

## Die Rezepte zur Folge: Das Beste aus dem Sauerland

Zutaten für 4 Personen

### Räucherforelle mit Sauerampfer-Schmand

#### Zutaten:

2 Forellen (ca. 300 g)  
ca. 30 g Buchenholz-Sägemehl zum Räuchern  
1 Bund Sauerampfer  
50 g frischer Meerrettich  
1 Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)  
150 g Schmand  
Salz, schwarzer Pfeffer  
Basilikum zum Garnieren  
Alufolie

Extras: Gusseiserner Wok mit Gittereinsatz und Deckel + Camping-Kocher oder Kochplatte für die Terrasse!!

#### Zubereitung:

1. Forelle waschen und mit Küchenkrepp innen und außen abtrocknen. Fisch innen und außen salzen.
2. Wok mit Alufolie auslegen, Räuchermehl darauf geben, den Rost einsetzen, ebenfalls mit Alufolie belegen, Löcher hineinstecken und die Forelle darauf legen, mit dem Deckel verschließen. Wok erhitzen und die Forelle ca. 30 min. räuchern. Flamme nach 15 min. ausschalten und die Forelle im geschlossenen Wok ziehen lassen.
3. Sauerampfer in feine Streifen schneiden.
4. Meerrettich schälen und in eine Schüssel reiben.
5. Sauerampfer und Schmand in die Schüssel geben, mit etwas Abrieb und etwas Saft von einer Zitrone verrühren, mit Salz und etwas schwarzem Pfeffer würzen.
6. Forelle filetieren, dabei auch die Haut abziehen und mit dem Schmand auf Tellern anrichten, mit Basilikum garnieren.

## Brennesselcreme mit pochiertem Ei

### Zutaten:

ca. 200 g Brennnesseln  
2 mehlig kochende Kartoffeln  
2 Schalotten  
½ Bund Kapuzinerkresse mit Blüten  
400 ml Gemüsefond  
50 ml Sahne  
1 EL Butter  
Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer  
2 frische Bio-Eier  
Einige Spritzer Weißweinessig  
Küchenhandschuhe

### Zubereitung:

1. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, Schalotte schälen und in halbe Ringe schneiden, zusammen in Butter sanft anschwitzen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Mit Gemüsefond ablöschen und 15 min. weich garen.
2. Küchenhandschuhe anziehen, gewaschene Brennnesseln von den dicken Stielen befreien, grob hacken und in die Suppe geben, für 1 min. mitkochen, dann die Sahne dazugeben, noch einmal aufkochen und dann die Suppe im Mixer pürieren.
3. Topf mit Wasser zum Kochen bringen, nun Temperatur so einstellen, dass das Wasser nur simmert. Einige Spritzer Weißweinessig ins Wasser geben, dann mit einer Gabel im Wasser einen Strudel erzeugen und die aufgeschlagenen Eier einzeln in den Strudel gleiten lassen, für 2- 3 min. garen.
4. Brennesselcreme in Tellern anrichten, pochiertes Ei darauf geben, leicht salzen und mit Kresse garnieren.

## Potthucke mit Blumenkohl und Kopfsalat

### Zutaten:

6 Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
(davon 2 Kartoffeln als Salzkartoffeln vorgegart)

½ Blumenkohl

2 rote Zwiebeln

50 g geriebener Käse

1 Kopfsalat

250 g Saure Sahne + 2 EL für Salat-Dressing

2 EL Holunderblütensirup

2 EL Rübengrün

1 EL Kräuteressig

2 Zweige Dill

2 Eigelbe

Butter

ca. 1 EL Pflanzenöl zum Braten

2 EL Olivenöl

Salz, weißer Pfeffer, Zucker

Backform

Vorbereitung: Backofen auf 200° Heißluftgrillen vorheizen

### Zubereitung:

1. Blumenkohl waschen, in Streifen schneiden

Zwiebeln schälen, in halbe Ringe schneiden und beides in einer Pfanne mit Öl anbraten.

2. Gekochte Kartoffeln in eine Schüssel pressen. Rohe, geschälte, Kartoffeln dazu reiben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gebratenen Blumenkohl mit den Zwiebeln dazugeben und verrühren.

3. Die saure Sahne mit den Eigelben verrühren, ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit der Kartoffelmasse vermischen.

4. Backform gut buttern, einen Teil der Kartoffelmasse hineingeben, den Blumenkohl mit den Zwiebeln darauf platzieren, dann den Rest Kartoffelmasse darüber geben. Mit Käse bestreuen und im Backofen für ca. 20 - 25 min. backen.

5. Aus restlichem Sauerrahm, Holundersirup, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren.

6. Kopfsalat waschen, schleudern und mundgerecht zupfen.

7. Salat auf Tellern anrichten, Dressing darüber geben, Potthucke portionieren und daneben platzieren. Mit etwas Rübengrün und gezupftem Dill garnieren.

## Sauerländer Rohmilchkäse mit Birnen-Relish

### Zutaten:

300 g Rohmilchkäse aus dem Sauerland  
3-4 Birnen  
2 Schalotten  
1 frische, rote Chili  
½ TL Bockshornkleesaat  
1 TL Koriandersaat  
½ TL Schwarze Senfsaat  
½ TL ganzer Kümmel  
3 Stk. Sternanis  
Saft von 1 Orange  
Salz  
1 EL Rohrzucker  
1 EL Erdnussöl  
2 Zweige Koriandergrün

### Zubereitung:

1. Schalotten schälen und feinwürfeln, in Erdnussöl anschwitzen.
2. Mit einem Kugelstecher das Fruchtfleisch der Birnen ausstechen (oder Kerngehäuse entfernen und würfeln), zusammen mit dem Sternanis und dem Zucker zu den Schalotten in die Pfanne geben.
3. Die diversen Saaten kurz in einer Pfanne anrösten, dann mörsern und ebenfalls zu den Birnen geben. Für weitere 5 min. köcheln, dabei mit dem Saft der Orange ablöschen.
4. Chili (optional entkernen) fein aufschneiden und ebenfalls dazugeben.
5. Käse aufschneiden, mit dem Relish anrichten, mit Koriander garnieren.

**Guten Appetit!**