

## Alblamm, Binkelweizen und Knorpelkirsche neu entdeckt

---

### Genuss mit Zukunft

Alte Obst- und Gemüsesorten, handgefertigte Lebensmittel ohne industrielle Zusätze, traditionelle Rezepte, die bei uns längst in Vergessenheit geraten sind. Diesmal stellen wir Ihnen Produzenten und ihre Produkte von der Schwäbischen Alb vor.

**Sendung:** Samstag 18.03.2023

### Die Rezepte zum Nachkochen



Die Medaillons aus dem Lammfleisch sind zart und schmecken mild

---

#### Rezept Alblamm

##### Kräutermedaillons aus Lammfleisch von Schäferin Johanna von Mackensen

Rezept von Nello de Vita, Ristorante Pizzeria De Vita Brechhölzle:

Fleisch von der Lammkeule in Medaillon-Größe zurechtschneiden, überflüssiges Fett wegschneiden, ca. 1 cm breite Stückchen abschneiden und beiseite legen.

Für die Kräuterkruste möglichst frische Kräuter verwenden: Rosmarin, Minze, Basilikum, Petersilie, Salbei, Majoran, Thymian, 1 Zehe Knoblauch. Alles klein schneiden/hacken und miteinander vermengen. Etwas Parmesan und Zitronenschale darüber reiben. Mit etwas Pfeffer würzen.

Die geschnittenen Medaillons mit Olivenöl beträufeln, dieses einreiben und das Fleisch anschließend in der Kräuterpanade wälzen. Beiseite legen.

Als Beilage mediterranes Gemüse in Scheiben schneiden und grillen: Paprika, Aubergine, Zucchini. Während der Spargelzeit kann auch grüner Spargel halbiert und gegrillt werden. Die Spargelenden großzügig abschneiden!

Den Spargel in Olivenöl und zusammen mit einer ganzen Knoblauchzehe anbraten und etwas pfeffern. Die restlichen Gemüsescheiben in einer Grillpfanne ohne Fett anbraten. Danach das Gemüse in eine ofenfeste Form geben und Parmesan darüber reiben. Etwas pfeffern und salzen.

Die in den Kräutern gewälzten Medaillons in einer Pfanne mit erhitztem Olivenöl ca. 30 Sekunden pro Seite anbraten. Die Fleischstückchen in die ofenfeste Form zum Gemüse geben.

Das Ganze im Ofen zu Ende garen und servieren.

---

## Rezept zur Ermstärer Knorpelkirsche

---

### Chutney aus Ermstärer Knorpelkirschen

Passt zu Grillfleisch, Käse, als Brotaufstrich. Es können auch andere Süßkirschensorten verwendet werden.

Von Roland und Marieluise Lieb:

Zutaten für 5 kg frische Kirschen:

500g Zucker  
10 EL flüssigen Honig  
500 ml Rotwein  
30 EL Balsamico Essig alt  
10 Zweige frischen Rosmarin  
10 Prisen Zimt  
10 Stücke haselnussgroßer Ingwer  
Orangenpfeffer

Zubereitung:

- Die Kirschen waschen, entstielen und entkernen.
  - Die Kirschen mit dem Zucker in einen Topf geben. Erhitzen, den Zucker schmelzen lassen und mit dem Rotwein ablöschen.
  - Den Honig und den Balsamico zugeben, unterrühren.
  - Den Ingwer in die Kirschen reiben, die Rosmarinzweige zugeben und pfeffern.
  - Alles ca. 30 Minuten einkochen, bis die Kirschen zerfallen und die Flüssigkeit dicklich einkocht.
  - Die Rosmarinzweige entfernen. Nochmals abschmecken. Nach Belieben mixen.
  - Sofort in vorbereitete Gläser füllen und diese verschließen.
- 

## Rezept für Brot aus Binkelweizen

---

Einen Dinkelvollkornsauerteig herstellen.

Sesam und Goldleinsaat in Wasser verrühren und ca. 4 Stunden zum Quellen stehenlassen (Quellstück). Das macht das Brot bekömmlicher.

Binkelkörner schroten.

Alles zusammenfügen und verkneten.

Den Teig abwiegen und rund wirken, damit evtl. Luft entweicht. Anschließend in die Form eines länglichen Brotes bringen und backen.

## **Buchtipp:**

So schmeckt die Alb - Kochen mit feinen Zutaten aus dem Biosphärengebiet  
Autoren: Jürgen Autenrieth, Annegret Müller-Bächtle, Alexander Schulz, Rainer  
Fieselmann

Verlag: Silberburg-Verlag Tübingen und Lahr/Schwarzwald, 2012  
ISBN 978-3-8425-1195-8