

Von und zu lecker Folge 2

Rehrücken mit Kartoffeln und grünen Bohnen

Vorspeise: Borschtsch – russische Rote Bete Suppe



Zutaten:

600 g Tafelspitz
1 Bund Suppengemüse
2 Eier
6-7 Rote Bete
Salz, Pfeffer,
250 g Creme fraiche
ein Bund Dill

Zubereitung: Tafelspitz und Suppengemüse in reichlich Wasser zum Kochen bringen, anschließend auf kleiner Flamme mehrere Stunden köcheln lassen. Gegebenenfalls mit etwas Wasser wieder aufgießen. Anschließend das Fleisch aus der Suppe nehmen. Die nun trübe Brühe soll geklärt werden. Dazu 2 Eiweiß aufschlagen und in die leicht köchelnde Brühe geben. Nun alles durch ein Sieb gießen (wer mag kann zusätzlich ein Leinentuch hinein legen) – die gebundenen Schwebstoffe bleiben hängen und die Brühe ist klar.

Nun 6 bis 7 Stück Rote Bete schälen und in Wasser kochen bis sie weich ist. Dauert ca. eine Stunde.

Den roten Sud in die klare Brühe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rote Bete in kleine Stücke schneiden und in die Suppenteller geben, den Tafelspitz ebenfalls in feine Stücke schneiden und auch auf die Suppenteller verteilen. Die Rote Bete-Brühe darüber gießen und am Schluss Creme fraiche mit Dill vermischen und als Häubchen auf jeden Suppenteller geben.

Hauptgang: Rehrücken mit Kartoffeln und grünen Bohnen



Rehrücken für 6 Personen

Zutaten:

36 kleine Kartoffeln
50 g Butter
2 EL Sonnenblumenöl
400 g tiefgefrorene grüne Bohnen.

Für die Marinade:

3 TL Kräutersenf
3 TL süßer Senf
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für die Soße:

¼ l Rotwein
1 l Gemüsebrühe
3 EL Sahne
250 g Creme fraiche
Salz, Pfeffer

Zubereitung: Rehrücken enthäuten und vom Bindegewebe befreien. Dazu braucht man ein sehr scharfes Messer. Anschließend mit der Marinade bestreichen und eine Dreiviertelstunde im Dampfgarer bei 54°C Innentemperatur garen lassen.

Alternativ kann folgende Regel gelten: Bei ca. anderthalb Kilo nicht ausgelöstem Rehrücken sollte eine gute Dreiviertelstunde im Backofen bei 180° bis 200° Grad ausreichen, um das Fleisch zu garen. Die kleinen Kartoffeln ungeschält kochen bis sie gar sind. Anschließend mit Sonnenblumenöl und Butter in der Pfanne schwenken. Die tiefgefrorenen Bohnen kurz aufkochen, abgießen und anschließend etwas salzen.

Soße

Zubereitung: Haut und Fettschicht, die vom Rehrücken entfernt wurde, in der Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten, anschließend mit einem ordentlichen Schuss Rotwein ablöschen und einkochen, etwas Gemüsebrühe hinzugeben. Anschließend das Fleisch aus dem Sud nehmen und die Soße mit einem ordentlichen Schuss Sahne und Creme fraiche, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dessert: Westfälische Quarkcreme mit Pumpernickel



Pumpernickel

Zutaten:

1 Kilo Roggen
1 l Wasser
3 EL Zuckerrübenkraut
eine Prise Salz
500 gr. Sauerteig (bekommt man fertig z.B. beim Bäcker)

Zubereitung: Roggen schroten (lassen), anschließend mit Wasser, etwas Zuckerrübenkraut, einer Prise Salz und den Sauerteig vermischen. Den Teig drei Stunden zugedeckt gehen lassen. Anschließend den Teig in eine Backform geben und bei ca. 100° Grad für 20 Stunden in den Ofen schieben.

Westfälische Quarkspeise

Zutaten:

500 g Quark
500 g Joghurt
5 EL Zucker
½ Zitrone
2 EL Sahne
2 Gläser Kirschen
brauner Zucker nach Belieben.

Zubereitung: Quark mit Joghurt, Zucker und einem Schuss Zitrone verrühren, je nach Geschmack auch einen Schuss Sahne dazu geben. Den Pumpernickel zerbröseln und in eine Schale geben, darüber eine Schicht Quark löffeln, dann eine Schicht abgetropfter Kirschen und oben noch einmal eine Schicht Quark auftragen. Oben drauf kurz vor dem Servieren braunen Zucker streuen.