

# Land und Lecker - Ein Wollschwein namens Eric

---

[sr.de/sr/fernsehen/sendungen\\_a\\_-\\_z/uebersicht/kochen/20180721\\_land\\_und\\_lecker\\_wollschwein100.html](http://sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/kochen/20180721_land_und_lecker_wollschwein100.html)

## Feinfruchtige Rote-Bete-Suppe

---

Zutaten (für 4 Personen):

ca. 250 g Rote Bete  
1 kleine Kartoffel  
ca. 250 g Möhren  
ca. 250 g Äpfel  
1 kleine Zwiebel  
1 EL Butter  
1 kleines Stück Ingwer  
Salz  
1 EL gehackte Kräuter (z. B. Thymian, Oregano, Basilikum)  
Saft von 1 Orange  
ca. 200 g Crème fraîche  
Paprikapulver (edelsüß)  
einige essbare Borretschblüten

Zubereitung:

Die Rote Bete schälen (dazu am besten Einweghandschuhe tragen). Die Kartoffel schälen und waschen. Die Möhren putzen und schälen. Die Äpfel vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die Rote Bete, die Kartoffel, die Möhren und die Äpfelviertel in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, und die Zwiebel darin andünsten. Die Gemüse- und Apfelwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Den Ingwer schälen und dazureiben. 3/4 l Wasser angießen, mit Salz würzen und die Kräuter hinzufügen. Die Suppe etwa 30 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, den Orangensaft und die Hälfte der Crème fraîche unterrühren. Die Suppe nach Geschmack mit Salz und Paprikapulver abschmecken. Die Rote-Bete-Suppe auf vorgewärmte Suppenteller verteilen und mit je einem Klecks Crème fraîche und Borretschblüten garnieren.

---

## Hähnchenoberkeulensteak mit mediterraner Gemüsevariation

---

Zutaten (für 4 Personen):

Für die Paprikaschoten:

2 kleine Fenchelknollen  
Salz  
2 rote Paprikaschoten  
150 g gewürfelte Tomaten

8 TL Olivenöl  
1 TL bunte Pfefferkörner  
3/4 TL Korianderkörner  
1/2 TL Fenchelsamen  
Saft von 1/2 Zitrone

Für die Zucchini-Schiffchen:

2 Zucchini  
1 Zwiebel  
150 g Möhren  
70 g Staudensellerie  
2 EL Olivenöl  
100 g Bulgur  
350 ml Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe  
1 TL gehackter Thymian  
1/2 TL gehackte Rosmarinnadeln  
Salz Pfeffer aus der Mühle  
4 EL frisch geriebener Parmesan  
2 EL Butterflöckchen

Für die Hähnchensteaks:

4 große Hähnchenoberkeulen (vom Metzger ausgelöst, mit Haut)  
Salz Pfeffer aus der Mühle  
4 Zweige Rosmarin  
1 EL Öl

Für die Champignons:

350 g Champignons (oder Kräuterseitlinge)  
1 Knoblauchzehe  
5 EL Butter  
2 EL gehackte Petersilie  
1 EL Zitronensaft  
Salz Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Für die Paprikaschoten den Fenchel putzen, waschen und mit Strunk achteln. In kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen. Die Paprikaschoten längs halbieren (mit Stiel), entkernen und waschen. Die Hälften auf das Backblech legen und die Tomaten darauf verteilen. Den Fenchel auf die Paprikahälften verteilen und mit je 2 TL Olivenöl beträufeln. Die Pfeffer- und Korianderkörner mit den Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, gleichmäßig über die Paprikahälften verteilen und mit Salz würzen.

Für die Zucchini-Schiffchen die Zucchini putzen, waschen und längs halbieren. Die Hälften

so mit einem Löffel aushöhlen, dass noch ein dünner Rand stehen bleibt. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, die Möhren putzen und schälen, den Sellerie putzen und waschen. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den Bulgur hinzufügen und leicht anrösten. Die Brühe und die Gemüsewürfel dazugeben und kurz aufkochen. Zugedeckt 15 Minuten ausquellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Presse zum Bulgur-Gemüse drücken. Die Kräuter untermischen, und das Bulgur-Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. In die leicht gesalzenen Zucchinihälften füllen. Mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und die Butterflöckchen darüber verteilen. Die Zucchinihäufchen zu den Paprikaschoten legen. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Für die Hähnchensteaks die Keulen waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Je 1 Rosmarinzweig auf die Keulenninnenseiten legen, die Keulen zusammenklappen, mit Holzspießchen feststecken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Keulen darin rundum anbraten. Das Fleisch in eine ofenfeste Form legen und auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten garen. Die Paprikaschoten und die Zucchini im Ofen auf der unteren Schiene ebenfalls etwa 45 Minuten backen.

Für die Champignons die Pilze putzen, eventuell mit Küchenpapier trocken abreiben. Den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und mit Butter, Petersilie und Zitronensaft verrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchbutter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin etwa 10 Minuten braten. Die Hähnchensteaks mit den gerösteten Paprikaschoten, den Zucchinihäufchen und den Pilzen auf Tellern anrichten. Die Paprikaschoten mit Zitronensaft beträufeln. Das Fleisch nach Belieben mit in Butter gebratenen Salbeiblättern garnieren.

---

## Mit Himbeeren gefüllte Biskuitrolle

---

Zutaten (für 1 Rolle):

Zutaten für den Teig:

4 Eier  
160 g Zucker  
1 TL Vanillepulver  
Salz  
1 TL Backpulver  
160 g Weizenvollkornmehl

Für die Füllung:

250 g Mascarpone  
160 g Zucker  
250 g Speisequark (20% Fett)  
6 EL Orangenlikör (z. B. Cointreau)  
1 TL Vanillepulver

Saft von 1 Zitrone  
250 g Sahne  
300 g Himbeeren

#### Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Für den Teig die Eier trennen. Die Eigelbe mit 4 EL heißem Wasser in einer Schüssel schaumig rühren. Zwei Drittel des Zuckers, das Vanillepulver und 1 Prise Salz hineinrieseln lassen und alles weißschaumig verrühren. Die Eiweiße mit dem restlichen Zucker zu steifem Schnee schlagen. Den Eischnee auf der Eigelbmasse verteilen und das mit Backpulver vermischte Mehl darüberstreuen. Alles mit dem Schneebesen vorsichtig unterheben. Den Teig gleichmäßig auf dem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit einem Teigschaber glatt streichen.

Den Biskuit im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten hellgelb backen. Den Teig aus dem Ofen nehmen, auf ein Stück Alufolie stürzen und das Backpapier abziehen. Die Teigplatte mit einem feuchten Küchentuch bedecken und abkühlen lassen. Für die Füllung den Mascarpone mit der Hälfte des Zuckers glatt rühren. Dann Quark, 3 EL Likör, Vanillepulver und die Hälfte des Zitronensafts unterrühren. Die Sahne mit dem restlichen Zucker sehr steif schlagen, den übrigen Zitronensaft nach und nach dazugeben. Die Sahne unter die Creme heben. Den restlichen Likör auf den Biskuitboden träufeln. Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen.

Die Mascarponecreme auf dem Teig verteilen, die Himbeeren darauf streuen, und die Roulade mithilfe der Alufolie aufrollen. Vor dem Servieren 1 bis 2 Stunden kühl stellen.