

Dinnede

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecepte-swr-282.html



Zutaten:

Teig (2 Bleche):

750 g Weizenmehl, Typ 550
1 Würfel Hefe
18 g Salz
600 ml Wasser

Belag:

45 g Mehl
2 Becher Sauerrahm
1 Ei
1/2 EL Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL Knoblauchpulver
4-5 Zwiebeln
Butter
1 Bund Schnittlauch
200 g geräucherter Bauchspeck
Kümmel

Zubereitung:

Teig:

Mit den Zutaten einen Hefeteig herstellen und eine Stunde ruhen lassen. Den Teig halbieren und auf 2 Backblechen auswellen.

Belag:

Das Mehl mit Sauerrahm, Ei, Salz und den Gewürzen zu einem sämigen Teig verrühren. Die Zwiebel in Ringe schneiden, in Butter glasig dünsten, abkühlen lassen und zum Teig dazugeben.

Den Schnittlauch fein schneiden und unterheben. Den Bauchspeck in kleine Würfel schneiden.

Den Belag auf den Hefeteig aufstreichen und die Speckwürfel und etwas Kümmel darüber streuen. Bei 250 Grad Ober-/Unterhitze 15 – 20 Minuten backen.

Stefanie Lemp

Pastinakencremesuppe mit gerösteter Blattpetersilie

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-266.html

Vorspeise



Zutaten:

6 Pastinaken
3 kleine mehlig kochende Kartoffeln
2 Zwiebeln
Salz, Pfeffer
3 Liter Gemüsebrühe
1/2 Liter Sahne
Zitronensaft
50 g Blattpetersilie
etwas Rapsöl

Zubereitung:

Pastinaken, Kartoffeln und Zwiebeln in walnussgroße Stücke schneiden. Erst die Zwiebeln in Rapsöl scharf anrösten und dann Pastinaken und Kartoffeln dazu geben. Unterrühren und weiter rösten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse weichkochen und dann passieren. Mit Sahne und Zitronensaft verfeinern.

Die Blattpetersilie erst waschen und dann trockenschleudern. Die Blattpetersilie in kleinen Mengen in heißem Rapsöl rösten, auf Küchenpapier abkühlen lassen und mit der fertigen Suppe servieren.

Stefanie Lemp

Geschmorte Rinderbäckle mit Ratatouillegemüse

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-264.html

Hauptspeise



Zutaten:

Rinderbäckle:

- 1 Kilogramm Rinderbäckchen
- 2 Karotten
- ein Stück Sellerie
- 4 Zwiebeln
- 1/2 Stange Lauch
- 6 Knoblauchzehen
- 4 Schnapsgläser Rapsöl
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 3/4 Liter kräftiger Rotwein
- Salz, Pfeffer, mittelscharfer Senf, Olivenöl für die Marinade
- 4 Liter Rinderbrühe
- 1/2 Zweig Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- 5 Pfefferkörner
- 3 Nelken
- 3 Wacholderbeeren

4 Körner Piment
3 Lorbeerblätter
Speisestärke

Ratatouillegemüse:

1 rote und eine gelbe Paprika
1 Zucchini
1 Aubergine
5 rote Zwiebeln
5 geschälte frische Tomaten
Knoblauch
Olivenöl
Tomatenmark
Thymian
Salz
Pfeffer
Chili

Geschwenkte Kartoffeln in der Schale:

1 Kilogramm vorwiegend feste, kleine Kartoffeln
Salz
Kümmel
1 Zweig Rosmarin
Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

Rinderbäckle:

Die Rinderbäckchen am Vortag beidseitig mit Salz und Pfeffer und einseitig mit Senf und etwas Olivenöl marinieren und dann kühl stellen. Karotten, Sellerie, Lauch und Zwiebel in walnussgroße Stücke schneiden. Den Lauch in eine separate Schüssel geben. Die Rinderbäckchen in Rapsöl scharf anbraten und dann wieder herausnehmen. Zuerst die Seite ohne Senf, dann die Seite mit Senf.

Im übrig gebliebenen Öl das Röstgemüse, ohne den Lauch, von allen Seiten scharf anrösten. Den Lauch erst später dazu geben. Mit Tomatenmark anschwitzen und mindestens drei Mal mit Rotwein ablöschen.

Die Rinderbäckchen auf das Gemüse legen und mit der Rinderbrühe auffüllen. Das Fleisch sollte noch zur Hälfte herausschauen. Die Gewürze und Kräuter dazugeben und alles im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 2,5-3 Stunden schmoren. Das Fleisch alle 30 Minuten wenden.

Die Rinderbäckchen aus dem Ofen nehmen und warm stellen. Den Soßenansatz durch ein Sieb passieren und die Soße mit Speisestärke binden. Die Rinderbäckchen quer zur Faser schneiden und anrichten.

Ratatouillegemüse:

Das Gemüse sortenrein in kleine Würfel schneiden. Paprika, Aubergine und Zucchini einzeln in Olivenöl anbraten. Das angebratene Gemüse zusammen tun und mit Zwiebeln und Knoblauch kurz weiter dünsten und etwas Tomatenmark hinzugeben. Dann erst die Tomaten unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Chili und Thymian abschmecken.

Geschwenkte Kartoffeln in der Schale:

Kartoffeln gründlich waschen und bürsten. In einem Topf zur Hälfte mit kaltem Wasser bedecken und schnell zum Kochen bringen. Je nach Geschmack Salz und Kümmel dazugeben und gar kochen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln mit kaltem Wasser abspülen und kurz abdämpfen lassen. Die Kartoffeln halbieren und in Olivenöl und Rosmarin goldbraun anrösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Stefanie Lemp

Kürbiskernparfait auf Zwetschgenkompott

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-262.html

Nachspeise



Zutaten:

Kürbiskern-Parfait:

Parfait

100 g Kürbiskerne

100 g Zucker

1 EL Öl

3 Eigelbe

60 g Puderzucker

2 EL Kürbiskernöl

400 g Sahne

Zwetschgenkompott:

1 kg Zwetschgen

100 g Zucker

250 ml Johannisbeerlikör

1 Zimtstange

1 Zimtstern

Honig

Zitronenschale

Zubereitung:

Kürbiskern-Parfait:

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis ein angenehmer Duft entsteht. Rausnehmen und in eine Schüssel geben. Den Zucker in der heißen Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren, die Kürbiskerne dazugeben und glasieren. Die Kerne auf einem mit Öl gefettetes Blech abkühlen lassen. Den Kürbiskrokant in eine Gefriertüte geben und mit einem Fleischklopfer oder Topfboden grob zerstoßen und dann mit dem Mixer fein mahlen.

Eigelb und Puderzucker in einer Schüssel über einem Wasserbad schaumig aufschlagen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und so lange weiter schlagen, bis sie abkühlt und bindet.

Den gemahlene Kürbiskrokant mit dem Kürbiskernöl unter die Eimasse rühren. Die steif geschlagene Sahne nach und nach vorsichtig unterheben. Eine Terrinenform (1 Liter) mit Frischhaltefolie auslegen. Die Parfaitmasse einfüllen und glatt streichen. Das Parfait mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 6 Stunden ins Gefrierfach stellen.

Zwetschgenkompott:

Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. In einem Topf den Zucker karamellisieren und mit Johannisbeerlikör ablöschen. Anschließend kurz köcheln lassen.

Die Zimtstange, den Zimtstern und die Zitronenschale dazugeben und kurz weiterköcheln lassen. Dann die Zwetschgenhälften hinzugeben, leicht aufkochen und zur Seite stellen. Mit etwas Honig abschmecken und ziehen lassen.

Stefanie Lemp