



Folge 1: Zarter Eber und deftige Kuh

Die Rezepte von Helene Scholz-von Bonin

Vorspeise: Carpaccio mit Sommersalat



Zutaten für 4 Personen

Für das Carpaccio:

200 g sehr frisches Schweinefilet (in dünnen Scheiben; ersatzweise Schweineschinken)

50 g Rucola

40 g Parmesan (in dünnen Spänen)

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Für den Sommersalat:

1 Bund gemischte Kräuter (z. B.

Petersilie, Basilikum, Estragon,

Pimpinelle, Zitronenmelisse)

5 EL Olivenöl

1/2 Blattsalat

1 kleiner Kohlrabi

je 1/2 Bund Frühlingszwiebeln und Rucola

1 kleine Salatgurke

200 g Tomaten

1 Handvoll Markerbsen (gepalt)

1/2 Bund Radieschen (in Scheiben)

2 EL Vierräuberessig (ersatzweise Kräuternessig)

1 EL Agavendicksaft

1 gestr. EL Senf

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Für das Carpaccio das Fleisch auf einem Stück Frischhaltefolie zu einem Rechteck auslegen. Den Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und grobe Stiele entfernen. Rucola klein schneiden. Das Fleisch mit dem Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola und Parmesan auf dem Fleisch verteilen. Das Fleisch stramm aufrollen und fest eingewickelt 2 bis 3 Stunden in das Tiefkühlfach stellen.

Für den Sommersalat die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mit dem Olivenöl verrühren und etwa 1 Stunde ziehen lassen.

Vom Salat die äußeren Blätter entfernen. Den Salat waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen. Kohlrabi schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und grobe Stiele entfernen. Die Blätter klein schneiden.

Gurke schälen, halbieren und in sehr feine Würfel schneiden. Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zutaten in einer Schüssel mit Erbsen und Radieschen mischen.

Die Fleischrolle aus dem Tiefkühlfach nehmen, in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.

Essig, Agavendicksaft, Senf, Salz und Pfeffer mit dem Kräuter-Ölivenöl-Gemisch verrühren und abschmecken. Den Salat auf die Teller mit dem Carpaccio verteilen und das Dressing darüberträufeln. Dazu passt ein Crème-fraîche-Dip.



Hauptgang: Rostbraten mit bunten Ofenkartoffeln und jungem Gemüse



Zutaten für 4 Personen

Für den Rostbraten:

1 kg Roastbeef
 60 g Schweineschmalz
 1 große Zwiebel
 je 1 Möhre und Pastinake
 1 kleine Sellerieknolle
 1 Lorbeerblatt
 Salz · Pfeffer aus der Mühle
 Saft und Schale von 1/2 Bio-Zitrone
 40 g Butter
 1 gestr. EL Senf
 1 gestr. EL Mehl
 300 g saure Sahne

Für die Ofenkartoffeln:

ca. 1 kg kleine gelb-, rotschalige
 und violette Frühkartoffel

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle
 4 -5 EL Olivenöl

Für das Gemüse:

250 g Cocktailtomaten
 2 EL Olivenöl
 Salz · Pfeffer aus der Mühle
 1/2 TL getrocknetes Basilikum
 Zucker
 250 g Zuckerschoten
 3-4 EL Olivenöl
 1 Bund junge Möhren (ca. 400 g)
 1 EL Honig (nach Geschmack)
 1 EL Butter
 1 kleiner Zweig Rosmarin
 1 kleines Bund Petersilie

Zubereitung:

Für den Rostbraten das Fleisch in 4 gleich dicke Scheiben schneiden und gut klopfen. Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Möhre, die Pastinake und dem Sellerie putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Das Schmalz im Bräter erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze auf beiden Seiten je 1 bis 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Die Zwiebel, die Möhre, die Pastinake und den Sellerie im Bratfett einige Minuten andünsten. Etwa 1/4 l Wasser, das Lorbeerblatt, etwas Salz, Pfeffer und die Zitronenschale hinzufügen.

Die Fleischscheiben wieder in den Bräter legen und mit geschlossenem Deckel bei sehr schwacher Hitze etwa 2 1/2 Stunden schmoren.

Inzwischen für die Ofenkartoffeln den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln mit der Schale gründlich waschen. Auf ein Backblech geben, das Olivenöl darüberträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten goldbraun garen.

Für das Gemüse die Tomaten waschen und in eine ofenfeste Form geben. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und 1 Prise Zucker bestreuen. Mit 1 EL Olivenöl vermischen.

Die Zuckerschoten putzen, waschen und in eine zweite ofenfeste Form geben. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit 1 TL fein gehacktem Estragon bestreuen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Von den Bundmöhren das Grün bis auf 4 cm abschneiden. Die Möhren gründlich waschen, vorsichtig bürsten und in eine ofenfeste Form geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Den Honig, die in Stückchen geschnittene Butter und den Rosmarin zu den Möhren geben und alles gut mischen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und beiseitestellen. Die Möhren im Ofen etwa 20 Minuten garen. Nach 5 Minuten Garzeit die



Erbsen und nach 10 Minuten die Tomaten ebenfalls in den Ofen schieben.
Das Fleisch herausnehmen. Die mitgegarten Gemüsestreifen samt der Flüssigkeit mit dem Stabmixer pürieren oder durch ein feines Sieb streichen. Den Senf, den Zitronensaft und das mit 3 EL Wasser verrührte Mehl dazugeben. Die saure Sahne hinzufügen. Das Fleisch wieder dazugeben und kurz in der Sauce ziehen lassen.
Den Rostbraten mit der Sauce, den Kartoffeln und dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Petersilie bestreut servieren.

Dessert: Joghurt-Panna-cotta mit Beerensauce



Zutaten für 6 Personen

Für die Panna cotta:

3 Blatt Gelatine
1 Vanilleschote
300 g Sahne
100 g Rohrohrzucker
300 g Naturjoghurt

Für die Saucen:

ca. 150 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
ca. 150 g Moltebeeren (frisch oder tiefgekühlt; ersatzweise Schwarze Johannisbeeren)
4 EL Rohrohrzucker

Zubereitung:

Für die Joghurt-Panna-cotta die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Sahne, den Zucker, Vanillemark und -schote in einem Topf aufkochen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Die Vanilleschote entfernen. Die Gelatine gut ausdrücken und in der warmen Vanillesahne unter Rühren auflösen. Etwa 30 Minuten abkühlen lassen.

Den Joghurt glatt rühren und unter die Sahne heben. Die Sahne-Joghurt-Creme in vier Förmchen oder Gläser (à etwa 200 ml Inhalt) füllen und mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, kühl stellen.

Für die Beerensaucen die Beeren waschen und trocken tupfen oder auftauen lassen. Die Beerensorten getrennt voneinander in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren. Das Moltebeerenpüree durch ein feines Sieb streichen. Beide Frucht-pürees mit jeweils etwa 2 EL Zucker abschmecken und kühl stellen.

Die Joghurt-Panna-cotta auf Dessertteller stürzen. Die Fruchtsaucen darum herum verteilen und nach Belieben mit Beeren garnieren.