

# Vorspeise Dinkelsalat mit Ziegenkäse

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-522.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-522.html)

## REZEPTAUTOR/IN

Agnes Schütte

## KOCH/KÖCHIN

Agnes Schütte



Dinkelsalat mit Ziegenkäse [SWR](#) SWR/megahertz - Anne Deiss

## Zutaten:

---

180 g Dinkelkörner · Salz  
ca. 6 EL Verjus (Saft aus unreifen Trauben)  
Pfeffer aus der Mühle  
4–5 Frühlingszwiebeln  
10 Radieschen  
1 Handvoll Salatblätter (z. B. Lollo rosso, Radicchio, Rucola, Frisée, Spinat)  
360 g Salzlakenkäse aus Ziegenmilch (ersatzweise  
ähnlicher Ziegenkäse)  
ca. 6 EL Traubenkernöl  
ca. 6 EL Traubensaft (nach Belieben)  
Zucker  
1 Handvoll essbare Blüten (z. B. Kapuzinerkresse,  
Gänseblümchen, Borretsch, Stiefmütterchen)  
6–8 Cocktailtomaten

## Zubereitung:

---

Die Dinkelkörner in einem Topf mit der doppelten Menge Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit 1 EL Verjus und etwas Salz und Pfeffer vermischen. Zugedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln und die Radieschen putzen und waschen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe, die Radieschen in Spalten oder Scheiben schneiden. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Den Käse in Würfel, Streifen oder dünne Scheiben schneiden.

Restlichen Verjus, Traubenkernöl sowie etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Das Dressing nach Belieben mit Traubensaft verdünnen und mit Zucker abschmecken.

Die Salatblätter auf Tellern anrichten und mit etwas Dressing beträufeln. Das restliche Dressing mit Frühlingszwiebeln und Radieschen unter die Dinkelmischung mengen. Den Käse vorsichtig unterheben. Den Dinkelsalat nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und eventuell noch etwas Verjus und Öl dazugeben. Den Dinkelsalat auf den Tellern anrichten. Die Blüten und die Tomaten waschen, trocken tupfen und auf den Salat geben.

# Hauptspeise Riesling-Hähnchen mit Kräuter-Spätzle

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-524.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-524.html)

## REZEPTAUTOR/IN

Agnes Schütte

## KOCH/KÖCHIN

Agnes Schütte



Riesling-Hähnchen mit Kräuterspätzle [SWR](#), [SWR/megahertz](#) - Anne Deiss

## Zutaten:

---

### Für das Hähnchen:

---

6 Hähnchenbrustfilets

(à ca. 150 g)

1 große Zwiebel

250 g Möhren

150 g Knollensellerie

1 große Stange Lauch (ca. 300 g)

12 Champignons

90 g Butter

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 l Riesling (ersatzweise anderer,  
kräftiger Weißwein)

300 g Crème fraîche

## Für die Spätzle:

---

Salz

600 g Mehl

8 Eier

frisch geriebene Muskatnuss

3 EL Butter

ca. 6 EL fein gehackte Kräuter

(z. B. Petersilie, Estragon, Schnittlauch)

## Zubereitung:

---

Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren, Sellerie und Lauch putzen, schälen bzw. waschen und in feine, etwa 4 cm lange Streifen schneiden. Die Champignons putzen und, falls nötig, trocken abreiben und in Scheiben schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Hähnchenstreifen darin rundum anbraten. Gemüsestreifen und Champignons dazugeben und alles bei mittlerer Hitze weiterbraten, bis das Fleisch etwas Farbe bekommt. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Wein ablöschen. Aufkochen und etwa 5 Minuten bei starker Hitze kochen lassen. Die Crème fraîche unterrühren und alles so lange weiterkochen, bis das Fleisch gar und die Sauce sämig eingedickt ist. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann warm halten.

Während das Fleisch gart, für die Spätzle in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen das Mehl in eine Schüssel geben und eine große Mulde in die Mitte drücken. Die Eier mit 100 ml Wasser, etwa 1/2 TL Salz sowie 1 Prise Muskatnuss in die Mulde geben. Alles zunächst mit der Hand oder einem Kochlöffel vorsichtig vermengen und anschließend kräftig schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist, der Blasen wirft. Der Teig sollte sehr zähflüssig sein, bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl unterschlagen.

Aus dem Teig nach und nach Spätzle kochen. Dafür jeweils portionsweise Teig in einen Spätzlehobel geben in das kochende Salzwasser schaben. Einmal aufkochen und anschließend bei reduzierter Hitze einige Minuten gar ziehen lassen. Eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen. Fertige Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen und in das kalte Wasser geben. Wenn alle Spätzle fertig sind, diese in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abrausen.

Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Spätzle darin schwenken und erhitzen. Zum Schluss die Kräuter untermischen. Hähnchen, Gemüse und Spätzle auf Tellern anrichten.

# Nachspeise Geeistes Süppchen von „Prickelnder Elise“

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-526.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-526.html)

## REZEPTAUTOR/IN

Agnes Schütte

## KOCH/KÖCHIN

Agnes Schütte



Geeistes Süppchen von „prickelnder Elise“ [SWR\\_SWR/megahertz](#) - Anne Deiss

## Zutaten:

---

### Für das geeiste Süppchen:

---

6 Blatt weiße Gelatine  
1 l „Prickelnde Elise“ (Traubensaft mit Kohlensäure;  
ersatzweise andere Sorte oder Perlwein)  
Zucker (nach Belieben)  
ca. 400 g Beeren der Saison (z. B. Heidelbeeren,  
Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren)

### Für das Basilikumeis:

---

3 Bio-Limetten  
9 sehr frische Eigelb  
210 g Zucker · 800 g Sahne  
1 Bund Basilikum

## **Außerdem:**

---

6 gefrierbeständige Förmchen (à ca. 200 ml Inhalt):

## **Zubereitung:**

---

Für das Süppchen die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Etwa 100 ml Traubensaft in einem Topf leicht erwärmen, die Gelatine ausdrücken und unter Rühren darin auflösen. Diese Mischung unter den restlichen Saft rühren. Mit Zucker abschmecken und zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Für das Basilikumeis die Limetten heiß waschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Limettenschale und -saft mit Eigelben und Zucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig rühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, sehr fein hacken und unter die Eismasse heben. Die Eismasse in Förmchen füllen und im Tiefkühlfach mindestens 6 Stunden gefrieren lassen.

Zum Servieren die Beeren verlesen, waschen bzw. putzen und trocken tupfen. Kleine Beeren ganz lassen, größere Früchte klein schneiden. Die Beeren auf tiefen Tellern mittig arrangieren. Das leicht gelierte Süppchen auf die Teller verteilen. Das Eis aus den Förmchen daraufstürzen, die Förmchen dazu kurz in heißes Wasser tauchen.