

## Fisch auf Salat in der Dose serviert

### Zutaten für die Crêpes (für 6 Personen):

- 40 g Mehl
- 160 ml Milch
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 30 g gehackte Walnüsse
- 1 Prise Salz
- 1 EL Honig
- 2 EL süßer Senf
- 1 EL Essig
- 1 EL Orangensaft
- 20-30 ml Sonnenblumenöl
- ½ EL fein gehackter Dill

Aus Mehl, Milch, Eiern, Walnüssen und 1 Prise Salz einen Teig zubereiten und anschließend zwei Stunden ruhen lassen.

Für die Senf-Dill-Soße die übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren.

In einer mit Öl bestrichenen Pfanne 6 Crêpes ausbacken. Nach dem Abkühlen dünn mit der Soße bestreichen und jeweils mit 1 Scheibe Graved Lachs belegen. Zu einer Rolle drehen, in Frischhaltefolie wickeln und kaltstellen.

### Weitere Zutaten:

- nach Belieben: Blattsalat
- 2 große geräucherte Forellenfilets
- 6 kleine (aus dem Fischhandel) Lachspralinen
- 2 EL Orangensaft
- 2 EL Essig
- 12 EL Öl
- 2 TL brauner Zucker
- Salz und Pfeffer
- zum Dekorieren: Blüten

Aus Orangensaft, Essig, Öl und Gewürzen ein Dressing anrühren.

Forellenfilets leicht erwärmen und anschließend in gefällige Stücke teilen, Crêpes-Rollen in Stücke schneiden.

Blattsalat waschen, trocknen und mit dem Dressing marinieren. Auf sechs Alu-Dosen (alternativ gehen auch Schalen oder Teller) verteilen. Darauf die Lachs-Crêpes-Stücke, die Forellenfilets und die Lachspralinen legen. Mit Blüten dekorieren.

Dazu passen selbst gebackenes Brot und Kresse-Butter.

### Zutaten für das Walnuss-Brot:

- 320 ml Wasser
- 1 Würfel Hefe

- 1 Prise Zucker
- 50 ml Öl
- 550 g Weizenmehl
- 1 TL Salz
- 100 g gehackte Walnüsse

Wasser, Hefe, Zucker und Öl miteinander vermischen und etwa 15 Minuten stehen lassen. Walnüsse in einer Pfanne rösten und zusammen mit dem Mehl und dem Salz nach und nach unter den Teig heben. Den Teig gut durcharbeiten und abgedeckt etwa ½ Stunde ruhen lassen. Die Masse in eine Form geben und etwa 25 Minuten bei 180 Grad (Umluft) backen. Die Backzeit kann je nach Ofen variieren.

#### Zutaten für die Kresse-Butter:

- 250 g Butter
- 150 g Kresse
- nach Belieben: Salz

Butter etwas weich werden lassen und die geschnittene Kresse und Salz nach Belieben dazugeben. Gut verrühren und kalt stellen.

Sendung/Quelle: Heimatküche  
Letzter Sendetermin: 21.11.2018  
Koch/Köchin: Birgit Dannhus

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)

## Zweierlei von der Moorschnucke mit Thymianjus

### Für den Schulter-Braten (für 6 Personen):

- 2 Schultern (vom Knochen ausgelöst) von der Moorschnucke
- alternativ: 2 (vom Knochen ausgelöst) Lammschultern
- 1 Stück (etwa 400 g) Lammfilet
- Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 100 g Thymian
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Möhren
- ½ Stange Porree
- 100 g Staudensellerie
- 100 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- etwa 1 l Gemüsebrühe

Die Schultern parieren. Mit Salz, Pfeffer, Öl, Knoblauch und Thymian würzen. Anschließend mit Bindegarn vom Fleischer zu einem Rollbraten zusammenbinden. Das Lammfilet ebenfalls würzen. Beides über Nacht marinieren, damit es zart wird.

Zunächst den Lammbroten zubereiten. Das Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Das Fleisch in einem großen Bräter anbraten und das Suppengemüse dazugeben. Etwas Tomatenmark hinzufügen und das Ganze mit Rotwein und Brühe aufgießen, sodass der Braten vollständig bedeckt ist. Etwa 1 ½-2 Stunden mit geschlossenem Deckel im Ofen schmoren lassen.

### Zutaten für die Biskuit-Lamm-Roulade:

- 100 g Eigelb
- 125 g Eiweiß
- 10 g Zucker
- 75 g Mehl
- 20 g Stärke
- 10 g Salz
- gehackte Kräuter wie Thymian, Petersilie und Kerbel
- 200 g leicht gefrorenes Hähnchenbrustfilet
- 200 ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- nach Belieben: Kräuter

Zunächst den Biskuit herstellen. Dafür Eigelb, Eiweiß und Zucker schaumig rühren. Mehl, Stärke, Salz und Kräuter vorsichtig unterheben. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und 10 Minuten bei 180 Grad backen. Achtung: Nicht zu trocken werden lassen, da der Teig sonst bröselig wird. Falls er zu trocken geworden ist, mit einem feuchten Küchentuch bedecken.

Das noch leicht gefrorene Hähnchenbrustfilet zusammen mit Sahne, Salz, Pfeffer und ein paar Kräutern nach Belieben fein pürieren und kaltstellen.

Das Lammfilet von allen Seiten anbraten. Den abgekühlten Biskuitboden zur Hälfte mit der Hähnchenfarce bestreichen und das Lammfilet darauf legen. Das Filet ebenfalls mit der Farce bestreichen und das Ganze vorsichtig aufrollen. Die Roulade in Alufolie wickeln und im Backofen bei 180 Grad (Umluft) circa 10-15 Minuten backen.

#### Zutaten für die Bohnen:

- 1,5 kg Stangenbohnen
- 2 EL Schmand
- 4 EL Sahne
- Salz
- 2 EL gehacktes Bohnenkraut
- 5 Scheiben Schinkenspeck
- etwas Butter

Die Bohnen putzen, längs in dünne Streifen schneiden und blanchieren. Schmand, Sahne, Salz und das gehackte Bohnenkraut verrühren. Den Schinkenspeck in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne kurz anbraten. Die Bohnen in einem Topf kurz in Butter anschwitzen und die Sahne-Mischung dazugeben. Vor dem Anrichten den angebratenen Speck darübergerben.

#### Zutaten für die Pickert (Kartoffelfladen):

- 500 g Kartoffeln
- 2 Eier
- 100 g Sahne
- Salz
- Muskatnuss
- etwas Mehl

Kartoffeln schälen und fein reiben, in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Stärke auffangen. Eier aufschlagen und die Sahne leicht anschlagen. Kartoffeln, Eier, Sahne und Kartoffelstärke verrühren und mit Salz und Muskatnuss würzen. Falls die Masse noch zu flüssig ist, kann sie mit etwas Mehl angedickt werden. Den Teig auf einer Pickert-Platte oder in einer beschichteten Pfanne dünn ausbacken, bis er eine schöne goldgelbe Farbe angenommen hat.

#### Zutaten für die Fertigstellung:

- 100 g Butter
- Pankomehl
- 1 TL frischer Thymian

Aus Butter, Pankomehl und Thymian eine Paste herstellen. Sie sollte schön bröselig sein, damit die Kruste knusprig wird. Die Lammschulter aus dem Bräter nehmen, vom Garn befreien und in Scheiben schneiden. Das Fleisch auf ein Backblech legen, mit der Paste bestreichen und kurz überbacken (Grillstufe oder Oberhitze bei etwa 200 Grad). Das Fleisch am besten die ganze Zeit im Auge behalten, da die Kruste relativ schnell braun wird.

Den Thymianjus vom Rollbraten durch ein Sieb passieren und nach Belieben andicken.

#### Anrichten:

Die Biskuit-Roulade in Scheiben schneiden. Mit Bohnen, Pickert und je 1 Stück gratinierter Lammschulter auf Tellern anrichten. Jeweils etwas Thymianjus zum Fleisch geben.

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)

## Blaubeer-Buttermilchtörtchen mit Ziegenfrischkäse-Creme

### Zutaten für Boden und Törtchen (für 6 Personen):

- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 100 g Mehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 500 g Buttermilch
- 100 g Zucker
- 500 g geschlagene Sahne
- 10 Blatt Gelatine
- 500 g Blaubeeren
- 180 g Gelierzucker (1:3)

Für den Krokantboden Butter, 100 g Zucker, Mehl und gemahlene Mandeln zu einem Mürbeteig verkneten. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen und kleine runde Böden ausstechen. Das geht am besten mit kleinen Tortenringen, die beim Backen auf dem Blech bleiben können. Bei 180 Grad (Umluft) etwa 15-20 Minuten backen. Gut auskühlen lassen.

Für die Buttermilch-Schicht Gelatine auflösen und unter die Buttermilch rühren, die geschlagene Sahne unterheben. Die Masse in den Ring auf die abgekühlten Krokantböden geben und fest werden lassen. Anschließend die Blaubeeren mit dem Gelierzucker aufkochen, etwas abkühlen lassen und als letzte Schicht auf das Blaubeer-Buttermilchtörtchen geben. Das Törtchen bis zum Servieren kaltstellen.

Wer mag, kann auch eine große Torte herstellen und daraus nach mindestens 12 Stunden Kühlzeit kleine Törtchen ausstechen oder dreieckige Stücke schneiden.

### Zutaten für die Ziegenfrischkäse-Creme:

- 400 g Ziegenfrischkäse
- 4 Blatt Gelatine
- 200 g geschlagene Sahne
- 1 Prise Zucker
- ½ Schote Vanille
- etwas brauner Zucker

Das Mark der Vanille-Schote herauskratzen. Die Gelatine auflösen und unter den Ziegenfrischkäse heben. Die geschlagene Sahne, etwas Zucker und die Vanille unterheben. Die Masse fest werden lassen.

Aus der Masse Nocken abstechen, mit braunem Zucker bestreuen und abflämmen (das geht unter dem Grill oder mit einem Gasbrenner).

### Servieren:

- salziges Karamell-Eis oder Walnuss-Eis

Je 1 Blaubeer-Buttermilchtörtchen und 1 Nocke geblämmte Ziegenfrisch-Creme auf einen Teller setzen und 1 Kugel Eis nach Wahl dazugeben. Nach Belieben dekorieren.

Sendung/Quelle: Heimatküche  
Letzter Sendetermin: 21.11.2018  
Koch/Köchin: Birgit Dannhus

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)