



## Folge 2: Der Biohof aus Simmerath

### Rezepte von Tanja Wirtz

*Alle Mengenangaben für sechs Personen*

#### Vorspeise: Knusper-Kohlrabi auf einem Salatbett



#### **Zutaten:**

1 Salat nach Wahl,  
2 Kohlrabi 2 EL zerlassene Butter  
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

#### Salatdressing:

10 EL Salatöl,  
2 EL Essig  
1 EL Honig  
1 TL Senf, mittelscharf  
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

#### Cornflakes-Brösel

2 hartgekochte Eier, 30 g Cornflakes  
(ungesüßt), 4 EL Semmelbrösel, 40 g  
Butter, Schnittlauch

#### **Zubereitung:**

Den Salat waschen und auf dem Teller verteilen

Die Kohlrabi schälen und halbieren. Die Hälften in dünne Scheiben schneiden und in zerlassener Butter andünsten. Mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Etwas Wasser zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit für die Brösel die Eier pellen und fein hacken. Cornflakes grob zerdrücken. Cornflakes und Semmelbrösel in der Butter knusprig anrösten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für das Dressing vermischen. Etwas Dressing auf das Salatbett geben und die Kohlrabischeiben darauf anrichten. Die gerösteten Brösel mit Ei und Schnittlauch mischen und über die Kohlrabi streuen.



## Hauptgang: Rindersteakröllchen mit Kräutern, Kartoffelplätzchen und gefüllten Champignons



### Zutaten:

#### Rindersteakröllchen

1500 g Rinderfilet am Stück  
 frische Kräuter  
 (Petersilie, Thymian, Rosmarin)  
 Salz und Pfeffer  
 2,5 EL mittelscharfer Senf  
 3 EL Öl  
 zerlassene Butter zum Bestreichen

#### Kartoffelplätzchen

2 kg Kartoffeln  
 Salz  
 etwas warme Milch  
 2 EL Butter  
 Muskat gemahlen  
 Semmelbrösel zum Wälzen  
 Butterschmalz zum Braten

#### Champignons

8 – 12 große Champignons  
 150 g Frischkäse  
 2 EL gemischte gehackte Kräuter  
 Salz  
 4-6 Cocktailtomaten  
 3 EL geriebener Gouda

#### Dip

150 g Schmand  
 50 g geschlagene Sahne  
 1 Zehe Knoblauch  
 2 EL gemischte gehackte Kräuter  
 Salz

### Zubereitung:

Für die Kartoffelplätzchen die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser weich garen.

Inzwischen für die Rindersteakröllchen die Kräuter waschen und trocken schütteln. Einige Rosmarin- und Thymianzweige zur Seite legen und die restlichen Kräuter hacken. Das Rinderfilet an der langen Seite aufschneiden. Das Filet nicht ganz durchschneiden. Das obere Stück nach hinten klappen, so dass man eine große flache Scheibe

Rinderfiletscheibe erhält. Evtl. etwas flacher klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig mit dem Senf bestreichen. Die gehackten Kräuter darauf verteilen. Dann das Fleisch zu einer gleichmäßigen Rolle aufrollen (auch die Enden) und mit Küchengarn fest umwickeln. Die Rolle mit Pfeffer und Salz würzen.

Das Fleisch rundherum anbraten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Rosmarin- und Thymianzweige auf und neben das Fleisch legen mit zerlassener Butter beträufeln.

Für die gefüllten Champignons die Pilze putzen und den Stiel herausnehmen. Frischkäse mit Kräutern und etwas Salz vermischen und einen Löffel davon in jeden Pilz geben. Eine halbe Cocktailtomate in die Mitte drücken und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Die Pilze neben das Filet auf das Backblech geben



Beides im vorgeheizten Backofen bei 120 C ca. 45-50 Minuten garen.

Für die Kartoffelplätzchen, die gekochten Kartoffeln stampfen und mit Milch, Salz, Muskat, etwas Butter zu Püree verarbeiten. Plätzchen daraus formen, dabei die Masse fest zusammendrücken. Danach in Semmelbröseln wenden und mit etwas Butterschmalz in der Pfanne braten.

Für den Dip die Sahne steif schlagen, mit dem Schmand verrühren, Knoblauch dazu pressen, die Kräuter unterrühren und mit Salz würzen.

## Dessert: Eierlikörparfait mit Schokospaltern



### Zutaten:

150 g dunkle Kuvertüre  
5 sehr frische Eigelb  
75 g Zucker  
300 g Schlagsahne  
75 ml Eierlikör

2 EL Öl für die Form  
125 g Heidelbeeren  
150 g Johannisbeeren  
etwas Eierlikör zum Garnieren

### Zubereitung:

Die Kuvertüre über dem heißen Wasserbad schmelzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und sehr dünn verstreichen. Mindestens 15 Minuten kaltstellen. Inzwischen die Sahne steif schlagen. Eine große Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen.

Die Eigelbe mit dem Zucker und dem Eierlikör in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen cremig aufschlagen. Danach im kalten Wasserbad 5 Minuten unter Rühren kalt schlagen. Die Schlagsahne vorsichtig unterheben. Eine Kastenform oder eine Runde Kuchenform mit dem Öl einfetten und mit Frischhaltefolie auslegen. Die Schokolade in grobe Stücke brechen und im Wechsel mit der Eierlikörcreme in die Form schichten. Die Frischhaltefolie über dem Parfait verschließen und das Ganze mindestens 2 Stunden einfrieren.

Die Erdbeeren und die Johannisbeeren waschen und trocken tupfen. Das Parfait herausnehmen, mithilfe der Folie aus der Form heben und in Streifen schneiden. Auf Teller verteilen und die Heidelbeeren und Johannisbeeren dazu anrichten. Mit etwas Eierlikör beträufeln und servieren.

**Guten Appetit!**