



Folge 1: **Lebenstraum Landwirtin real und digital**

Rezepte von Annika Ahlers

Alle Mengenangaben für **4 Personen**

Vorspeise: Quinoa-Rote Beete-Salat

Zutaten:

500 g gekochte Rote Beete
200 g Quinoa
150 g Feta
etwas Gemüsebrühe
1 Handvoll frischer Basilikum
1 Handvoll Walnüsse
6 EL Öl
3 EL Balsamico
1TL Honig

Zubereitung:

Quinoa in einem Sieb unter warmen Wasser abwaschen und in der doppelten Menge Wasser mit der Prise Gemüsebrühe auskochen lassen. Ca. 15-20 Minuten Kochzeit, danach abkühlen lassen.

Rote Beete grob reiben, den Feta zerbröseln und das Basilikum hacken (ein paar Blätter überlassen für die Deko).

Öl, Balsamico und Honig zu einem Dressing verrühren. Das Dressing mit der Roten Beete vermengen, mit Salz und Pfeffer verfeinern und unter den gekochten Quinoa mit dem Basilikum heben

Salat in kleine Gläser füllen und mit Basilikum und gehackten Walnüssen garnieren.



Hauptspeise: Grünkern-Waffeln an zweierlei Kartoffelpüree mit Apfelmus und feiner Schmandhaube

Zutaten für die Waffeln:

150 g Grünkern
1 Zwiebel
1 EL Öl
300 ml Wasser
½ TL Salz
1 EL Gemüsebrühe
100 g Möhren
100 g Porree oder Lauchzwiebeln
4 El Petersilie
2 Eier
1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
4 EL Weizenmehl
50 g Hirtenkäse

Zubereitung:

Grünkern mittelgrob schroten. Zwiebeln 2 mm fein schneiden und 2 Minuten in 1 EL Öl dünsten. Wasser, Salz, Gemüsebrühe, Grünkern zu den Zwiebeln hinzufügen, einmal aufkochen, 20 Minuten quellen lassen.

Die Möhren mittelgrob raspeln, Porree fein schneiden, Petersilie hacken, Eier, Salz, Pfeffer und Mehl zu der Quellmasse hinzugeben und vermengen.

Waffeleisen erhitzen und mit Butter bestreichen. Masse Portionsweise backen.

Zutaten Apfelmus:

2 kg Äpfel
100 ml Wasser
1/2 Zitrone
1 EL Rohrzucker

Zubereitung:

Äpfel schälen, entkernen mit dem Wasser bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, Zucker bei Bedarf hinzufügen, Kochzeit ca. 10-15 Minuten.

Zitrone pressen und den Saft zu den gekochten Äpfeln hinzufügen.

Die weichgekochten Äpfel dann stampfen oder pürieren.

Zutaten Schmandhaube;

250 g Schmand
Kräuter aus dem Garten
1 TL Pesto
Pinienkerne

Zubereitung:

Alle Zutaten verrühren und Pinienkerne als Deko überstreuen

**Zutaten Püree:**

1000 g Kartoffeln
1000 g Süßkartoffeln
Wasser
Salz
3 EL Butter
500 ml Milch
Muskatnuss

Zubereitung:

Kartoffeln und Süßkartoffeln separat in Salzwasser kochen, ca. 20-25 Minuten Kochzeit.
Wasser abgießen und 1 1/2 EL Butter je Topf hinzugeben, schmelzen lassen
Mit Milch auffüllen bis die Kartoffeln bedeckt sind, eine Prise Muskatnuss reiben und dazugeben.
Beide Kartoffelsorten stampfen, bis ein cremiges Püree entstanden ist. Warm servieren.
Alle Komponenten schön auf Tellern anrichten.

Nachspeise: Herrencreme nach Papa's Art

Zutaten für die Creme:

2 Vanilleschoten
1L Milch
100 g Puderzucker
6 Eigelb
60 g Speisestärke
200 ml Sahne
Vollmilch-Kuvertüre
2 Pinchen Rum (54%)

Zutaten für die Eiserschälchen:

250 g Butter
250g Zucker
Vanille
6 Eier
250g Mehl
etwas Schokoladenkuvertüre

Zubereitung:

Milch aufkochen, Eigelb, Puderzucker, Vanille unterrühren.
Speisestärke durch ein Sieb zu der Masse hinzufügen und erkalten lassen.
Sahne schlagen, Kuvertüre grob mit einem Messer raspeln.
Rum unter die erkaltete Puddingmasse geben und die Sahne unterheben, Schokoraspelein hinzugeben.

Für die Eiserschälchen alle Zutaten zu einem Rührteig verarbeiten. Tipp: Eine Nacht stehen lassen

Im Eiserwaffeleisen ausbacken und fertig gebacken im warmen Zustand über eine Schüssel stülpen und bis zum Erkalten, 20-30 Sekunden an die Form drücken. Innen mit Schokolade bestreichen und erkalten lassen.

Creme in den Waffeln servieren, nach Belieben noch mit Früchten dekorieren.

Guten Appetit!