



**Menü von Antje Gräfin zu Rantzau (Folge 1)
Gebratenes Zanderfilet mit Bärlauch-Rucola-Pesto an
Kräuterzabaione**

**Vorspeise: Wildcarpaccio mit Sauerampfer-Rucola Salat und
selbstgebackenem Brot mit Sommerbutter**



Für das Wildcarpaccio

Zutaten:

500 g Damwildrücken ausgelöst
1 Bund Sauerampfer
1 Bund Rucola
Butter
Kräutersalz, Pfeffer
5 Esslöffel Olivenöl
3 Esslöffel Marula Creme-Essig (3 % Säure) alternativ anderen milderen Essig
Rosmarin, Thymian, Salbei (ein bisschen), Zitronen-Verbene, 5
Wachholderbeeren
Saft einer halben Zitrone
1 Esslöffel Rapsblütenhonig
50 g Parmesan

Zubereitung:

Das Fleisch mit Meersalz salzen und pfeffern. Die Kräuter fein hacken, im Mörser fein stampfen. Die Klarsichtfolie mit Butter einstreichen und die Kräuter darauf verteilen. Das Fleisch in Folie wickeln und tief gefrieren.
Inzwischen den Salat waschen und abtropfen lassen. Den Zitronensaft mit Rapsblütenhonig verquirlen, Pfeffer, Salz hinzugeben, und den Essig vorsichtig dazu geben und verrühren. Anschließend das Öl einrühren. Den Parmesan mit einer Schneidemaschine oder einem Schälmesser in ganz dünne Scheiben schneiden. Das Wildfleisch nach frühestens drei Stunden Gefrierzeit mit der Schneidemaschine hauch dünn schneiden und auf dem äußeren Rand eines großen Tellers drapieren. Mit buntem Pfeffer würzen. Den Salat in die Mitte geben, und den Parmesan über dem Fleisch verteilen. Zum Schluss das Dressing auf den Salat geben. Fertig!

Für die Sommerwiesenblumenbutter

Zutaten:

Meersalz
1 Knoblauchzehe
Oreganoblüten
Lavendelblüten
Ringelblumen
Hagebuttenblüten
250 g Butter (zimmerwarm)

Zubereitung:

Die Blüten und Blätter abzupfen, fein schneiden und zur Butter geben. Die Knoblauchzehe pressen und ebenfalls dazu geben. Alles gut verkneten und nach Geschmack salzen. In Butterdöschen füllen und kalt stellen.

Für das Brot

Zutaten:

500 g Weizenmehl
1 Hefewürfel
1 Prise Zucker
1-1,5 Teelöffel Salz
300 g lauwarmes Wasser
50 g Olivenöl

Zubereitung:

Alle Zutaten gut kneten und den Teig 30 Minuten an einem warmem Ort ruhen lassen. Anschließend eine lange Rolle formen und auf ein Backblech legen. Das Backblech vorher mehlen oder mit Backpapier auslegen. Den Teig ein paar mal schräg einschneiden - das sieht hübscher aus. Bei 200°C ca. 25 Minuten backen

Hauptgang: Gebratenes Zanderfilet mit Bärlauch-Rucola-Pesto an Kräuterzabaione, dazu Graupenrisotto



Für das Pesto:

Zutaten:

3 Esslöffel Sonnenblumenkerne
1 Bund Bärlauch (alternativ in anderer Jahreszeit getrockneten Bärlauchblätter)
½ Bund Rucola
100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer
50g Parmesan
etwas Rapsblütenhonig

Zubereitung:

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten, alle Zutaten mischen und (mit der Küchenmaschine) fein hacken.

Für das Graupenrisotto**Zutaten:**

250 g Graupen (Gerste)
3 Möhren
3 Schalotten
Salz
Noilly Prat

Zubereitung:

Die Graupen in der Gemüsebrühe garen. Währenddessen die Möhren und die Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhren und Schalotten in Olivenöl dünsten. Mit Noilly Prat ablöschen. Die Graupen hinzugeben und mit Salz abschmecken. Das Ganze gut mischen und ziehen lassen.

Für die Zabaione**Zutaten:**

4 Eigelb
50 ml Noilly Prat
50 ml Fischfond
150 ml trockenen Weißwein
Pfeffer, Salz
50 g eiskalte Butter
Rapsblütenhonig
Kerbel, Estragon, Schnittlauch evtl. Salbei

Zubereitung:

Die Eigelbe zusammen mit dem Noilly Prat, dem Fischfond, dem Weißwein, Salz und Pfeffer über dem Wasserbad cremig aufschlagen. Dann kalte Butter in kleinen Würfeln einrühren, und die Kräuter fein gehackt unterrühren. Evtl. mit etwas Rapsblütenhonig abschmecken.

Für das Zanderfilet**Zutaten:**

800 g Zanderfilet
Meersalz/Pfeffer

Zubereitung:

Den Zander in gleich große Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer würzen, kurz in Öl braten und dann im vorgeheiztem Ofen bei 170°C kurz weiter garen. Derweil die Soße vorbereiten.

Dessert: Crème brûlée mit Pflaumen



Für die Crème

Zutaten:

30 ml Milch
1 Löffel Lavendelblüten
1 Vanilleschote
150 ml Sahne
100 g Zucker
2 Eier
4 Eigelb
100 g brauner Puderzucker

Zubereitung:

Die Fettpfanne mit Wasser füllen, auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und den Backofen auf 170°C vorheizen.

Die Milch aufkochen und vom Herd nehmen. Die aufgeschnittene Vanilleschote, Lavendelblüten und die Sahne in die heiße Milch rühren und 10 Minuten ziehen lassen; den Zucker mit Eigelb und Eiern gut schlagen. Die heiße Milch nach und nach in die Mischung gießen.

Die Mischung auf sechs Schüsseln verteilen, in die Fettpfanne ins Wasserbad stellen und pochieren (das Wasser darf nicht kochen!). Die Schüsselchen nach 45 Minuten herausnehmen und abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren das Dessert gleichmäßig mit braunem Puderzucker bestreuen und im Ofen bei starker Oberhitze bräunen, bis der Zucker zu schmelzen beginnt. Alternativ - wenn vorhanden - mit dem Bunsenbrenner den Zucker bräunen.

Für die Pflaumen

Zutaten:

500 g erntefrische Pflaumen
50 g Zucker
Butter nach Gefühl
Grand Manier oder Pflaumenschnaps nach Gefühl

Zubereitung:

Die Pflaumen entkernen und in kleine Stücke schneiden, zuckern und Grand Manier oder Pflaumenschnaps hinzugeben. Das Ganze etwas stehen lassen und danach in Butter dünsten. Dann warm auf die Teller mit Crème brûlée geben und servieren!