

## Sommersalat mit Milchpralinen

### Zutaten für den Salat (für 6 Personen):

- 1 Kopf Salat
- 1 Bund (am besten verschieden farbige) Möhren
- 2 Handvoll gemischte Nüsse
- 500 g Erdbeeren
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Kürbiskernöl
- Akazienhonig
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- 1-2 TL Zucker

Erdbeeren pürieren und mit Pfeffer, Apfelessig, Kürbiskernöl, Akazienhonig, Salz und etwas Zucker vermischen und abschmecken. Salat waschen und trocken schleudern. Möhren in dünne Scheiben schneiden und mit dem Dressing abschmecken, kurz vorm Servieren auf den Salat geben.

Nüsse klein hacken, in eine Pfanne geben und braun rösten. Wer es pfiffiger mag, kann zu den Nüssen noch Zucker, Chili und Salz geben und das Ganze karamellisieren.

### Zutaten für die Milchpralinen:

- 1 l (mind. 4,2% Fett) Rohmilch
- 1 Zitrone
- 1 Bund Schnittlauch
- alternativ: 50 g Sesam
- Salz
- nach Bedarf: süßer Molke-Drink oder pürierte Früchte

Milch in einen Kochtopf geben und erwärmen. Kurz vor dem Aufkochen den Saft der Zitrone dazugeben und einmal kurz verrühren. Wenn sich Flocken gebildet haben, die Masse in einem Sieb, das mit einem nassen Küchentuch ausgelegt wurde, abtropfen lassen. Zurück bleibt eine quarkige Masse, die man mit pürierten Früchten oder einem süßen Molke-Drink nach Bedarf abschmecken kann.

Die Masse nach Belieben salzen und zu kleinen Kugeln rollen. Falls sie zu bröselig ist, ein bisschen Milch dazugeben. Ein Bund Schnittlauch oder andere Kräuter sehr fein schneiden, die Kugeln darin wenden und als Deko zum Salat servieren. Wer es etwas schärfer mag, kann die Milchpralinen mit etwas Chili würzen und in Sesam wenden.

Sendung/Quelle: Heimatküche

Letzter Sendetermin: 14.11.2018

Koch/Köchin: Birte Kaemena

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)

## Knipp auf hausgemachtem Brot mit Äpfeln

### Zutaten für das Brot (für 6 Personen):

- 500 g Dinkelmehl
- 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
- 2 EL Leinsamen
- 2 EL Sesam
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- ca. ½ l Wasser
- 1 TL Salz

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Holzlöffel von außen nach innen rühren, bis sich alles vom Rand gelöst hat und ein gleichmäßiger durchfeuchteter Teig entsteht, der keine Mehlnester enthält. Aus dem Teig eine Kugel formen.

Backblech mit Backpapier auslegen und den Brotteig als Kugel aufs Blech legen. 1 Stunde bei 200 Grad (Umluft) backen. Das Brot ist fertig, wenn es sich beim Klopfest hohl anhört. Das Brot abkühlen lassen und dann in Scheiben schneiden.

### Zutaten für das Apfelkompott:

- 200 g Äpfel
- 75 ml Wasser
- 2 TL Zucker
- 1 Prise Zimt

Äpfel mit einem Sparschäler schälen, vierteln und das Kerngehäuse mit einem Messer herausschneiden. Wasser in einem Topf zusammen mit den Apfelstücken und dem Zucker zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Äpfel zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Danach gegebenenfalls einzelne größere Apfelstücke mit einer Gabel zerdrücken. Vor dem Servieren das Apfelkompott nochmals mit Zucker und Zimt abschmecken.

### Zutaten für die karamellisierten Äpfel:

- 3-4 Äpfel
- 50 g Butter
- nach Belieben: Zucker

Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Butter und Zucker in einer großen Pfanne karamellisieren lassen. Die Apfelspalten dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten.

### Zutaten für den Knipp:

- 1 kg Knipp

Knipp in Scheiben schneiden und in der Bratpfanne kross anbraten bis er eine goldbraune Farbe bekommt.

Brotscheiben auf die Teller legen und mit dem warmen Knipp belegen. Apfelkompott und karamellierte Apfelscheiben dazu servieren.

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)

## Tafelspitz an Scheerkohl-Soße mit Sesamkartoffeln

### Zutaten (für 6 Personen):

- 1,5 kg Tafelspitz
- frische Fleischbrühe
- 1,2 kg Frühkartoffeln
- 2 TL Salz
- Sesam
- nach Belieben: Scheerkohl
- 1 Schuss Buttermilch
- 80 g Butter
- 60 g Mehl
- 1 l Milch
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Prise Zucker
- 1 Spritzer Zitronensaft

Einen Tag vorher eine frische Fleischbrühe ansetzen. Den Tafelspitz stark salzen und pfeffern und in einer Pfanne scharf anbraten. Anschließend in einen Bräter geben, mit der heißen Brühe übergießen und etwa 5 Stunden bei 80 Grad (Umluft) im Ofen garen.

Die Kartoffeln gut waschen. Mit wenig Wasser und 2 TL Salz ungeschält in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die fertig gegarten Kartoffeln kalt abschrecken und noch heiß pellen. Kleine Kartoffeln ganz lassen, größere halbieren oder vierteln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Sesam darin etwa 3 Minuten schwenken.

Für die Soße beliebig viel Scheerkohl und 1 Schuss Buttermilch pürieren (je mehr Scheerkohl, desto intensiver der Geschmack). Danach eine Mehlschwitze zubereiten: Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl dazugeben und die kalte Milch in die Mehlschwitze einrühren. Den pürierten Scheerkohl mit Zucker und etwas Zitronensaft dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Sendung/Quelle: Heimatküche  
Letzter Sendetermin: 14.11.2018  
Koch/Köchin: Birte Kaemena

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)

## Rote Grütze mit Vanille-Eis und Zuckerartistik

### Zutaten (für 6 Personen):

- 1,5 kg Vanille-Eis
- 550 g Zucker
- 1 kg gemischte Beeren, z.B. Himbeeren, Erdbeeren und Johannisbeeren
- 2 EL Speisestärke
- 500 ml Kirsch- oder Johannisbeersaft

Beeren waschen und abtropfen lassen. Johannisbeeren von den Rispen streifen, Erdbeeren putzen und vierteln. Speisestärke mit 4 EL Traubensaft verrühren. Beeren mit dem restlichen Traubensaft und 150 g Zucker zum Kochen bringen, angerührte Stärke hinzufügen und die Masse unter Rühren einmal aufkochen lassen. Vor dem Servieren erkalten lassen.

Für die Zuckerartistik 400 g Zucker in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis es fingerdick über dem Zucker steht. Aufkochen, bis die Masse karamellisiert. Das Karamell portionsweise auf einer Zuckermatte (Spezialmatte für Zuckerartistik) ausgießen. Anschließend temperieren, das heißt von außen nach innen bewegen, bis sich eine zähe Masse gebildet hat.

Aus der etwas abgekühlten Masse mit den Händen individuelle Figuren formen. Dabei unbedingt spezielle Silikonhandschuhe tragen, da die Karamellmasse noch eine Temperatur von etwa 80 Grad aufweisen kann. Die fertigen Figuren trocknen lassen. Wer skurrile Formen mag, kann die noch weiche Masse vor einen Ventilator halten und unter ständigem Drehen formen.

Die Rote Grütze zusammen mit je drei Kugeln Vanille-Eis auf Teller geben und mit der Zuckerartistik und Früchten dekorieren.

Sendung/Quelle: Heimatküche

Letzter Sendetermin: 14.11.2018

Koch/Köchin: Birte Kaemena

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)