

## Die Rezepte zur Folge: Das Beste aus Ostwestfalen-Lippe

Zutaten für 4 Personen

### Wacholder-Kartoffelsuppe mit Wirsing

#### Zutaten:

8 - 10 Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
½ Wirsing  
2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
6 cl Wacholderschnaps  
6 Wacholderbeeren  
2 Lorbeerblätter  
1 Prise Muskatnuss  
600 ml Gemüsefond  
2 EL Butter  
2 EL Olivenöl  
Salz, weißer Pfeffer  
2 Zweige frischer Majoran

#### Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden.
2. Beides zusammen und in einem Topf mit Butter glasig schwitzen.
3. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren dazugeben, mit Salz und Muskatnuss würzen, mit dem Wacholderschnaps ablöschen, dann mit Gemüsefond aufgießen und bei schwacher Hitze ca.15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
4. Wirsing putzen, Strunk und dicke Rippen entfernen, in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl heiß anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Lorbeer und Wacholder aus der Suppe holen, für die Bindung ein paar Kartoffeln in der Suppe zerstampfen, dann den Wirsing dazugeben und mit gehacktem Majoran abschmecken.
6. Suppe in Tellern anrichten.

## Feldsalat mit Birne, Nieheimer Käse und Pumpernickel

### Zutaten:

200 g Feldsalat  
2 (feste) Birnen  
200 g Nieheimer Käse (Sauermilchkäse)  
4 Scheiben Pumpernickel  
2 EL fester Blütenhonig  
1 EL Dijon-Senf  
1-2 EL Birnen-Balsamico  
1-2 EL Gemüsefond  
1-2 TL Walnussöl  
5 EL mildes Sonnenblumenöl  
1 EL Butter  
2 TL Rohrzucker  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Feldsalat putzen, waschen und schleudern.
2. Birnen vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden, in einer Pfanne die Butter schmelzen, den Rohrzucker dazugeben und die Birnenscheiben darin karamellisieren.
3. Nieheimer Käse würfeln.
4. Honig, Dijon-Senf, Balsamico, Gemüsefond miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Öle dazugeben und mit einem Schneebesen zu einem homogenen Dressing verrühren.
5. Feldsalat mit Birnenscheiben und Nieheimer Käse auf Tellern anrichten, Pumpernickel darüber bröseln und das Dressing darüber geben.

## Sauerkraut mit asiatischer Maispoularde

### Zutaten:

4 Poulardenbrüste (lecker: Maispoularde)  
2 Stangen Zitronengras  
2 EL Erdnussbutter  
4 EL Erdnussöl  
Saft von 1 Limette  
1 rote Chili (frisch)  
1 Handvoll Erdnüsse (ungesalzen)  
2 Zweige Koriander  
400 g Sauerkraut (Fasskraut)  
1 (weiße) Zwiebel  
1 EL Butterschmalz  
50 ml Weißwein (Riesling)  
150 ml Gemüsefond  
4 Wacholderbeeren  
1 Lorbeerblatt  
Salz, Zucker

Vorbereitung: Backofen auf 180° Heißluft mit Grillfunktion vorheizen.

### Zubereitung:

1. Chilis und Zitronengras grob schneiden und im Mörser zusammen mit 2 EL Erdnussöl zerstoßen, in einer Schüssel mit Erdnussbutter, und Limettensaft verrühren.
2. Die Poulardenbrüste mit der Marinade auf der Hautseite einreiben. Im Kühlschrank mehrere Stunden ziehen lassen.
3. Fasskraut in einen Topf geben, Zwiebel halbieren und zusammen mit 1 EL Butterschmalz zum Kraut geben, kurz anschwitzen. Wacholder und Lorbeer dazugeben und mit Weißwein ablöschen, mit dem Gemüsefond aufgießen und ca. 20 min köcheln lassen, bei Bedarf mit Salz abschmecken.
4. Mit einem Löffel die Marinade von den Brüsten entfernen und in einem Schälchen aufheben. Die Brüste salzen in einer Pfanne mit dem restlichen Erdnussöl auf der Hautseite kross anbraten, dann wenden, Hitze verringern und 2 EL der Marinade mit in die Pfanne geben.
5. Erdnüsse schälen, Häutchen entfernen und grob hacken.
6. Erdnüsse auf die Hautseite streuen und die Brüste mit der Hautseite nach oben im Backofen für ca. 10 min. im Ofen fertig garen.
7. Sauerkraut auf Teller geben und die Brüste daraufsetzen, mit gehacktem Koriander und etwas Bratensaft aus der Pfanne anrichten.

## Buchweizen-Pickert mit aromatischem Apfel-Rübenkräutchen

### Zutaten:

250 g mehliges Kartoffeln  
150 g Buchweizenmehl  
100 g Weizenmehl  
20 g frische Hefe  
3 kleine Eier  
100 g gelbe Rosinen  
6 EL Zucker  
1-2 Prisen Salz  
120 ml Milch  
1 Apfel (Granny Smith)  
einige Spritzer Zitronensaft  
je 4 EL Rübenkraut + Apfelkraut  
6 cl Haselnusslikör  
Butterschmalz zum Braten  
Minze zum Dekorieren

Extras: Spiralschäler / 4 große Küchenringe

### Zubereitung:

1. Rosinen mit etwas lauwarmem Wasser und 2 cl Haselnusslikör übergießen und einweichen lassen.
2. Milch lauwarm erwärmen, die Hälfte davon in eine Schüssel geben, die Hefe hinein bröseln, 2 EL Zucker und je 2 EL der beiden Mehlsorten dazugeben, verrühren und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.
3. Kartoffeln in eine große Schüssel fein reiben, den Rest Milch über die Kartoffeln gießen, die Eier dazugeben, sowie den Rest Zucker und eine Prise Salz dazugeben und alles gut verrühren. Dann zuerst den Vorteig und anschließend nach und nach das restliche Mehl einarbeiten. Rosinen abgießen und unterheben. Den Teig an einem warmen Ort für ca. 1 Stunde gehen lassen.
4. In einer Pfanne den Butterschmalz erhitzen, Küchenringe in die Pfanne setzen, den Teig hineingeben und die Küchlein von beiden Seiten kross ausbacken.
5. Rübenkraut, Apfelkraut und restlichen Haselnusslikör miteinander verrühren.
6. Mit dem Spiralschäler vom Apfel Spiralen runter schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
7. Pfannkuchen auf Tellern anrichten, die Apfelspiralen daraufsetzen, das gemischte „Kraut“ darüber geben und mit Minzblättern garnieren.