

# Vorspeise Rosenblütensalat

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-516.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-516.html)

## REZEPTAUTOR/IN

Rosa Bucheli

## KOCH/KÖCHIN

Rosa Bucheli

## Für den Salat:

---

1 grüner Blattsalat (z.B. Batavia)  
4 große essbare Bio-Rosenblüten  
(am besten 4 verschiedene Sorten)  
Wildkräuter zum Garnieren

## Für das Dressing:

---

6 EL Olivenöl  
2 EL Weißweinessig  
2 TL scharfer Senf  
Wildkräutersalz (oder Kräutersalz)

Vom Salat die äußeren Blätter entfernen. Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Rosenblüten waschen, trocken tupfen und in die einzelnen Blütenblätter teilen.

Für das Dressing Olivenöl, Essig und Senf gut verrühren. Das Dressing mit Wildkräutersalz würzen. Salat- und Rosenblütenblätter dekorativ auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Als Garnitur passen Wildkräuter.

# Hauptspeise Gefüllte Kalbsbrust mit Brennnesselknödel

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-518.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-518.html)

## REZEPTAUTOR/IN

Rosa Bucheli

## KOCH/KÖCHIN

Rosa Bucheli

## Für die Kalbsbrust:

---

1 kg Kalbsbrust (vom Metzger  
eine Tasche einschneiden lassen)  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Brötchen (vom Vortag)  
1 kleine Zwiebel  
1 Bund Wildkräuter  
1 Bund Petersilie  
1 EL Öl  
120 g Kalbsbrät (oder Hackfleisch)  
1 Ei  
Speisestärke zum Binden

## Für die Knödel:

---

1 kleine Zwiebel  
300 g Brötchen (vom Vortag;  
oder Knödelbrot)  
2 TL Butter  
1 EL gehackte Petersilie  
120 ml Milch  
5 Eier  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
200 g junge Brennnesselblätter  
80 g Mehl

## **Für das Gemüse:**

---

200 g junge Möhren  
1 kleiner Kohlrabi  
200 g Brokkoli  
4 EL zerlassene Butter

## **Für die gerösteten Brösel:**

---

2 EL Butter  
4 EL Weißbrotbrösel  
Außerdem:  
Küchennadel und -garn

## **Außerdem:**

---

Küchennadel und -garn

Für die Kalbsbrust den Backofen auf 220 °C vorheizen. Das Fleisch innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Das Brötchen in Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen, von groben Stielen befreien, trocken schütteln und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten, die Kräuter unterrühren. Zwiebelmischung mit Brät und Ei vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und fest in die Tasche der Kalbsbrust drücken, die Tasche mit Küchengarn zunähen. Die Kalbsbrust in einen Bräter legen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 1 1/2 Stunden garen. Immer etwas Wasser angießen, sodass das Fleisch stets in Flüssigkeit liegt und ab und zu wenden.

Inzwischen für die Knödel die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Brötchen in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel mit Petersilie darin andünsten. Die Brötchen hinzufügen und kurz mitbraten, den Topf vom Herd nehmen. Milch und Eier verquirlen. Die Eiermasse mit Salz und Pfeffer würzen und über die Brötchenmischung gießen. Die Brennnesselblätter verlesen, waschen und etwa 10 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. In ein Sieb abgießen und abschrecken, dann sehr gut abtropfen lassen und mit den Händen vorsichtig noch überschüssiges Wasser ausdrücken. Die Brennnesseln grob hacken und mit dem Mehl locker unter die Brötchenmasse mengen. Die Masse etwa 30 Minuten ziehen lassen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen aus der Knödelmasse mit den Händen 8 gleich große Knödel formen. Die Knödel im kochenden Salzwasser knapp unter dem Siedepunkt etwa 15 Minuten gar ziehen lassen. Währenddessen für das Gemüse Möhren, Kohlrabi und Brokkoli putzen und schälen bzw. waschen. Die Möhren in dünne Streifen und den Kohlrabi in kleine Würfel schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Das Gemüse in einen Dämpfeinsatz geben. In einem großen Topf wenig Wasser zum Kochen bringen, den Dämpfeinsatz hineinstellen und das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten bissfest dämpfen. Für die Brösel die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotbrösel darin goldbraun rösten. Die Kalbsbrust in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten, den Sud mit Speisestärke binden. Die Knödel mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben, kurz abtropfen lassen, auf Teller verteilen und mit den gerösteten Bröseln beträufeln. Das Gemüse ebenfalls auf die Teller verteilen und mit etwas zerlassener Butter beträufeln.

# Nachspeise Beerentartes mit Mascarponecreme

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-sw-520.html](https://www.swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-sw-520.html)

## REZEPTAUTOR/IN

Rosa Bucheli

## KOCH/KÖCHIN

Rosa Bucheli

## Für den Teig:

---

100 g Mehl · 80 g gemahlene Haselnüsse  
80 g Zucker · Salz · 1 Ei · 100 g weiche Butter  
Für den Belag:  
200 g Johannisbeeren (Sorte nach Belieben)  
200 g Erdbeeren · 200 g Heidelbeeren  
2 EL Zucker · 50 ml Apfelsaft

## Für die Creme:

---

1 Bio-Zitrone · 100 g Sahne · 200 g Mascarpone  
3 EL Naturjoghurt · 80 g Honig · etwas Vanillepulver

## Außerdem:

---

4 Gundermannblätter und ca. 4 TL geschmolzene  
Zartbitterkuvertüre (nach Belieben) · 50 g Sahne

Für den Teig Mehl, Haselnüsse, Zucker und 1 Prise Salz mischen. Ei und Butter hinzufügen und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 1 Stunde kühlstellen.

Inzwischen für den Belag die Beeren putzen bzw. verlesen, waschen und trocken tupfen. Etwa ein Drittel der Beeren mit Zucker und Apfelsaft in einem Topf aufkochen. Mit dem Stabmixer fein pürieren und vollständig abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Teig gleichmäßig in vier Gläser (à 200 ml Inhalt) bröseln und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten goldbraun backen. Nach Belieben zuvor etwas Teig abnehmen, dünn ausrollen und Herzen daraus ausstechen. Die Herzen auf ein Backblech legen und im Ofen mitbacken. Die Gläser (und die Herzen) aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Inzwischen für die Creme die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Sahne steif schlagen. Zitronenschale und -saft mit Mascarpone, Joghurt, Honig und Vanillepulver glatt rühren. Die Sahne unterheben.

Die Creme auf die Teigböden in die Gläser verteilen, die frischen Beeren daraufgeben. Das Beerenpüree darauf verteilen.

Für die Dekoration nach Belieben Gundermannblätter mit Zartbitterkuvertüre bepinseln und diese fest werden lassen. Die Sahne steif schlagen. Die Tartes mit Sahne und nach Belieben den Gundermannblättern verzieren.