



**Menü von Antje Gräfin zu Rantzau (Folge 1)**  
**Gebratenes Zanderfilet mit Bärlauch-Rucola-Pesto an**  
**Kräuterzabaione**

**Vorspeise: Wildcarpaccio mit Sauerampfer-Rucola Salat und**  
**selbstgebackenem Brot mit Sommerbutter**



**Für das Wildcarpaccio**

**Zutaten:**

500 g Damwildrücken ausgelöst  
1 Bund Sauerampfer  
1 Bund Rucola  
Butter  
Kräutersalz, Pfeffer  
5 Esslöffel Olivenöl  
3 Esslöffel Marula Creme-Essig (3 % Säure) alternativ anderen milderen Essig  
Rosmarin, Thymian, Salbei (ein bisschen), Zitronen-Verbene, 5  
Wachholderbeeren  
Saft einer halben Zitrone  
1 Esslöffel Rapsblütenhonig  
50 g Parmesan

**Zubereitung:**

Das Fleisch mit Meersalz salzen und pfeffern. Die Kräuter fein hacken, im Mörser fein stampfen. Die Klarsichtfolie mit Butter einstreichen und die Kräuter darauf verteilen. Das Fleisch in Folie wickeln und tief gefrieren.  
Inzwischen den Salat waschen und abtropfen lassen. Den Zitronensaft mit Rapsblütenhonig verquirlen, Pfeffer, Salz hinzugeben, und den Essig vorsichtig dazu geben und verrühren. Anschließend das Öl einrühren. Den Parmesan mit einer Schneidemaschine oder einem Schälmesser in ganz dünne Scheiben schneiden. Das Wildfleisch nach frühestens drei Stunden Gefrierzeit mit der Schneidemaschine hauch dünn schneiden und auf dem äußeren Rand eines großen Tellers drapieren. Mit buntem Pfeffer würzen. Den Salat in die Mitte geben, und den Parmesan über dem Fleisch verteilen. Zum Schluss das Dressing auf den Salat geben. Fertig!

## Für die Sommerwiesenblumenbutter

### Zutaten:

Meersalz  
1 Knoblauchzehe  
Oreganoblüten  
Lavendelblüten  
Ringelblumen  
Hagebuttenblüten  
250 g Butter (zimmerwarm)

### Zubereitung:

Die Blüten und Blätter abzupfen, fein schneiden und zur Butter geben. Die Knoblauchzehe pressen und ebenfalls dazu geben. Alles gut verkneten und nach Geschmack salzen. In Butterdöschen füllen und kalt stellen.

## Für das Brot

### Zutaten:

500 g Weizenmehl  
1 Hefewürfel  
1 Prise Zucker  
1-1,5 Teelöffel Salz  
300 g lauwarmes Wasser  
50 g Olivenöl

### Zubereitung:

Alle Zutaten gut kneten und den Teig 30 Minuten an einem warmem Ort ruhen lassen. Anschließend eine lange Rolle formen und auf ein Backblech legen. Das Backblech vorher mehlen oder mit Backpapier auslegen. Den Teig ein paar mal schräg einschneiden - das sieht hübscher aus. Bei 200°C ca. 25 Minuten backen

## Hauptgang: Gebratenes Zanderfilet mit Bärlauch-Rucola-Pesto an Kräuterzabaione, dazu Graupenrisotto



## Für das Pesto:

### Zutaten:

3 Esslöffel Sonnenblumenkerne  
1 Bund Bärlauch (alternativ in anderer Jahreszeit getrockneten Bärlauchblätter)  
½ Bund Rucola  
100 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
50g Parmesan  
etwas Rapsblütenhonig

**Zubereitung:**

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten, alle Zutaten mischen und (mit der Küchenmaschine) fein hacken.

**Für das Graupenrisotto****Zutaten:**

250 g Graupen (Gerste)  
3 Möhren  
3 Schalotten  
Salz  
Noilly Prat

**Zubereitung:**

Die Graupen in der Gemüsebrühe garen. Währenddessen die Möhren und die Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhren und Schalotten in Olivenöl dünsten. Mit Noilly Prat ablöschen. Die Graupen hinzugeben und mit Salz abschmecken. Das Ganze gut mischen und ziehen lassen.

**Für die Zabaione****Zutaten:**

4 Eigelb  
50 ml Noilly Prat  
50 ml Fischfond  
150 ml trockenen Weißwein  
Pfeffer, Salz  
50 g eiskalte Butter  
Rapsblütenhonig  
Kerbel, Estragon, Schnittlauch evtl. Salbei

**Zubereitung:**

Die Eigelbe zusammen mit dem Noilly Prat, dem Fischfond, dem Weißwein, Salz und Pfeffer über dem Wasserbad cremig aufschlagen. Dann kalte Butter in kleinen Würfeln einrühren, und die Kräuter fein gehackt unterrühren. Evtl. mit etwas Rapsblütenhonig abschmecken.

**Für das Zanderfilet****Zutaten:**

800 g Zanderfilet  
Meersalz/Pfeffer

**Zubereitung:**

Den Zander in gleich große Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer würzen, kurz in Öl braten und dann im vorgeheiztem Ofen bei 170°C kurz weiter garen. Derweil die Soße vorbereiten.

## Dessert: Crème brulée mit Pflaumen



### Für die Crème

#### Zutaten:

30 ml Milch  
1 Löffel Lavendelblüten  
1 Vanilleschote  
150 ml Sahne  
100 g Zucker  
2 Eier  
4 Eigelb  
100 g brauner Puderzucker

#### Zubereitung:

Die Fettpfanne mit Wasser füllen, auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und den Backofen auf 170°C vorheizen.

Die Milch aufkochen und vom Herd nehmen. Die aufgeschnittene Vanilleschote, Lavendelblüten und die Sahne in die heiße Milch rühren und 10 Minuten ziehen lassen; den Zucker mit Eigelb und Eiern gut schlagen. Die heiße Milch nach und nach in die Mischung gießen.

Die Mischung auf sechs Schüsseln verteilen, in die Fettpfanne ins Wasserbad stellen und pochieren (das Wasser darf nicht kochen!). Die Schüsselchen nach 45 Minuten herausnehmen und abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren das Dessert gleichmäßig mit braunem Puderzucker bestreuen und im Ofen bei starker Oberhitze bräunen, bis der Zucker zu schmelzen beginnt. Alternativ - wenn vorhanden - mit dem Bunsenbrenner den Zucker bräunen.

### Für die Pflaumen

#### Zutaten:

500 g erntefrische Pflaumen  
50 g Zucker  
Butter nach Gefühl  
Grand Manier oder Pflaumenschnaps nach Gefühl

#### Zubereitung:

Die Pflaumen entkernen und in kleine Stücke schneiden, zuckern und Grand Manier oder Pflaumenschnaps hinzugeben. Das Ganze etwas stehen lassen und danach in Butter dünsten. Dann warm auf die Teller mit Crème brûlée geben und servieren!