



Folge 2: Alpaka-Züchterin aus dem Bergischen Land

Rezepte von Petra Borrmann

Alle Mengenangaben für **6 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Vorspeise: Bergische Heusuppe

Zutaten:

500 g Kartoffeln	100 g Speck
500 ml Rinderbrühe	2 EL Mehl
¼ Liter Sahne	2 Eigelbe
250 ml kalte Milch	Salz & Pfeffer
1 dicke Zwiebel	Muskat nach Geschmack
2 Möhren	Tabasco nach Geschmack
1 Stange Porree	Eine Prise getrocknete Gewürze/Kräuter
¼ Sellerie	

Zubereitung:

Speck kleinschneiden und in einem großen Topf anschwitzen, danach die kleingeschnittenen Zwiebeln, Möhren, Porree, Sellerie dazugeben. Nach 10 Minuten das Mehl dazugeben und mit kalter Milch ablöschen. Kartoffeln in Würfel schneiden und 15 Minuten separat kochen. Die angekochten Kartoffeln hinzugeben und mit der Rinderbrühe auffüllen. Die Suppe kurz an pürieren. Sahne halbsteif schlagen und mit zwei Eigelbe in die Suppe geben, nicht mehr kochen lassen. Mit Pfeffer, Salz, Muskat und Tabasco abschmecken. In Suppentassen füllen und mit einer Prise Heukräutern oder gemischten Kräutern garnieren.

Hauptspeise: Frische Forelle mit Ofen-Kartoffeln und Mangold

Zutaten Fisch:

6 frische Forellen
80 g Butter
1-2 Biozitrone
2-3 Frühlingszwiebeln mit Grün
Etwas glatte Petersilie
Pfeffer & Salz

Zutaten Mangold:

1 kg Mangold
2 EL Olivenöl

Zutaten Ofen-Kartoffeln:

1000 g kleine Kartoffeln
100 ml Olivenöl
Etwas Fleur de Sel
Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
Cayennepfeffer nach Geschmack
1-2 Zweige frischer Rosmarin

2 frische Knoblauchzehen
Salz & Pfeffer

Zubereitung Forellen:

Sechs frische Forellen säubern und mit Petersilie und kleingeschnittener Biozitronen füllen. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit Butter von innen und außen bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes



Backblech geben und den Fisch mit Backpapier abdecken. Nun werden die Forellen für etwa 25 Minuten bei 200 Grad im Backofen gegart. Mit Ofen-Kartoffeln und Mangold servieren.

Zubereitung Ofen-Kartoffeln:

Die Kartoffeln waschen und in feuerfester Form mit Pfeffer, Salz und reichlich Olivenöl ca. 45 Minuten bei 200 Grad im Backofen garen. Nach ca. 30 Minuten den abgezupften frischen Rosmarin dazugeben und mit braten lassen. Mit Gewürzen abschmecken.

Zubereitung Mangold:

Mangold waschen und vom harten Stil entfernen. In einem Topf mit dem Olivenöl und den gepressten Knoblauchzehen ca. drei Minuten an dünsten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Heimathäppchen-Rezept: Bergische Mehlspeise mit Vanilleeis und frischen Beeren

Zutaten:

160 g Mehl, Type 405
1/4 Liter Milch
4 Eier
250 Gramm Butter zum Ausbacken
50 g Zucker
2 EL Rumrosinen
Vanilleextrakt, nach Geschmack
Puderzucker zum Karamellisieren
1 Kugel Vanilleeis pro Person
Eine Handvoll frische Beeren der Saison

Zubereitung:

Eigelb und Eiklar trennen. Eigelb, Mehl, Milch, Zucker, Vanilleextrakt zu einem glatten Teig verrühren. Eiklar mit Salz steif schlagen und unter den Teig ziehen.

Butter in einer großen Pfanne zerlassen, den Teig hineingeben und mit Rosinen und etwas Puderzucker bestreuen. Den Pfannendeckel auflegen und den Teig goldbraun backen. Dabei mehrmals wenden, mit einem Pfannenwender in mundgerechte Stücke zupfen. Immer wieder Butter und Puderzucker nachlegen, damit der Puderzucker karamellisieren kann.

Die fertige Mehlspeise noch mit etwas Puderzucker bestreuen, mit einer Kugel Vanilleeis und frischen Beeren z.B. Brombeeren servieren.

Tipp: Jede andere Beere passt ebenfalls zur Mehlspeise.

Guten Appetit!