

Land und Lecker - Picknick auf dem Gemüsehof

[SR* sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/kochen/20180825_land_und_lecker100.html](http://sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/kochen/20180825_land_und_lecker100.html)

Ein Menü ganz ohne Fleisch will Landfrau Marina van Leendert ihren Gästen servieren - alle Zutaten frisch geerntet auf den eigenen Feldern am Niederrhein. Ob sie damit den Geschmack der anderen Landfrauen trifft? Denn schließlich geht es ja darum, die beste "Land und lecker"-Köchin zu küren.



Die Rezepte

Vorspeise: Mangoldsuppe mit selbst gebackenem Brot

Zutaten:

1 Kopf Mangold
Zitronengras
1 EL Sesamöl
1 kleines Stück Ingwer
Gemüsebrühe
1 Mango
2 EL Mango Chutney
250 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer, Curry, Kokosraspeln

Zubereitung:

Die Stiele aus dem Mangold raus schneiden und sowohl die Stiele als auch den restlichen Mangold in feine Streifen schneiden. Nun zuerst die Stiele, dann den gesamten Mangold in Sesamöl andünsten. Das Zitronengras spalten und in kleine Stücke schneiden. Den geschälten Ingwer in feine Streifen schneiden, zusammen mit dem Mangold andünsten und mit der Brühe ablöschen. Das Ganze fünf Minuten köcheln lassen. Etwa 3/4 Mango in kleine Würfel schneiden und in die Suppe geben. Die restliche Mango in Spalten für die Deko zurückbehalten. Das Mango Chutney in die Suppe geben, die Kokosmilch zugießen und mit den Gewürzen abschmecken. Weitere fünf Minuten köcheln lassen. Mit Kokosraspeln servieren und – am besten selbst gebackenes – helles Brot dazu reichen!

Zutaten Einfaches Weizenbrot:

1 kg Weizenmehl (Type 550)

20 g Butter
20 g Zucker
20 g Salz
40 g frische Hefe
ca. 600 ml Wasser

Zubereitung:

Aus allen Zutaten einen homogenen Teig kneten. Gut durchkneten, damit das Brot schön luftig wird. Danach fünf Minuten ruhen lassen. Einen Brotlaib formen und mit der späteren Oberseite nach unten 40 Minuten ruhen lassen. Den Laib umdrehen, kurz ruhen lassen und mit einem gezackten Messer die Oberseite einschneiden. Mit etwas Wasser bestreichen. Eine feuerfeste Form mit Wasser in den Ofen stellen und das Brot im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad 15 Minuten backen, dann noch weitere 15 bis 25 Minuten bei 200 Grad backen.

Hauptgang: Zweierlei gefüllte Zucchini mit Zucchiniblüten

Zucchini mit Feta und Walnüssen

Zutaten (für 4 Personen):

4 runde Zucchini (oder 2 große längliche)
50 g Feta, zerbrösel
50 g Semmelbrösel
25 g gehackte Walnüsse
1 fein gehackte Zwiebel
1 fein gehackte Knoblauchzehe
1 verquirltes Ei
1 TL Dill Salz und Pfeffer

Zubereitung: Zuerst die Zucchini aushöhlen - dabei einen dicken Rand stehen lassen, damit die Zucchini im Ofen nicht auseinander bricht. Dann das Fruchtfleisch würfeln. 2 EL Öl erhitzen, und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig andünsten. Das Fruchtfleisch hinzugeben und weiterdünsten bis die Zwiebel goldbraun ist. Das Ganze abkühlen lassen.

Derweil zuerst den Käse, dann die Walnüsse, die Semmelbrösel, das Ei und den Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die ausgehöhlten Zucchini füllen. Die gefüllten Zucchini in eine Auflaufform geben, mit dem restlichen Öl beträufeln und mit Alufolie abdecken. Die Zucchini im auf ca. 200 Grad vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Dann die Folie entfernen und weitere 15 Minuten backen.

Zucchini mit Kräuterkartoffelpüree

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 Zwiebel
1 Ei Öl

1/4 l Wasser
4 runde oder 2 große längliche Zucchini
1/2 Bund gemischte Kräuter
2 EL Creme fraiche
100 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler)
1 EL Butter

Zubereitung:

Zuerst die Kartoffeln schälen und würfeln und die Zwiebel fein hacken. Das Öl erhitzen und beides anbraten. Wasser hinzu geben und kurz aufkochen lassen. Die Kartoffeln in ca. 20 Minuten sehr weich kochen. Mit einem Stampfer zerdrücken. Die Zucchini aushöhlen und von innen salzen und pfeffern. Das Fruchtfleisch mit Kräutern und Creme fraiche pürieren, unter das Kartoffelpüree mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Püree in einen Spritzbeutel füllen und die Zucchini damit befüllen. Anschließend die Zucchini mit Käse bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. In einer feuerfesten Form in den Ofen geben und bei ca. 220 Grad etwa 30 Minuten backen.

Tomatensugo

Zutaten:

500 g gut gereifte Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 Karotte
1 Stange Sellerie
1/2 TL Rosmarin
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Tomaten häuten und würfeln. Die Karotten und den Sellerie in kleine Stücke schneiden oder häckseln. Die Zwiebel und den Knoblauch in Öl glasig dünsten, dann die Karotte, den Sellerie, die Tomaten und den Rosmarin zugeben, salzen und pfeffern. Das Ganze 45-60 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Joghurt-Kräuter-Sauce

Zutaten:

ca. 500 g Joghurt
2-3 EL Creme fraiche oder Schmand
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Dill
1 Spritzer Zitronensaft
1/2 bis 1 Bund Schnittlauch Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Joghurt mit den Kräutern und den zerdrückten Knoblauchzehen mischen und mit den restlichen Zutaten abschmecken. Als Alternative zum Knoblauch evtl. mit Zitronensaft und Piment (sparsam dosiert!!) abschmecken.

Frittierte Zucchini Blüten

Zutaten:

6 Zucchini Blüten
50 g Mehl
Salz, Pfeffer, Chili
50 ml Weißwein
1 Ei
1 EL Olivenöl
1 EL Parmesan
50 ml Wasser

Zubereitung:

Die Stempel der Blüten ausschneiden und die Blüten leicht eindrehen. Das Mehl und die Gewürze mischen, und Wein und Wasser unterrühren. Das Ei trennen. Dann das Eigelb unter den Teig rühren, Öl und Parmesan zugeben und 30 Minuten quellen lassen. Das Eiweiß zu Eischnee schlagen und unterheben. Das Öl erhitzen und die Zucchini Blüten durch den Teig ziehen. Im heißen Fett goldbraun frittieren. Anrichten: Den Tomatensugo auf Tellern verteilen und je eine gefüllte Zucchini darauf setzen. Einen Klecks Joghurt-Kräuter-Sauce daneben geben und eine frittierte Zucchini Blüte dazu legen. Die restliche Joghurt-Sauce separat dazu reichen.

Dessert: Avocado-Himbeermousse im Glas

Zutaten (für 4 Personen):

2 reife Avocados
Saft von 1 Zitrone
50-80 g Zucker
Ingwerpulver oder sehr fein gehackten frischen Ingwer
200 g Sahne
300 g Himbeeren (plus einige Himbeeren für die Dekoration) Himbeergeist
Puderzucker
1 Packung Löffelbiskuit (pro Person 2-3 Biskuits)

Zubereitung:

Die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch herauslösen und mit Zitronensaft und Zucker pürieren. Mit Ingwer abschmecken. Danach die Sahne steif schlagen und unterziehen. Die Himbeeren durch ein Sieb streichen und mit Himbeergeist und Puderzucker verrühren. Die Löffelbiskuits in Küchentrepp oder in einem Gefrierbeutel zerkrümeln. In einem Glas abwechselnd erst Löffelbiskuit, dann Himbeersauce und Avocadomousse schichten. Mit frischen Himbeeren garnieren.

