

Pikante Schnecken

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-garten-snack-mees-100.html

Begrüßungssnack

KOCH/KÖCHIN

Jürgen Mees

REZEPTAUTOR/IN

Jürgen Mees



SWRSWR/megahertz

Zutaten:

- 1 Pack frischer Blätterteig
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Esslöffel Butter
- 100 g Speck geschnitten oder 1 kleine Stange Lauch
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Zweig Thymian
- 1 Stiel Petersilie
- 1 Ei
- 100 g geriebener Bergkäse
- 50 g saure Sahne
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel und den klein geschnittenen Speck mit Butter in einer Pfanne anschwitzen und abkühlen lassen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.

Die Blättchen des Thymians und die Petersilie fein hacken. Das Ei trennen und das Eigelb beiseitestellen. In einer Schüssel das Eiweiß mit allen anderen Zutaten vermengen, salzen und pfeffern.

Den Backofen auf 200° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Masse gleichmäßig auf dem Teig verstreichen, dabei die Ränder ca. 1 cm frei lassen. Von der Längsseite her den Teig aufrollen. Dann in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Mit den Schnittflächen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Eigelb verquirlen und die Schnecken damit bepinseln. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 min. backen.

Rote Beete- und Fenchel-Carpaccio an zweierlei Ziegenkäse

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-garten-vorspeise-mees-100.html

Vorspeise

KOCH/KÖCHIN

Jürgen Mees

REZEPTAUTOR/IN

Jürgen Mees



SWR.SWR/megahertz

Zutaten:

1 Rote Beete
1 Fenchel
Ziegekäserolle
Ziegefrischkäserolle
Honig
Brauner Zucker
Blutampfer oder junger Spinat
Walnüsse
Mangoessig
Balsamicoessig
Olivenöl
Salz + Pfeffer

Hinweis:

Am Tag vorher die Rote Beete ca. 1 Stunde kochen und danach abkühlen lassen.

Zubereitung:

Rote Beete schälen, in ganz feine Scheiben schneiden und gefächert in eine Auflaufform legen. Eine Vinaigrette mit Mangoessig, Olivenöl, Pfeffer und Salz herstellen und die Rote Beete damit begießen. Den Tag über immer wieder übergießen.

Den Fenchel roh in feine Scheiben schneiden und gefächert in eine Auflaufform legen. (Die nicht verwendeten Fenchelstücke für den Hauptgang aufheben).

Eine Vinaigrette mit Balsamicoessig, Öl, Pfeffer und Salz herstellen und den Fenchel damit begießen. Den Fenchel ebenfalls über den Tag immer wieder übergießen.

Von der Roten Beete und von dem Fenchel mehrere Scheibe auf einem Teller legen. Auf die Rote Beete 1 Scheibe von der Ziegenfrischkäserolle legen und mit Honig bestreichen.

Auf den Fenchel 1 Scheibe von der Ziegenkäserolle legen und mit braunem Zucker bestreuen. Beides mit Flambierbrenner flambieren und auf den Honig ein paar kleine Walnuss stücke legen. Blutampfer durch die Vinaigrette von der Roten Beete ziehen und auf dem Teller dekorieren.

Hähnchenroulade auf Gemüsebett mit Basmatireis und Rote-Beete-Pommes

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-garten-mees-100.html

Hauptspeise

KOCH/KÖCHIN

Jürgen Mees

REZEPTAUTOR/IN

Jürgen Mees



SWR.SWR/megahertz

Zutaten:

Hähnchenroulade:

6 ausgebeinte Hähnchenschenkel, mariniert
1-2 Paprika
1-2 mittlere Zwiebeln
Thymian, Liebstöckel, Petersilie, Rosmarin, gehackt
Salz und Pfeffer
Schmand
Lebensmittelkordel

Gemüsebett:

Paprika
Zucchini
restlicher Fenchel
Kohlrabi
Bohnen
Aubergine
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Rote Beete Pommes:

1 -2 Rote Beete
Salz
Olivenöl

Zubereitung:

Hähnchenroulade

Paprika und Zwiebel in ganz kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne glasig braten. Währenddessen die Hähnchenschenkel dünner klopfen und mit Schmand bestreichen. Dann die Paprika- und die Zwiebelmischung auf den Schlegeln verteilen und mit den gehackten Kräutern überstreuen, salzen und pfeffern. Von der Längsseite her die Schlegel aufrollen, einen Rosmarienzweig auflegen und mit der Kordel zubinden. Die fertigen Hähnchenrouladen in eine geölte Auflaufform legen und etwas Wasser hinzugeben, dann bei 180° C (Umluft) 1 Stunde im Backofen garen lassen.

Gemüsebett

Die Gemüsezutaten variieren je nach Belieben und nach Verfügbarkeit aus dem Garten. Das Gemüse waschen, abtropfen lassen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und je nach Garzeit nacheinander in Olivenöl in einer Pfanne dünsten, salzen und pfeffern.

Rote Beete Pommes

Rote Beete roh schälen, waschen und in Stifte schneiden. Anschließend im heißen Olivenöl schwenken, bis sie durchgegart und knusprig sind. Während des Frittierens salzen.

Basmatireis

Eine Kaffeetasse voll Basmatireis in einen Kochtopf geben und mit 2 Kaffeetassen Wasser aufgießen, Salz hinzugeben und ca. 20 min. köcheln lassen.