

## Folge 5: **Besser Leben auf einem Eifel-Bauernhof**

### **Rezepte von Nicole Nassiry**

Alle Mengenangaben für **6 Personen**  
(wenn nicht anders angegeben)

#### **Vorspeise: Wurst-Duo**

##### **Zutaten:**

6 frische Bratwürste  
6 feine Grillwürste  
10-15 Dörripflaumen  
12 Scheiben Bacon  
Senf  
Tomatenketchup  
Brot

##### **Zubereitung:**

In die Grillwürste von der Mitte eine Tasche einschneiden und die klein gewürfelten Pflaumen hineinfüllen.

Dann die Würste mit Senf bestreichen, mit dem Bacon umwickeln und auf dem Grill bei nicht zu starker Hitze garen.

Die frische Bratwurst ebenfalls grillen. Wenn alle Würste gar sind, diese klein schneiden und mit Senf und Tomatenketchup servieren. Dazu passt ein tolles Brot aus dem Steinofen.

## Hauptspeise: Boeuf Bourguignon mit Bratkartoffeln Eifeler Art

### Zutaten:

1,5 kg Rinderbraten  
350 g Zwiebeln oder Schalotten  
500 g Möhren  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Tomatenmark  
1 Flasche Rotwein ( Burgunder oder Bordeaux)  
300 ml Wasser  
3 Lorbeerblätter  
Petersilie und Thymian, frisch  
Salz, Pfeffer, Zucker  
Speiseöl  
400 – 500 g Champignons  
250 g Speck, mager

### Zubereitung:

Das Fleisch in ca 80 g große Stücke schneiden und in einem Bräter oder großen Pfanne portionsweise in Öl scharf anbraten bis es schön braun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann herausnehmen. Die geschälten Zwiebeln grob schneiden, anbraten, das Tomatenmark hinzufügen und anschwitzen. Das Fleisch wieder hinzugeben und das Ganze mit einer halben Flasche Rotwein ablöschen.

Die Kräuter, die Lorbeerblätter und die zwei angedrückten Knoblauchzehen hinzufügen. Alles gut aufkochen lassen.

Wenn alles schön köchelt, den restlichen Wein hinzugeben. Dann alles bei niedriger Hitze ca. 1,5 Stunden köcheln lassen. Eventuell Wasser nachgießen und gelegentlich umrühren.

Dann die geschälten und grob geschnitten Möhren zugeben und weitere 2 – 2,5 Stunden schmoren lassen. Den Speck kross anbraten und mit den geviertelten Champignons ca. 20 Minuten vor Ende der Schmorzeit dazugeben. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer und ev. etwas Zucker abschmecken.

### Zutaten Bratkartoffel Eifeler Art:

1 kg Kartoffeln  
1-2 fein gewürfelte Zwiebeln  
Salz, Pfeffer  
2-3 El Speiseöl

### Zubereitung:

Geschälte Kartoffeln in Pommes-Größe schneiden und kurz in kaltes Wasser legen. Nun die Kartoffeln abtropfen, dann das Öl sowie die geschnittenen Kartoffeln in eine Pfanne geben und würzen. Den Deckel auf die Pfanne setzen und bei mittlerer Hitze braten lassen. Zwischendurch immer mal wieder wenden. Wenn die Kartoffeln fast gar sind, die Zwiebeln hinzugeben und wieder mit dem Deckel verschließen und nochmal 3-5 Minuten mit dünsten.

Dann noch ca. 10 Minuten ohne Deckel braten bis die Kartoffeln nach Belieben knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Nachspeise: Eierlikör-Parfait mit Fruchtspiegel

### **Zutaten:**

300 g Sahne

4 Eigelb

100 g Zucker

Mark einer Vanilleschote

75 ml Eierlikör

### Fruchtspiegel:

ca. 200 g Beeren nach Wahl

Zucker

### **Zubereitung:**

Sahne steif schlagen und kalt stellen.

Das Eigelb mit dem Zucker und Mark einer Vanilleschote über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Dann den kalten Eierlikör unterheben.

Im kalten Wasserbad vorsichtig die Sahne in drei Etappen unterheben. Wenn es eine homogene Masse geworden ist, dann in die schon kaltgestellte Form (Kasten oder Herzform - gut ist aus Silikon) füllen und über Nacht im Gefrierschrank tiefkühlen.

Für den Fruchtspiegel Beeren nach Wahl mit etwas Zucker pürieren. Unter das Parfait geben.

**Guten Appetit!**