



Menü von Öne Freifrau von der Lancken (Folge 3)
**Geschmorte Heidschnuckenkeule mit frischem Wirsing,
Kartoffeln und Bratensauce**

Vorspeise: Frische Krebschwänze auf einem Fettuccine-Nest



Zutaten (für 6 Personen):

30–35 lebende Krebse (60-80 g / Krebs)
etwas Salz und Pfeffer
1 größerer Bund Dill
2 mittelgroße Zwiebeln
3 Esslöffel geschmacksneutrales Öl
Fischbrühe (falls nicht verfügbar: Rinderbrühe)
12 Fettuccine-Nester

Zubereitung:

Die lebenden Krebse kopfüber in stark kochendes Salzwasser geben. Heraus nehmen, wenn die Krebse wieder an die Wasseroberfläche kommen.

Die Schwänze aus den Schalen auslösen und beiseite legen.

Die Krebskarkassen mit den grob zerteilten Zwiebeln und den Dillstängeln in geschmacksneutralem Öl stark unter ständigem Rühren anbraten. Mit einem (Kartoffel-)Stampfer zerkleinern und mit Brühe aufgießen, dann so weit einkochen, dass etwa zwei kleine Tassen an Flüssigkeit übrig bleiben.

Die zerkleinerten Karkassen, Zwiebeln und Dillstängel durch eine Passiermühle durchsiehen (nicht durch Mixer zerkleinern!). Den so entstandenen Sud zu der oben beschriebenen Flüssigkeit dazugeben.

Das Ganze durch ein Sieb gießen, salzen, mäßig pfeffern, und einen Schuss Weinbrand hinzufügen.

Danach die ausgelösten Schwänze in den Sud geben und über Wasserdampf gut warm halten. Sie dürfen auf keinen Fall mehr kochen.

Die Fettuccine nach Packungsanweisung "al dente" kochen, und je zwei Nester Fettuccine auf einen vorgewärmten Teller geben. Darauf jeweils fünf Krebschwänze legen und unmittelbar vor dem Servieren mit dem Sud begießen. Mit fein gehacktem Dill bestreuen.



Hauptgang: Geschmorte Heidschnuckenkeule mit frischem Wirsing, Kartoffeln und Bratensauce



Zutaten (für 6 Personen):

- Ca. 2,5 kg Heidschnuckenkeule am Knochen
- 5 große Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 10–12 Wacholderbeeren, zerdrückt
- 3/4 l Rinderbrühe
- 2 Bund frische Kräuter (Thymian, Majoran, Salbei, Rosmarin)
- 200 g Butterschmalz
- Salz und Pfeffer

- 1 großer Kopf frischer knackiger Wirsing
- 3 Esslöffel Gänseschmalz
- 4 große Zwiebeln
- Ca. 1/2 l Rinderbrühe

- 10–12 fest kochende mittelgroße Kartoffeln

Zubereitung des Fleisches:

Die Heidschnuckenkeule vom Knochen lösen und scharf von allen Seiten in Butterschmalz in einer Casserolle anbraten. Derweil zwei große Zwiebeln in Scheiben schneiden.

Die Keule aus der Casserolle herausnehmen und, in einen vorgewärmten Schmortopf auf Butterschmalz und die Zwiebelscheiben legen.

Mit einem Bund frischer Kräuter, 2 Knoblauchzehen und 6 zerdrückten Wacholderbeeren belegen und dann bei 120°C ca. 2 ½ Std. schmoren lassen. Dabei den Schmortopf mit dem Deckel abdecken.

Zwischendurch etwas (nicht zu viel) kräftige Rinderbrühe hinzu geben. Am Ende der Garzeit salzen und pfeffern.

Zubereitung der Sauce:

Die ausgelösten Heidschnuckenknochen zerhacken.

Mit Zwiebeln und Knoblauch scharf anrösten, mit Rinderbrühe aufgießen und den zweiten Bund Kräuter hinzufügen und zu der gewünschten Saucenkonsistenz einkochen lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung des Wirsingkohls:

Die Blätter eines großen knackigen Wirsings vom Strunk lösen.

Die mittleren Adern heraustrennen und den Kohl in zwei Finger breite Stücke schneiden.



Die Zwiebeln in einem Topf mit etwas Gänseschmalz anbraten, den Kohl hinzugeben und unter Umrühren 5 min. weiter braten. Mit Brühe aufgießen und gar köcheln lassen. Der Wirsing sollte jedoch Biss behalten!

Nach Geschmack Salz hinzufügen.

Dessert: Apfel-Pflaumen-Auflauf mit einer Haselnusskruste



Zutaten:

6 große Äpfel
20 Backpflaumen (3 Tage zuvor in Portwein eingelegt)
10 reife Pflaumen
150 g Butter
150 g gehackte Haselnüsse
20 Gewürzspekulatius
1 Teelöffel fein geschälte Orangenschale
2 Esslöffel brauner Zucker

Zubereitung:

Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Die Äpfel schälen und z.B. mit einem Gurkenhobel in Scheiben schneiden, danach etwa die Hälfte der Apfelscheiben in die Form legen. Die halbierten abgetropften Backpflaumen und die halbierten Pflaumen darauf schichten. Mit der geschälten Orangenschale bestreuen und die verbliebenen Apfelscheiben auf die Pflaumen legen.

Den Spekulatius im Mixer zu Mehl zerkleinern, und mit den gehackten Haselnüssen, 125 g weicher Butter und dem Zucker verrühren. Das Obst damit gleichmäßig bedecken.

Im vorgeheizten Ofen bei 120°C ca. 2 Stunden backen lassen.

Die Kruste darf nicht zu stark gebräunt werden.

Dieses Dessert kann schon Stunden zuvor hergestellt werden.