

## Forellen-Schaumsüppchen mit Pastinaken

### Zutaten für den Suppenfond:

- 2 (mit Schale) Zwiebeln
- 2 Bund Suppengrün
- 2 EL Öl
- 1 Flasche Weißwein
- Karkassen und Haut von 1 geräucherten Forelle
- Knochen von 2 Vorderkeulen von der Heidschnucke
- 2 Lorbeerblätter
- 10 Wacholderbeeren
- 8 Pfefferkörner
- 2 TL Salz
- 500 ml warmes Wasser

Die Zwiebeln mit Schale halbieren und das Suppengrün putzen, abspülen und grob zerkleinern. Die Zwiebeln mit der halbierten Seite nach unten in einen großen Suppentopf geben und mit etwas Öl anbräunen. Mit Weißwein ablöschen und das Suppengrün, die Knochen, die Fischkarkassen, den restlichen Weißwein und die anderen Zutaten dazugeben. Alles aufkochen lassen, danach mit Wasser auffüllen und etwa 5 Stunden auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Anschließend die Brühe durch ein feines Sieb gießen. 1 ½ Liter der selbst gemachten Brühe werden anschließend für das Forellen-Schaumsüppchen benötigt.

### Zutaten für die Suppe (für 6 Personen):

- 1 geräucherte Forelle
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 3-4 Pastinaken
- 50 ml Weißwein
- 1 ½ l selbst gemachte Brühe
- 30 g Butter
- 6 EL Schmand
- nach Belieben: Dill

Die Forelle filetieren, sechs kleine Filetstücke (ca. 2 cm breit) ausschneiden und zum Garnieren zurücklegen. Den Rest der Forelle für das Ansetzen der Brühe verwenden.

Pastinaken putzen und fein würfeln. Die Zwiebeln schälen, ebenfalls würfeln und in einem Topf mit Öl goldbraun anbraten. Mit Weißwein ablöschen und die Pastinaken hinzugeben. Die Brühe und die geräucherte Forelle (nicht die Forellenfilets) hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren.

Die Suppe mit Butter aufschäumen und in 6 tiefe Teller füllen. Pro Portion 1 EL Schmand in die Mitte des Tellers geben, das kalte Forellenfilet darauf anrichten und mit Dill bestreuen.

### Zutaten für das Dinkel-Buchweizen-Brot:

- 1 Würfel frische Hefe
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Obstessig

- 400 g Dinkel-Vollkornmehl
- 100 g Buchweizenmehl
- 2 TL Salz
- 1 Tasse gemischte Saaten wie Sesam, Leinsamen und Sonnenblumenkerne
- 50 g Butter
- 6 Prisen grobes Salz

Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und den Essig hinzugeben. Mehle, Salz und Körner in eine separate Schüssel geben und mischen. Das Hefewasser unterrühren und alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Ober-/Unterhitze) 1 Stunde backen. Das Brot abkühlen lassen und mit Butter und Salz zur Suppe servieren.

Anmerkung: Die Hefe muss bei diesem Brot nicht gehen.

Sendung/Quelle: Heimatküche

Letzter Sendetermin: 11.09.2019

Koch/Köchin: Ute Kuhlmann

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)

## Heidschnucken-Ragout mit Kartoffelstampf und Bohnen

### Zutaten für das Heidschnucken-Ragout (für 6 Personen):

- 3 Zwiebeln
- 50 ml Öl
- 2 kg (aus der Vorderkeule geschnitten) Heidschnuckenfleisch
- 1 Flasche Rotwein
- 50 g Tomatenmark
- 2 rote Paprika
- 10 gemörserte Wacholderbeeren
- 1 Dose passierte Tomaten
- Salz
- Pfeffer

Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln und in einen Topf mit Öl geben. Das Fleisch dazugeben und kurz anbraten. Sobald die Zwiebeln goldbraun geröstet sind, Tomatenmark hinzufügen und mit Rotwein ablöschen. Paprika, Wacholderbeeren und passierte Tomaten dazugeben und alles aufkochen. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei mittlerer Stufe mit geschlossenem Deckel circa 3 Stunden köcheln lassen.

### Zutaten für den Kartoffelstampf:

- 2 kg festkochende Kartoffeln
- 140 g Butter
- 130 ml Sahne
- Muskat
- Pfeffer
- 3-4 TL Salz
- 2 TL Trüffelöl

Die Kartoffeln gründlich waschen und circa 20 Minuten in Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Butter und Sahne zu den Kartoffeln geben und zerstampfen. Mit geriebener Muskatnuss, Pfeffer und Salz nach Belieben würzen und mit etwas Trüffelöl verfeinern.

Tipp: Wer zwei verschiedenfarbige Stämpfe servieren möchte, verwendet 1 kg gelbe und 1 kg violette Kartoffeln. Beide werden gleich zubereitet, allerdings wird nur der helle mit Trüffelöl gewürzt.

### Zutaten für das Bohnengemüse:

- 1 kg Grüne Bohnen
- 2 Stängel Bohnenkraut
- 2 EL Salz
- 50-100 g Butter

Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Mit Bohnenkraut in Salzwasser kochen, bis sie den gewünschten Biss haben. Das Wasser abgießen. Vor dem Anrichten in einer Pfanne kurz in Butter schwenken.

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)

## Heidehonig-Parfait auf Blaubeerspiegel und Pfannkuchen

### Zutaten für das Heidehonig-Parfait (für 6 Personen):

- 150 g Heide-Honig
- alternativ: Blütenhonig
- 150 ml Milch
- 4 Eigelb
- 400 ml Schlagsahne
- 250 g Blaubeeren
- 4 EL Puderzucker

Zuerst eine Honigmilch herstellen: Dafür Milch und Honig in einem Topf erwärmen, kurz aufkochen und dann abkühlen lassen. Das Eigelb mit der Honigmilch in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad etwa 10 Minuten verquirlen, bis die Masse cremig ist. Die Schüssel mit der cremigen Masse in Eiswasser abkühlen lassen und ab und zu vorsichtig umrühren. Die Sahne schlagen und unter die Creme heben. Eine Kastenform mit Öl einfetten und mit Klarsichtfolie auslegen. Die Creme einfüllen und etwa 4 Stunden ins Gefrierfach stellen.

Vor dem Servieren die Blaubeeren pürieren, durch ein Sieb geben und mit Puderzucker süßen. Das Parfait aus dem Gefrierfach nehmen und in Scheiben schneiden.

Auf jeden Teller einen Fruchtspiegel geben und ein Stück Heidehonig-Parfait darauf anrichten. Nach Belieben ein paar Blaubeeren über das Parfait streuen.

### Zutaten für den Buchweizen-Pfannkuchen:

- 1 Ei
- 2 EL Zucker
- 25 g weiche Butter
- 180 g Buchweizenmehl
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 250 ml Milch
- Öl
- 1 Glas Preiselbeeren

Das Ei mit Zucker schaumig schlagen und mit der Butter vermischen. Milch, Mehl, Backpulver und Salz dazugeben und die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig in 6 Portionen aufteilen, portionsweise in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten goldgelb braten. Die Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen, mit Preiselbeeren bestreichen und einrollen. Bei Bedarf mit etwas Puderzucker bestreuen.

Die gefüllten Pfannkuchen in gefällige Stücke schneiden und zusammen mit dem Parfait servieren.

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)