

Die Rezepte der Sendung

Rhöner Apfel-Schmand Kuchen

Streuobstwiesen gehören zum Rhöner Landschaftsbild und alte Apfelsorten in die Rhöner Küche. Das Besondere an diesem Kuchen ist, die Kombination von Obst und Schmand, daraus entsteht ein einzigartiger Apfel-Käsekuchen.

Tip: Nach dem Backen kann man den Kuchen noch mit Quitten- oder Holunderblüten-Gelee bestreichen, das lässt die Äpfel glänzen und verstärkt den Geschmack.

12 Portionen

Zutaten

- 300 g Mehl
- 100 g Zucker
- 25 g Vanillezucker
- 1 mittelgroßes Ei
- 20 ml Milch
- 200 g kalte Butter in Stückchen
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 750 g säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
- 50 ml Zitronensaft
- 500 ml Milch
- 1 Vanillepuddingpulver
- 250 g Quark
- 400 g Schmand
- 100 g Zucker
- 2 mittelgroße Eier

Zubereitung:

Mehl, Zucker, Vanillezucker, Ei, Milch, Butter, Zimt und Salz zu einem Mübeteig verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 60 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.

Die Äpfel vierteln, schälen und entkernen. Die Oberseiten mit einem scharfen Messer fächerartig einschneiden und in einer Schüssel mit dem Zitronensaft vermischen.

Vanillepudding nach Packungsanleitung kochen und noch heiß mit einer Folie abdecken, damit sich keine Haut bildet. Etwas abkühlen lassen.

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Zucker und Eier schaumig rühren. Quark und Schmand dazugeben und den erkalteten Pudding löffelweise unterrühren.

Eine Springform einfetten, den Mürbeteig darauflegen und einen Rand hochziehen.

Die Schmandmasse auf dem Teig verteilen, die Äpfel mit der runden Seite nach oben auf den Kuchen legen und leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen ca. 70 min. auf der mittleren Schiene backen. Anschließend auskühlen lassen, bis der Kuchen fest ist.

Rhöner Mehlklöße mit buntem Gemüsecurry

Die Rhöner Mehlklöße oder „Spatzeklöß“ sind ein traditionelles Gericht, die gewöhnlich mit Lauchsoße gegessen werden. Wir testen eine neue Variante- mit buntem Gemüsecurry.

Tipp: Die Mehlklöße können nicht nur deftig, sondern auch süß mit Apfelmus serviert werden. Den Löffel im Wasser erhitzen, damit sich der Teig besser vom Löffel löst.

6 Portionen

Zutaten:

- 400 g Mehl
- Ca. 250 ml Milch
- 4 mittelgroße Eier
- Salz
- Muskat
- 30 g Butter zum Anbraten

Für das Curry:

- 30 g Kokosfett
- 2 Knoblauchzehen
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 20 g Ingwer
- 1 gehäufter EL rote Currypaste
- 300 g Kürbis, z.B. Hokkaido
- 180 g Karotten
- 150 g grüne Bohnen
- 200 g Zucchini
- 200 g kleine Tomaten
- 400 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Mehl, Milch, Eier, Salz und Muskat zu einem glatten Teig verrühren. (Der Teig sollte schwer vom Löffel fallen)

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Mit dem feuchten Löffel kleine Klöße formen und diese portionsweise ins siedende Wasser geben. Wenn die Klöße oben schwimmen sind sie gar.

Die Klöße mit einem Schöpflöffel aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Klößchen von allen Seiten goldbraun anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Kürbis vierteln und entkernen. Karotten schälen. Zucchini, Bohnen und Tomaten waschen. Das Gemüse in grobe Stücke schneiden. Die kleinen Tomaten halbieren.

Kokosfett in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebeln andünsten, bis sie glasig sind. Knoblauch, Ingwer und Currypaste dazugeben und kurz anbraten. Dann Kürbis, Zucchini, Bohnen und Karotten hinzugeben und diese mit anbraten. Anschließend Kokosmilch angießen und die Tomaten dazugeben. Das Curry weitere 20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Rhöner Mehlklöße mit buntem Gemüsecurry

© Frederik Klose-Gerlich

Rhönlammkeule auf Gemüsebett mit Kräuterpfannkuchen

Teaser: Das Rhönschaf ist eine der ältesten Schafsrassen der Welt. Sein Fleisch erhält durch die Kräutervielfalt der Rhöner Wiesen einen einzigartigen Geschmack und schmeckt eher nach Wild.

Tipp: Natürlich können zur Lammkeule auch Klöße serviert werden.

4 bis 6 Portionen

Zutaten:

- 1,4 kg Rhönlammkeule ohne Knochen
- 60 g Butterschmalz
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Petersilienwurzel
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 500 ml trockener Rotwein
- 400 ml Lammfond
- Salz
- Pfeffer

Marinade:

- 60 ml Olivenöl
- 2 gehäufte TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Honig
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- Evtl. 1 Salbeiblatt
- Petersilie nach Geschmack
- 4 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer

Kräuterpfannkuchen:

- 150 g Mehl
- Ca. 300 ml Milch
- 2 Eier
- Salz
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Pimpinelle
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Rucola
- oder andere verschiedene Kräuter
- Butter oder Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

Zuerst die Marinade zubereiten:

Kräuter unter kaltem Wasser abbrausen und trockenschütteln. Thymianblättchen abzupfen, Rosmarinnadeln abstreifen. Beides mit Petersilie und Salbeiblatt klein hacken. Knoblauchzehen abziehen und vierteln.

Den Knoblauch im Mörser zerstoßen und mit den Kräutern, Öl, Senf und Honig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Suppengemüse waschen, evtl. schälen und in grobe Stücke schneiden.

Biogemüse muss bis auf den Sellerie nicht geschält werden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob hacken.

Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Die Lammkeule in Butterschmalz von allen Seiten ca. 6-8 min. kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann aus dem Topf nehmen und mit der Knoblauch-Kräuter-Marinade einreiben.

Zwiebeln und Knoblauch im Bratensatz andünsten. Das Gemüse dazugeben.

Nach ca. 10 Minuten mit Wein ablöschen und mit Lammfond aufgießen. Das Lamm in das Gemüsebett legen. Und im vorgeheizten Backofen im geschlossenen Topf mindestens 3 Stunden garen. Nach der Hälfte der Garzeit den Deckel abnehmen und weiter schmoren.

Anschließend den Gemüsesud pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter-Pfannkuchen:

Aus Milch, Eiern, Mehl und Salz einen flüssigen Teig rühren.

Die Kräuter unter kaltem Wasser abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und unter den Teig heben

Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen portionsweise ausbacken.

Anschließend das Lamm auf den Pfannkuchen servieren und mit Soße beträufeln.



Rhönlammkeule auf Gemüsebett mit Kräuterpfannkuchen

© Frederik Klose-Gerlich

Rhöner Zwiebelploutz

Der Zwiebelploutz ist ein deftiger Blechkuchen auf Roggenbrotteigbasis, der traditionell in den alten Backhäusern gebacken wurde. Dafür wurde die Restwärme der Backöfen nach dem Brotbacken genutzt.

Tipp: Der Ploutz kann auch mit Kürbis, Birne und Walnuss oder Kartoffeln belegt werden.

8 Portionen

Zutaten:

- 400 g Roggenmehl
- 20 g Roggensauerteig
- 150 ml Wasser
- 5 mittelgroße Zwiebeln
- 200 g Rhönschafschinken
- 100 ml flüssige Butter + Butter zum Anbraten der Zwiebeln
- Kreuzkümmel
- Pfeffer

Zubereitung:

Aus dem Roggenmehl, dem Roggensauerteig und Wasser einen Brotteig kneten und gehen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Anschließend den Teig auf einem gefetteten Blech 1 cm dick ausrollen. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.

Butter in einer Pfanne zerlassen, die Zwiebelringe darin dünsten bis sie glasig sind und

auf dem Teig verteilen. Den Rhönschafschinken in feine Würfel schneiden und auf das Blech streuen. Mit flüssiger Butter übergießen und mit Kreuzkümmel und Pfeffer würzen.

Das Blech wird ca. 15 Minuten bei 200 °C Grad im Ofen gebacken.



Rhöner Zwiebelplätzchen
© Frederik Klose-Gerlich