

Wildkräutersalat mit Honigvinaigrette

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-434.html

Vorspeise



Zutaten:

Ca. 100 g frische Wildkräuter
(z.B.: Sauerampfer, Bärlauch, Bärwurz, Brunnenkresse, Giersch, Spitzwegerich, Knoblauchrauke, Löwenzahn)
2 Handvoll gemischte Salatblätter
2-3 EL Apfelessig
1 EL Honig
1 TL Senf
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1-2 EL Oliven-, oder Sonnenblumenöl
16 Kapuzinerkresse oder Tag-Lilienblüten
200 g Doppelrahmfrischkäse
Kräutersalz

Zubereitung:

Die Wildkräuter verlesen, waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen oder in Streifen schneiden (je jünger die Wildkräuter, umso zarter sind sie. Von älteren Pflanzen sollte man am besten nur die Spitzen verwenden). Den Salat waschen und trocken schleudern.

Für die Vinaigrette den Essig leicht erwärmen und den Honig darin auflösen. Dann den Senf, Salz, Pfeffer und das Öl unterrühren.

Die Blüten vorsichtig säubern, Stempel und Staubblätter entfernen. Den Frischkäse mit etwas Kräutersalz würzen, zu 16 Kugeln formen und die Blüten damit füllen.

Die Salatblätter auf Teller verteilen und mit einem Teil der Vinaigrette beträufeln. Dann die Wildkräuter mit der restlichen Vinaigrette anmachen, als Häufchen auf dem Blattsalat anrichten und mit den gefüllten Blüten garnieren.

Nach Belieben geröstete Brotherzen dazu servieren. Dazu aus 1 bis 2 Scheiben Bauernbrot mit einem Ausstecher Herzen ausstechen und diese in einer Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten anrösten.

Petra Hettich

Kalbsfilet mit Kohlrabigemüse

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-436.html

Hauptspeise



Zutaten:

Kalbsfilet:

250 g Kalbsknochen
1 Kalbsfilet (ca. 800 g vom Metzger pariert)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL Butterschmalz
150ml Weißwein
100 g Sahne
1 EL kalte Butter

Risotto:

250 g Grünkern
1/2 Bund Bärlauch
1 EL Butterschmalz
ca. 400 ml Gemüsebrühe

Gemüse:

4 Kohlrabi mit (mit feinen Blättern)

Salz

1 TL Butter

1 - 2 EL Honig (nach Belieben)

2 EL gehackte Walnüsse (nach Belieben)

Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Für das Kalbsfilet den Backofen auf 80°C vorheizen. Die Knochen waschen und trocken tupfen. Das Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen und in 1 1/2 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne rundum anbraten. In eine vorgewärmte ofenfeste Form setzen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 1 1/2 Stunden garen.

Die Kalbsknochen mit Salz und Pfeffer würzen und im restlichen Butterschmalz in der Pfanne rundum anbraten. Die Knochen herausnehmen und den Bratensatz mit dem Wein oder 150 ml Wasser ablöschen. Etwas einkochen und warm halten.

Für den Risotto den Grünkern auf einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Den Bärlauch verlesen, waschen und trocken schleudern. Vier schöne große Blätter der Länge nach halbieren und beiseitelegen. Den Rest in feine Streifen schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und den Bärlauch kurz darin andünsten. Den Grünkern dazugeben und unter Rühren andünsten. Mit der Brühe ablöschen und unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 45 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Brühe angießen.

Nach etwa 70 Min. Garzeit einen Bratenthermometer an der dicksten Stelle in die Mitte des Fleisches stechen. Bei einer Kerntemperatur von 60°C ist das Fleisch zartrosa und servierfertig.

Für das Gemüse die Kohlrabi waschen und die feinen Blätter (ohne Stiel) abschneiden und beiseitelegen. Die Kohlrabi schälen, halbieren und die Hälften in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf etwa 200 ml Salzwasser zum Kochen bringen und die Kohlrabischeiben darin zugedeckt bissfest garen. Kurz vor dem Servieren die Kohlrabiblätter in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und in der Butter andünsten. Nach Belieben den Honig und die Walnüsse hinzufügen und kurz karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten. Die Sahne unter den reduzierten Bratenfond rühren und die kalte Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Grünkern-Risotto in eine runde Tasse geben und auf vorgewärmte Teller stürzen oder mit einem Metallring formen und in je 2 halbierte Bärlauchblätter wickeln, damit er seine Form behält. Die Kohlrabischeiben fächerartig daneben anrichten und darauf die Kohlrabiblätter verteilen. Das Fleisch in Scheiben schneiden, einige Scheiben danebenlegen und mit etwas Sauce beträufeln.

Petra Hettich

Honigeis mit Erdbeer-Joghurt-Terrine

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-438.html

Nachspeise



Zutaten:

Eis:

- 100 gr. Honig (z. B. Waldhonig)
- 1 Vanilleschote
- 2 Eigelb
- 250 g Sahne

Terrine:

- 9 Blatt weiße Gelantine
- 200 g (Wald-) Erdbeeren
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Puderzucker
- 3 EL geschälte, ungesalzene Pistazien
- 150 g Sahne
- 150 g Doppelrahmfrischkäse
- 300 g Naturjoghurt
- 2 EL Crème fraîche
- 2 EL Zucker

Zubereitung:

Für das Eis den Honig erwärmen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Eigelbe, Vanillemark und Sahne zum Honig geben und unter stetigen Rühren erhitzen, bis die Masse andickt. Beiseitestellen, abkühlen lassen und in der Eismaschine zu einem cremigen Eis gefrieren lassen.

Für die Erdbeerschicht der Terrine 3 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Erdbeeren waschen, putzen und die Hälfte mit 1 EL Zitronensaft und dem Puderzucker fein pürieren. 2 EL des Pürees beiseitestellen. Eine kleine Kastenform (10 x 16 cm) mit Frischhaltefolie auskleiden. Die Gelatine gut ausgedrückt in einem Topf leicht erwärmen und auflösen. 1 EL Erdbeerpüree unterrühren, dann unter das restliche Erdbeerpüree rühren. Die Masse in die vorbereitete Form füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Für die Pistazienschicht 3 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, herausnehmen, abkühlen lassen und im Küchenmixer grob mahlen. Die Sahne steif schlagen. Den Frischkäse mit den Pistazien verrühren. Die Gelatine gut ausdrücken, in einem Topf leicht erwärmen und auflösen. 2 EL Frischkäsemasse unterrühren, dann unter den restlichen Frischkäse rühren. Die Sahne unterheben, die Pistazienmasse auf die Erdbeerschicht streichen und wieder im Kühlschrank fest werden lassen.

Für die Joghurtschicht die restliche Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Joghurt mit der Crème fraîche, dem Zucker und dem restlichen Zitronensaft verrühren. Die Gelatine gut ausgedrückt in einem Topf leicht erwärmen und auflösen. 2 EL Joghurtcreme unterrühren, dann unter den restlichen Joghurt rühren. Zwei Drittel der übrigen Erdbeeren püriert oder in kleine Stücke geschnitten unterheben und die Masse abschließend auf der Pistazienschicht verstreichen. Die Terrine mindestens 3 Stunden kühl stellen.

Die fertige Terrine vorsichtig stürzen, die Folie entfernen und die Terrine in Scheiben schneiden. Die Terrinenscheiben mit je 1 Kugel Honigeis anrichten und mit den restlichen Erdbeeren und dem übrigen Püree garnieren.

Petra Hettich