

Folge 5: Kulinarische Schätze aus Oberbayern

Rezepte von Franziska Eigner

Alle Mengenangaben für **4 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Vorspeise: frisch geräucherte Ammersee-Renke auf selbst gebackenem Brot

Zutaten für ein Brot:

700 ml Wasser
500 g Weizenmehl Type 550
500 g Roggenmehl
75 g Biosauerteig
1 Würfel Bio Hefe
12 g Salz
Brotgewürz nach Geschmack z.B. Kümmel, Fenchel, Koriander

Zubereitung: Beide Mehlsorten zusammenmischen und die Hefe ins Mehl geben. Sauerteig und Wasser zugeben und 10 Minuten lang einen Teig kneten. Salz und Gewürze zugeben und nochmals 5 Minuten kneten. Den Teig nun gehenlassen bis er doppelt so groß ist. Das dauert ca. 1 Stunde. Ein Brotlaib formen und nochmal kurz gehenlassen. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen und bei Ober-/Unterhitze 30 Minuten backen. Nach 30 Minuten die Backtemperatur auf 220 Grad reduzieren. Die Backzeit beträgt ca. 1 ¼ Std. Das Brot ist fertig, wenn es beim Klopfest - auf der Unterseite abklopfen - hohl klingt.

Zum Brot geräucherte Renke servieren – das ist ein Forellenfisch. Alternativ geräucherter Fisch nach Geschmack.

Hauptspeise: Zweierlei Burger von der Ziege mit gegrilltem Moricco (Ziegen-Ricotta-Mozzarella) und „Zupfter Goaß“ (Pulled Goat)

Zutaten „zupfte Goaß“ (gezupfte Ziege):

eine Ziegenkeule
ca. 300-500 ml Rotwein
Olivenöl zum Bedecken des Fleisches
1-2 Karotten
¼ Sellerie
1-2 Zwiebeln
1 Chilischote
je 1 Zweig Rosmarin, Thymian, Oregano
2 Zehen Knoblauch
ca. 1-2 EL brauner Zucker
Salz & Pfeffer
Kreuzkümmel nach Geschmack
etwas Petersilie

Zubereitung: Die Keule in einen Gefrierbeutel geben. Kräuter waschen, grob hacken und zu der Keule geben. Knoblauch, Zucker und Gewürze hinzufügen. Etwas Olivenöl mit in den Beutel geben. Den Beutel zuknoten und am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Gemüse schälen und schneiden. Petersilie waschen und abzupfen. Alles in einen Bräter mit Deckel geben. Die Keule und den restlichen Inhalt des Beutels mit in den Bräter geben. Mit Rotwein auffüllen,

bis die Keule bedeckt ist. Zugedeckt bei 140°C 4 Stunden in den Backofen geben bis sich das Fleisch schön von den Knochen löst. Nun die Keule mit zwei Gabeln zerrupfen. Den Sud durch ein Sieb geben, in einem Topf auffangen und kurz aufkochen. Das gezupfte Fleisch in den Sud geben. Nach Geschmack noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten Mango-Ananas-Chutney:

1 Mango
½ Ananas
100 ml Weißwein, optional Weißweinessig
2 EL Zucker, am besten braun
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel oder 2 Schalotten
1 Chilischote, klein
1 Zehe Knoblauch
Schalenabrieb und Saft einer Orange
Schalenabrieb einer Limette
evtl. Cayennepfeffer nach Geschmack

Zubereitung: Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in einem kleinen Topf mit dem Öl glasig andünsten. Die Schale der Orange abreiben und beiseitestellen. Orange anschließend halbieren und auspressen. Chili und Knoblauch in feine Würfel oder Streifen schneiden und zusammen mit dem Zucker in den Topf geben. Mango und Ananas schälen und in kleine Stückchen schneiden. In den Topf geben und mit Weißwein und Orangensaft ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Obst schön weich ist. Dann den Abrieb der Orange und der Limette dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit etwas Cayennepfeffer - je nach gewünschter Schärfe - abschmecken.

Zutaten Ziegen-Burger:

1 Burger-Bun pro Person
gezupftes Ziegenfleisch
4 Salatblätter
1 Ziegen-Moricc (Ziegen-Ricotta-Mozzarella), alternativ Mozzarella
einen Klecks Mango-Ananas-Chutney
2 EL grobes Salz/Fleur de Sel
Öl zum Anbraten
je Burger 1-2 Gurkenscheiben
je Burger 1 Tomatenscheibe
je Burger 1 Klecks Tsatsiki
je Burger 1 Klecks Weißkraut und Blaukraut, fein gehobelt
frische Kräuter nach Wahl z.B. Rosmarin, Oregano, Thymian, Basilikum.

Zubereitung: Die Burger-Buns aufschneiden und mit der Schnittfläche nach unten kurz in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig anrösten.

Die frischen Kräuter fein hacken, mit dem Flor de Sel vermischen und in eine flache Schüssel geben. Den Käse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit ein wenig Öl auf beiden Seiten schön knusprig anbraten. Anschließend den noch heißen Käse in der Kräuter-Salz-Mischung wälzen.

Auf den Boden des Burgers einen Klecks Tsatsiki und etwas fein gehobeltes Weißkraut geben. Salatblatt auflegen und darauf Gurken- und Tomatenscheiben legen. Auf das Gemüse kommt der angebratene Käse, darauf ein Klecks Chutney und etwas gezupftes Ziegenfleisch. Zum Abschluss noch etwas fein gehobeltes Blaukraut.

Den Burger mit etwas Gurken-Sauerrahm-Salat genießen.

Zutaten: Gurken-Sauerrahm-Salat

1 Salatgurke
1 Becher Sauerrahm
1 Bund Dill, frisch



Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung: Gurke hobeln, Dill fein schneiden. Beides mit dem Sauerrahm in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und am besten ein paar Stunden durchziehen lassen.

Nachspeise: Kaiserschmarrn mit Ziegenmilcheis auf roter Grütze

Zutaten Kaiserschmarrn:

8 Eier
250 g Mehl
6-8 EL Butter
60 g Rosinen
4 EL Zucker
3 EL Puderzucker
1 Tasse Milch
½ TL Salz

Zubereitung: Die Eier in Eigelbe und Eiweiße trennen. Eigelbe mit Zucker, Milch, Mehl, Salz mit einem Schneebesen glattrühren. Eiweiße steif schlagen und den Schnee unter den Teig heben. Rosinen heiß überbrühen, abtropfen lassen und in den Teig schütten – nicht einrühren! Den Teig 10 Minuten ruhen lassen.

Eine Pfanne erhitzen, 1 EL Butter darin zerlassen, aber nicht bräunen. Die Hälfte des Teiges hineingießen und bei mittlerer Hitze 2 Minuten backen. Dann den Eierkuchen umdrehen und mit zwei Gabeln in kleine unregelmäßige Stücke zerreißen und nochmals ½ Minute anrösten.

Den Schmarrn auf einem vorgeheizten Teller anrichten und mit Puderzucker bestäuben. Die restlichen drei Portionen ebenso backen.

Zutaten Ziegenmilcheis:

900 ml Milch, z.B. Ziegenmilch
200 g Zucker
100 g Sahne
100 g Eigelb
3 g Eisbindemittel/Haushaltseispulver (z.B. Bechtolina)
1 g Salz
1 Vanilleschote
etwas abgeriebene Zitrone

Zubereitung: Milch und Sahne zum Kochen bringen. Zucker mit Eisbindemittel trocken vermischen und mit den Eigelben leicht schaumig rühren. Vanilleschote aufschneiden und in der Milch mitkochen. Die köchelnde Milch in dünnem Strahl in die Eigelbmasse rühren und bis ca. 85 Grad abziehen. Das Ei rasch auf +4 bis +7 Grad abkühlen lassen und im Kühlschrank ca. 30 Minuten reifen lassen.

Das Eis zum Kaiserschmarrn geben. Tipp: Etwas rote Grütze dazu servieren.

Guten Appetit!