

Folge 6: Kulinarische Schätze aus Westfalen

Rezepte von Marion Stemich

Alle Mengenangaben für **4 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Vorspeise: Zweierlei Stromberger "Brotzeit"

Zutaten Pflaumen-Chutney für 3 Gläser à 200 ml:

500 g Pflaumen
50 g Zucker
50 ml Wasser
50 ml Apfelessig
½ Zimtstange
1 Sternanis
2 Nelken
1 TL Ingwer, klein gehackt

Zubereitung: Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und mit dem Wasser im Topf aufkochen. Apfelessig, Zucker und die Gewürze hinzugeben. Die Masse bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und nach ca. 30 Minuten die Gewürze herausnehmen und das heiße Chutney in Gläser füllen, verschließen und erkalten lassen.

Zutaten Frischkäse:

1 Becher körniger Frischkäse
1 kleiner Zweig Thymian
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung: Thymiannadeln ganz fein schneiden. Den körnigen Frischkäse mit Salz, Pfeffer nach Geschmack würzen. Und Thymian dazugeben.

Beide Dips mit kräftigem Brot servieren.

Hauptspeise: Gulasch vom Wildschwein Abgeschmeckt mit Pflaumenmus und frischen Pflaumen, Walnuss-Spätzle und Ofengemüse

Zutaten Gulasch:

ca. 2,5 kg Fleisch für 4 Personen
ca. 500-700 ml Rotwein
1-2 Zweige Rosmarin und Thymian
Salz & Pfeffer nach Geschmack
Fett zum Anbraten

Für die Soße:

2-3 mittelgroße Zwiebeln
3-4 Karotten
1 EL Tomatenmark
ca. 200 g Pflaumenmus
eine Hand voll Pflaumen, entsteint
evtl. ein Schluck Sahne
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung: Silberhaut vom Fleisch entfernen und Fleisch in Gulasch-Stücke schneiden. Fleisch in eine große Schüssel geben und mit Rotwein aufgießen. Mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer würzen und ca. 2 Stunden ziehen lassen. Marinade nicht wegschütten, sondern für später beiseitestellen.

Fett in einer Pfanne oder Bräter erhitzen und das Fleisch darin kurz und knackig anbraten.



Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die gewürfelten Zwiebeln, in Scheiben geschnittene Karotten, Tomatenmark in der gleichen Pfanne anbraten. Etwas Marinade zugeben und „einköcheln“ lassen. Etwas Wasser zugeben und wieder ein reduzieren – diesen Vorgang zwei Mal wiederholen. Das Fleisch hinzugeben und das Wildschwein-Gulasch für ca. 2,5 Stunden in den Backofen bei 180 Grad schmoren lassen.

Das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pflaumenmus zugeben und noch eine Handvoll Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Pflaumenstücke hinzugeben, nur das diese eben warm werden, sonst würden sie zerfallen. Eventuell Sauce mit einem Schuss Sahne abschmecken.

Zutaten Spätzle:

550 g Mehl
200 ml Wasser
5 Eier
1 TL Salz
eine Hand voll geschälte Walnüsse
Butter zum Anbraten

Zubereitung: Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig mixen. Der Teig sollte zähfließend sein und nicht lange stehen bleiben. Den Teig mit einer Spätzle-Reibe in kochendes Salzwasser reiben/pressen. Die Spätzle sind gar, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Sofort herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken.

Walnüsse hacken und mit den Spätzle in eine Pfanne geben und mit Butter etwas ausbraten.

Zutaten Ofengemüse:

¼ Kürbis nach Wahl
1-2 Pastinake
1-2 Möhren
1 Zucchini
1 Kohlrabi
ca. 6 EL Olivenöl

Zubereitung: Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Auf ein Backblech geben, mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl über das Gemüse tröpfeln. Im Backofen bei ca. 200 Grad für ca. 30-40 Minuten backen - gelegentlich umrühren.

Das Gulasch mit Spätzle und Ofengemüse servieren.

Nachspeise: Pflaumenpfannkuchen mit Schmand-Eis

Zutaten Schmand-Eis:

750 g Naturjoghurt
730 g Schmand
400 g Zucker
Mark einer Vanilleschote
Zitronenabrieb nach Geschmack

Zubereitung: Alle Zutaten verrühren und in die Eismaschine nach Anweisung geben.

Zutaten Pflaumen-Pfannkuchen:

750 ml Milch
400 g Mehl
3 Eier
1 Hand voll Pflaumen
1 Prise Salz



1 Schuss Mineralwasser

Zubereitung: Alle Zutaten bis auf die Pflaumen verrühren und den Teig ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Eine Handvoll Pflaumen waschen, entsteinen und in kleine Stücke schneiden und mit in den Teig geben. Alles zusammen in einer beschichteten Pfanne als Pfannkuchen ausbacken. Mit Schmand-Eis servieren.

Guten Appetit!