffeln, festkochend  
½ TL Grüner Pfeffer (gefriergetrocknet)  
½ TL Kubebenpfeffer  
½ TL Getrockneter Roter Pfeffer (Kampot)  
½ TL Langer Pfeffer  
½ TL Schwarzer Pfeffer (Tellicherry)  
3 Zwiebeln  
2 EL weißer Balsamico  
1 EL Senf  
250 ml Kalbsfond  
Salz, Zucker  
1 EL kalte Butter  
4 Zweige frischer Kerbel  
1 EL Butterschmalz zum Braten

**Vorbereitung:** Kartoffel schälen, vierteln, in kaltem Wasser bereitstellen.

### Zubereitung:

1. Kartoffeln in Salzwasser aufsetzen und bissfest garen.
2. Rinderrücken parieren und in mundgerechte Stücke schneiden, zur Seite stellen.
3. Zwiebel schälen, in halbe Ringe schneiden, in Butterschmalz anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen, mit Balsamico ablöschen, 50 ml Kalbsfond dazugeben und bei geschlossenem Deckel zu einem Schmelz einkochen.
4. Pfefferkörner mittelfein mörsern.
5. Fleischstücke in einer schweren Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten kurz und scharf anbraten, zum Schluss einen Teil des gemörserten Pfeffer (nach gewünschter Schärfe) dazugeben, dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in einem Sieb zur Seite stellen, Bratensaft dabei auffangen.
6. Pfanne mit Kalbsfond ablöschen, Senf einrühren, mit Salz abschmecken und evtl. noch etwas Pfeffer in die Sauce gegeben und reduzieren.
7. Sauce mit etwas kalter Butter abbinden und kurz aufkochen, anschließend die fertigen Salzkartoffeln und die Fleischstücke sowie den aufgefangenen Bratensaft in der Pfanne geben, alles gut durchschwenken,, mit Salz und evtl. mit weiterem Pfeffer abschmecken.
8. Pfefferpotthast auf Tellern anrichten und mit dem Zwiebelschmelz und gezupftem Kerbel garnieren.

## Pflaumenknödel in Zimtbutter

### Zutaten für 8 Knödel:

300 g mehlig-kochende Kartoffeln  
200 g violette Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
125 g Mehl + etwas Mehl zum Ausrollen  
1 EL Gries  
1 Ei  
8 kleine Pflaumen + 8 Pflaumen zum Garnieren  
75 g Dinkel-Vollkorn-Zwieback  
3 EL Butter  
2 TL Zimt  
ca. 75 g Zucker  
1 Bio-Limette, Abrieb  
1 Schale Shiso-Kresse

**Vorbereitung:** ungeschälte Kartoffelsorten getrennt weich kochen

### Zubereitung:

1. Pellkartoffeln schälen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.
2. Mit Mehl, Gries, Ei und einer Prise Salz sowie 3 EL Zucker zu einem Teig verarbeiten, auf dem gemehlten Schneidebrett zu einer Rolle formen und in 8 Stücke schneiden
3. Pflaumen entsteinen und innen zuckern.
4. Jeweils mit einer Pflaume und dem Kartoffelteig kleine Klöße formen und diese in simmerndem Salzwasser garen.
5. Zwieback im Mixer zu Paniermehl verarbeiten.
6. Zucker in die Pfanne geben, etwas karamellisieren lassen, dann die Butter schmelzen und aufschäumen lassen, nach und nach Paniermehl dazugeben (sollte nicht zu trocken werden) und mit etwas Zimt abschmecken.
7. Klöße auf Tellern anrichten, noch etwas von der Zimt-Paniermehl-Schmelze darüber geben, halbierte Pflaumen daneben legen, mit Limettenabrieb und gezupfter Shiso-Kresse garnieren.

**Guten Appetit!**