



## Folge 5: Islandpferde aus dem Sauerland

### Rezepte von Britta Hassel

Alle Mengenangaben für sechs Personen  
(wenn nicht anders angegeben)

#### Vorspeise: Avocado-Crevetten-Salat



#### Zutaten:

1/2 reife Avocado pro Person  
tiefgefrorene Crevetten,  
klein gewürfelte, rote Zwiebel  
Zitrone (Saft)  
Creme fraiche  
Mayonnaise  
Salz, Pfeffer  
Buttertoast

#### Zubereitung:

Die Avocados halbieren und den Kern entfernen, dann mit Zitrone beträufeln und das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Esslöffel herausnehmen und klein schneiden. Am besten nochmals mit Zitrone beträufeln, damit das Fruchtfleisch nicht braun wird.

Die aufgetauten Crevetten mit den Zwiebeln mischen und das Fruchtfleisch vorsichtig unterheben. Salzen und pfeffern und mit der Creme fraiche vermischen. Mit etwas Mayonnaise verfeinern. Das Ganze nochmal abschmecken. Mit Buttertoast servieren.



## Hauptgang: Hirschragout mit Spätzle



### **Hirschragout**

#### **Zutaten:**

1,2 kg Hirschgulasch  
4 Zwiebeln  
1 Dose Pfirsichhälften  
1/2 l Rotwein  
2 Lorbeerblätter  
1 EL zerdrückte Wacholderbeeren  
3 Nelken  
2 Zweige Rosmarin  
1/2 Bund Thymian  
3 EL dunkler Soßenbinder  
150 g Sahnejoghurt  
Salz, Pfeffer  
Preiselbeeren aus dem Glas

#### **Zubereitung:**

Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in ca 2cm große Würfel schneiden, Zwiebeln würfeln  
Pfirsiche abtropfen lassen, den Saft mit 1/2 l Rotwein und den Gewürzen auf ca 1/2 Liter einkochen lassen. Danach durch ein Sieb gießen.

Das Fleisch portionsweise anbraten, dabei salzen und pfeffern. Zuletzt die Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten. Das Fleisch mit den gedünsteten Zwiebeln und dem Weinsud zusammen in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 min köcheln lassen  
Rosmarin und Thymian hacken, Soßenbinder und Joghurt glattrühren und das Ragout damit binden. Mit Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern abschmecken. Pfirsichhälften erwärmen und mit etwas Preiselbeeren auf dem Teller dekorieren.

### **Spätzle**

#### **Zutaten:**

550 g Mehl (ggf. Spätzlemehl )  
5 Eier  
200 ml Wasser  
1 TL Salz

#### **Zubereitung:**

Alle Zutaten zusammen in einen Mixtopf oder Schüssel geben und ca. 2 Minuten mixen/rühren, bis der Teig Blasen wirft.  
Dann einen großen Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen und den Teig mit einem Spätzle Brett in das kochende Wasser reiben.



## Dessert: Cantuccini-Dessert



### Zutaten für ca. 8 Personen

- 1,5 Beutel Cantuccini
- 750 g Beeren ( am Besten Johannisbeeren oder Heidelbeeren )
- 0,2 l Cassis
- 600 g Naturjoghurt ( 10 % Fett )
- 400 g geschlagene Sahne, leicht gezuckert
- 1 Beutel Mandelblättchen

### Zubereitung:

Zuerst die Hälfte der Cantuccini mit dem Cassis begießen und weich werden lassen. Dann weiche und harte Cantuccini mischen und alle weiteren Zutaten der Reihe nach in ein Dessertglas schichten. Wer es gerne süß mag, kann den Joghurt zusätzlich mit Ahornsirup süßen.