

## Die Rezepte zur Folge: Das Beste aus dem Ruhrpott

Zutaten für 4 Personen

### Fisch-Frikadellen mit Gurkensalat

#### Zutaten:

ca. 500 g Welsfilet (wahlweise Hecht / Brachsen oder andere Weißfische)  
2 Eiweiß - zu Schnee geschlagen  
1 Scheibe Weißbrot  
100 ml Sahne  
2 Schalotten  
1 EL Anissaat  
½ Bund Schnittlauch  
1 Bio-Zitrone  
ca. 100 g Paniermehl  
1 EL Rapsöl  
1 Bio-Salatgurke  
150 g saure Sahne  
1 EL weißer Balsamico  
1 Bund Dill  
Salz, weißer Pfeffer  
Butterschmalz zum Braten

#### Zubereitung:

1. Fischfilet (wenn nötig von Haut und Gräten befreien) in feine Würfel schneiden und im Blitzhacker häckseln.
2. Schalotten schälen, fein würfeln, in Öl zusammen mit der Anissaat sanft glasig schwitzen, zum Fisch in den Blitzhacker geben.
3. Weißbrot mit der Sahne einweichen.
4. Fischmasse mit Salz und Pfeffer würzen. Das eingeweichte Brot dazugeben und alles noch mal häckseln und die Masse anschließend in eine Schüssel geben.
5. Eier trennen, Eiweiß steifschlagen.
6. Eiweiß unterheben und die Masse gut durchmengen, etwas Paniermehl zum Abbinden dazugeben und mit Zitronenabrieb abschmecken, geschnittenen Schnittlauch unterheben und dann Frikadellen formen (bei Bedarf mehr Paniermehl hinzugeben).
7. Die Frikadellen in Paniermehl wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen.
8. Gurke halbieren, mit einem Teelöffel entkernen, längs in Streifen schneiden, dann in Würfel.

9. Saure Sahne in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und etwas Balsamico zu einem Dressing anrühren, die Gurkenwürfel dazugeben, vermengen und gehackten Dill unterheben.

10. Gurkensalat und Fischfrikadellen auf Tellern anrichten, mit gezupftem Dill garnieren.

## Erbsensuppe mit Schweinebauch

### Zutaten:

200 g Bauchspeck (Schweinebauch)

300 g TK-Erbsen

100 g getrocknete Bergerbsen

1 weiße Zwiebel

1 EL Butter

etwas Olivenöl

400 ml Gemüsefond

½ Bund Frische Minze

150 ml Sahne

50 ml Weißwein

Salz, schwarzer Pfeffer

**Vorbereitung:** Bergerbsen in Wasser für 24 Std. einlegen

### Zubereitung:

1. Bauchspeck von der Schwarte befreien, wenn nötig Knorpel rauschneiden, dann würfeln und in einer Pfanne im eigenen Fett kross braten, später bei Bedarf einen Schuss Olivenöl dazugeben.

2. Eingeweichte Bergerbsen in kochendes Wasser geben (ohne Salz) und für ca. 30 min. weich garen.

3. Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden, in Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, TK Erbsen dazu geben und mit Gemüsefond und Sahne aufgießen und kurz aufkochen lassen, mit Salz abschmecken und im Mixer pürieren.

4. Die Bergerbsen abgießen zum Bauchspeck in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen, gehackte Minze untermischen

5. Erbsencreme in Tellern anrichten, die Bergerbsen und den Bacon darauf platzieren.

## Schaschlik mit Currysauce und Schmorzwiebeln

### Zutaten:

4 Metallspieße mit gedrehtem Ende  
400 g Schweinenacken  
Je 1 Paprika: grün, gelb, rot  
125 ml Tomatenpolpa  
2 EL Tomatenmark  
1-2 Knoblauchzehen  
1 reife Mango  
1 EL Madrascurry  
1 EL Rohrzucker  
Einige Spritzer Weißer Balsamico  
2 EL Erdnussöl  
1 große Gemüsezwiebel  
100 ml Kalbsfond  
Pflanzenöl zum Braten  
Salz, weißer Pfeffer  
Bauernbrot

**Vorbereitung:** Backofen auf 180° Ober-Unterhitze vorheizen.

### Zubereitung:

1. Fleisch würfeln, Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden, dann alles abwechselnd auf die Spieße ziehen, mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit Öl rund herum anbraten, dann im Backofen für ca. 10 min. fertig garen.
2. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern abschneiden und würfeln.
3. In einem Stieltopf mit etwas Erdnussöl Tomatenmark anschwitzen, Currypulver und Rohrzucker dazugeben, kurz mit anschwitzen, dann mit der Tomatenpolpa aufgießen, Knoblauch grob schneiden und in die Sauce geben, mit Balsamicoessig und Salz abschmecken, Mangowürfel hinzugeben und die Sauce ca. 10 min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, anschließend mit dem Stabmixer pürieren.
4. Gemüsezwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden, in Öl sanft anschwitzen, mit Salz würzen, mit Kalbsfond ablöschen und einkochen.
5. Schaschlik mit Currysauce und Schmorzwiebeln auf Tellern anrichten, dazu Brot reichen.

## Bienenstich

### Zutaten:

150 g Mehl + Mehl zum Ausrollen  
125 g weiche Butter  
60 g Rohrzucker  
50 g Mandelmehl  
Salz  
250 g Quark (vollfett)  
50 g Mascarpone  
50 g Rohrzucker  
Spritzer Mineralwasser  
1 Eiweiß zu Schnee geschlagen  
1 Vanilleschote  
100 g Gehobelte Mandelplättchen  
ca. 4 EL Honig  
1 EL Butter

**Außerdem:** 4 Metallringe, ca. 8 cm. Durchmesser / Backpapier

**Vorbereitung:** Backofen auf 200° Ober - Unterhitze vorheizen

### Zubereitung:

1. Mehl, Butter, Rohrzucker und Mandelmehl zu einem homogenen Mürbeteig kneten. In Cellophan einwickeln und an einem kühlen Platz ½ Std. ruhen lassen.
2. Teig auf einer mehlierten Fläche ausrollen und mit den Küchenringen 4 Plätzchen ausstechen. Kurz zur Seite stellen.
3. Quark mit Mascarpone, Rohrzucker, dem Mark von einer Vanilleschote und einem Spritzer Mineralwasser verrühren. Eiweiß unterheben.
4. Die Ringe mit den Teigplätzchen auf ein Blech mit Backpapier stellen. Die Quarkmasse auf die Plätzchen in den Küchenringen verteilen und im vorgeheizten Ofen für ca. 15 – 20 min backen.
5. In einer Pfanne mit der Butter die Mandelplättchen rösten und mit dem Honig karamellisieren. Dann etwas abkühlen lassen
6. Die Törtchen vorsichtig von den Küchenringen befreien, auf Tellern anrichten und die Mandelplättchen darüber geben.

**Guten Appetit!**