



Folge 2: Fleißige Bienen aus Brakel

Die Rezepte von Ulrike Hensel

Vorspeise: Honignudeln im Parmesannest



Zutaten für 4 Personen

Für das Parmesannest:

200 g geriebener Parmesan

Für die Honignudeln:

200 g Nudeln (z. B. Bandnudeln, Tagliatelle oder Spaghetti)

Salz

50 g Pinienkerne oder Mandelstifte

1 EL Butter

2 EL Weißbrotbrösel

1 1/2 EL Kornblumenhonig

Außerdem:

einige rote Sauerampfer- Rucola- und zarte Salatblätter

1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 TL Rapshonig

1 EL Leinöl

1 Handvoll Früchte der Saison

Zubereitung:

Für das Parmesannest eine Pfanne auf mittlere Hitze vorheizen. Ein Viertel des Parmesans in einem Kreis von etwa 16 cm Durchmesser gleichmäßig dünn hineinstreuen, schmelzen lassen und weitere 2 Minuten braten. Den Boden der Pfanne kurz in kaltes Wasser halten. Den Käse herauslösen, sofort in ein Schälchen legen und etwas andrücken. Auf die gleiche Weise 3 weitere Nester zubereiten.

Für die Honignudeln die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Pinienkerne oder Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Weißbrotbrösel darin anrösten.

Die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Die Teller außen damit belegen und jeweils 1 Parmesannest in die Mitte setzen. Den Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und Öl verrühren und den Salat damit beträufeln. Die Früchte putzen, waschen und den Salat damit garnieren.



Die Nudeln abgießen und tropfnass mit dem Honig und den Weißbrotbröseln mischen. In die Nester füllen und mit den Pinienkernen oder Mandeln bestreuen.

Hauptgang: Schweinekoteletts mit Zucchiniröllchen, Zwiebelkartoffeln und Tomatenchutney



Zutaten für 4 Personen

Für die Schweinekoteletts:

4 Schweinekoteletts (à 200 g)
 2 Stiele Basilikum
 1 Zweig Rosmarin
 4 Knoblauchzehen
 3 EL Olivenöl
 1 kleines Stück Chilischote
 (in feinen Würfeln)
 1 TL getrockneter Oregano
 Salz

Für die Zucchiniröllchen:

2 Zucchini
 Salz
 3 EL Olivenöl
 150 g grüne Bohnen
 1 große rote Paprikaschote
 1 Knoblauchzehe
 1 EL gehacktes Bohnenkraut
 Pfeffer aus der Mühle
 2 EL geriebener Parmesan

Für das Tomatenchutney:

750 g Tomaten
 Salz
 5 EL Weißweinessig
 150 g Zwiebeln
 3 EL Olivenöl
 1 kleines Stück Chilischote (in feinen Würfeln)
 1 Gewürznelke
 50 g Rapshonig
 1/4 TL Zimtpulver
 frisch geriebene Muskatnuss,
 Pfeffer aus der Mühle

Für die Zwiebelkartoffeln:

600 g festkochende Kartoffeln
 400 g Zwiebeln
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 3 Knoblauchzehen
 5 EL Olivenöl

Zubereitung:

Am Vortag für die Schweinekoteletts das Fleisch waschen und trocken tupfen. Das Basilikum und den Rosmarin waschen und trocken tupfen, die Blätter bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und mit dem Olivenöl, den Chiliwürfeln und den Kräutern mischen. Die Koteletts damit einstreichen und über Nacht zugedeckt kühl stellen.

Für das Tomatenchutney die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Die Tomaten in Würfel schneiden. Mit Salz würzen, den Essig dazugeben und über Nacht ziehen lassen.



Am nächsten Tag die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Tomaten, Chili und Gewürznelke dazugeben und 10 bis 20 Minuten offen köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten die restlichen Zutaten hinzufügen. Die Gewürznelken wieder herausnehmen und das Chutney abschmecken. Auskühlen lassen.

Den Backofengrill auf 200 °C vorheizen. Für die Zucchinirollchen die Zucchini putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Salzen, mit 1 EL Olivenöl bestreichen und auf ein Backblech legen. Im Ofen 5 bis 8 Minuten grillen, bis sie weich sind und sich aufrollen lassen. Herausnehmen.

Inzwischen für die Zwiebelkartoffeln die Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in eine ofenfeste Form legen. Die Zwiebeln schälen, vierteln und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch dazupressen. Das Öl darüber träufeln und alles mischen. Die Temperatur auf 180 °C reduzieren und die Kartoffeln im Ofen 45 bis 60 Minuten garen, dabei gelegentlich wenden.

Inzwischen die Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Das restliche Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Paprika darin etwa 5 Minuten dünsten. Die Bohnen dazugeben und weitere 5 Minuten garen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Mit dem Bohnenkraut dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Koteletts mit der Marinade in einer erhitzten Pfanne auf beiden Seiten jeweils kurz anbraten. Mit Salz würzen und zu den Zwiebelkartoffeln in den Ofen legen.

Das Paprika-Bohnen-Gemüse auf den Zucchinischnitten verteilen, aufrollen und in eine ofenfeste Form legen. Mit Parmesan bestreuen und im Ofen auf der obersten Schiene backen, bis der Käse geschmolzen ist. Herausnehmen, nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Die Koteletts mit dem Bratenfond auf Teller verteilen. Die Zucchinirollchen, die Zwiebelkartoffeln und das Tomatenchutney daneben anrichten.



Dessert: Griechischer Joghurt mit Honig



Zutaten für 4 Personen

2 EL Butter
3 EL Rapshonig
100 g Walnusskerne
1 Handvoll Früchte der Saison
400 g stichfester Schafsjoghurt
(10 % Fett; ersatzweise saure Sahne)
je 4 TL Kornblumenhonig,
Akazienhonig, Kastanienhonig,
Sommerblütenhonig und Tannenhonig
einige Zitronenmelisseblätter

Zubereitung:

Die Butter und den Rapshonig in einer Pfanne erhitzen, bis die Farbe etwas dunkler wird. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Walnüsse dazugeben und unterrühren. Die Walnusshälften nebeneinander auf ein Stück Backpapier geben, die restliche Honigbutter darüber träufeln und abkühlen lassen.

Die Früchte putzen, waschen und gegebenenfalls klein schneiden. Je 5 Kleckse Joghurt auf einen Teller setzen. Die Krokantwalnüsse, die Früchte und die Zitronenmelisseblätter darum herum verteilen. Auf jeden Joghurtklecks eine andere Honigsorte träufeln. Sofort servieren.