

# Land und lecker - Von alten Treckern und jungem Gemüse

---

[SR\\* sr.de/sr/fernsehen/sendungen\\_a\\_-\\_z/uebersicht/kochen/20180714\\_land\\_und\\_lecker100.html](http://sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/kochen/20180714_land_und_lecker100.html)

## Vorspeise: Zucchini Blüten mit Bohnen-Ricotta-Füllung

---

Zutaten (für 4 Personen)

Für die Zucchini Blüten:

2 kg dicke Bohnen (oder 600 g tiefgekühlte Bohnenkerne)

Salz

1 Bund Basilikum

100 g Parmesan (am Stück)

8 Zucchini Blüten mit Fruchtsansätzen

60-100 g Ricotta

Pfeffer aus der Mühle

3 EL Olivenöl

2 EL Weißweinessig

Für die Kräutercreme:

3 EL Frischkäse

3 EL Kräuterfrischkäse

4 EL Petersilie (fein gehackt)

1 Knoblauchzehe (gepresst)

100 g Sahne

1 TL Senf

Zubereitung:

Für die Zucchini Blüten die Bohnenkerne aus den Schoten lösen, 3 Minuten in kochendem Salzwasser garen und in ein Sieb abgießen. Kalt abschrecken, abtropfen lassen und die Bohnenkerne aus den Häutchen drücken. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und gut ausdrücken. Die Hälfte des Parmesans fein reiben. Die Zucchini Blüten vorsichtig waschen und trocken tupfen, die Stempel aus den Blüten entfernen. Zwei Drittel der Bohnen mit dem Ricotta, dem Basilikum und dem geriebenen Parmesan in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Bohnenpüree in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und in die Blüten spritzen. Die Blütenspitzen zusammendrehen. Die restlichen Bohnen mit 2 EL Olivenöl, dem Essig, Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Zucchini Blüten mit dem restlichen Olivenöl bepinseln und in einer Auflaufform auf der mittleren Schiene 20 bis 30 Minuten garen, bis die Blüten leicht gebräunt sind. Inzwischen

für die Kräutercreme alle Zutaten verrühren. Je 2 Zucchini Blüten mit etwas Bohnensalat auf einem Teller anrichten. Den restlichen Parmesan mit dem Sparschäler grob über den Bohnensalat hobeln und je 1 Klecks Kräutercreme zwischen die beiden Blüten setzen.

---

## Senf-Kräuter-Roastbeef mit Weinsauce, Kirschtomaten und Balsamico-Zwiebeln

---

Zutaten (für 4-6 Personen):

Für das Roastbeef:

1,2 kg Roastbeef  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2-3 Knoblauchzehen  
4 EL gemischte gehackte Kräuter (Thymian, Majoran, Estragon, Salbei)  
3 EL mittelscharfer Senf  
2 EL weiche Butter

Für die karamellisierten Tomaten:

16-20 Cocktailtomaten  
2 EL Olivenöl  
1 EL Honig

Für die Balsamico-Zwiebeln:

12-15 Frühlingszwiebeln  
1 EL Zucker (oder Honig)  
3 TL Zitronensaft  
1-2 EL Aceto Balsamico  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Butter

Für die Weinsauce:

400 ml Fleischbrühe  
200 ml halbtrockener Weißwein  
150 g Butter  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
4 EL gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Majoran, Salbei, Thymian)

Für den Salat:

250 g Blattsalat (z.B. roter Eichblattsalat, Rucola)  
4-6 EL frische Himbeeren  
je 2 EL Weißwein- und Himbeeressig  
8 EL Olivenöl  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zucker (oder Honig)

1 EL Nussöl

ca. 2 EL Gemüsebrühe

essbare Blüten (z. B. von Ringelblumen, Gänseblümchen, Thymian)

Zubereitung:

Für das Roastbeef den Backofen auf 240°C vorheizen. Ein Ofengitter auf die mittlere Schiene und darunter ein Abtropfblech schieben. Das Fleisch bei Bedarf von Fett und Sehnen befreien und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die gehackten Kräuter, die Knoblauchwürfel, den Senf und die Butter verrühren. Das Fleisch auf der Oberseite mit der Senfpaste bestreichen und im Ofen auf dem Gitter etwa 40 Minuten garen. Die Temperatur nach 15 Minuten auf 180°C reduzieren und so weitere 25 Minuten garen. Das Roastbeef ist fertig, wenn das Fleisch eine Kerntemperatur von 58°C erreicht hat. Dies lässt sich am Besten mit einem Fleischthermometer prüfen.

Inzwischen die Cocktailtomaten waschen und quer halbieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. Mit dem Honig beträufeln und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen.

Für die Balsamico-Zwiebeln die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße abschneiden und längs halbieren, das Grüne in feine Ringe schneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Den Zucker mit 1 TL Zitronensaft in einer weiteren großen Pfanne bei schwacher Hitze karamellisieren.

Die Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen und leicht andrücken. Mit restlichem Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt etwa 15 Minuten dünsten. Die Zwiebeln nach einigen Minuten wenden und bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, sodass der Sud dickflüssig wird. Am Ende der Garzeit die Butter unterrühren.

Inzwischen für die Weinsauce die Brühe, den Wein und die Kräuter in einem Topf zum Kochen bringen und die Flüssigkeit auf etwa 200 ml einkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Butter portionsweise unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten. Das Roastbeef aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln, 10 bis 15 Minuten ruhen lassen.

Die Blattsalate putzen, waschen und trocken schütteln. Vom Rucola grobe Stiele entfernen. Für die Vinaigrette die Himbeeren vorsichtig waschen und trocken tupfen. Himbeeren, Weißwein- und Himbeeressig, das Olivenöl und den Senf in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit dem Nussöl und der Brühe abschmecken. Den Salat kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette vermischen und mit den essbaren Blüten anrichten. Das Roastbeef in Scheiben schneiden, mit Sauce, Tomaten und den Frühlingszwiebeln auf Tellern anrichten. Das Gemüse mit den Frühlingszwiebelringen garnieren. Den Salat dazu reichen. Dazu passen Rosmarinkartoffeln.

# Nachtisch: Holunderblütenmousse mit Heidelbeersauce

---

Zutaten (für 4 Personen)

Für die Mousse:

3 Blatt Gelatine  
100-125 ml Holunderblütensirup  
200 g Speisequark (40% Fett)  
200 g Sahne

Für die Heidelbeersauce:

250 g Heidelbeeren  
2 EL Cassis-Sirup  
3-5 EL Puderzucker  
1 Spritzer Zitronensaft

Außerdem:

2 EL Amarettini (ital. Mandelkekse) einige Minzeblättchen

Zubereitung:

Für die Mousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Holunderblütensirup in einem Topf erwärmen. Die Gelatine gut ausdrücken und im heißen Sirup unter Rühren auflösen. Etwas abkühlen lassen. Den Quark in eine Schüssel geben. Den Sirup langsam mit dem Schneebesen unter den Quark rühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Creme mindestens 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Für die Heidelbeersauce die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Beeren, den Cassis-Sirup, den Puderzucker und dem Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Anschließend die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Die Amarettini mit dem Nudelholz grob zerbröseln. Aus der Mousse mit einem runden Löffel Kugeln ausstechen und je 2 Stück auf Dessertteller verteilen. Die Heidelbeersauce darübergießen und mit den Amarettinibröseln und den Minzeblättchen garnieren.