

Folge 3: Wildblüten, Urgetreide und Linsen-Schiffchen

Rezepte von Anna Pröbstle

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

Gruß aus Küche: Linsen-Schiffchen mit Ziegenkäse und Bürgermeisterstück

Zutaten Teig - für ca. 15 Schiffe

100 g Dinkelmehl Type 630
100 g gemahlenes, gesiebtes Urkorn Emmer, Dinkel und Einkorn
100 g Butter
1 Prise Salz
1 Ei
5 Stängel Thymian, gehackt

Zubereitung

Alle Zutaten vermengen, per Hand zu einer Kugel kneten und kaltstellen.
Den Teig mit dem Nudelholz auf ca. 3 mm ausrollen und den Teig in eine Schiffform drücken. Die Ränder lassen sich leicht abknicken. Falls keine Schiffform vorhanden ist, kann man auch jede andere Form verwenden.

Jeweils ein Esslöffel der Füllung in die Form geben. Die gefüllten Schiffchen ca. 15 Minuten bei 180 °C im Backofen backen. Das Schiffchen mit einem Thymianzweig oder einer Getreideähre garnieren.

Tipp: Die Schiffchen können warm oder auch kalt gegessen werden.

Zutaten Füllung

100 g Linsen, gekocht
120 g Ziegenfrischkäse
120 g Crème fraîche
50 g würziger Bergkäse, gehackt
1 Streuobstapfel, in kleine Würfel geschnitten
5 Stängel Thymian
1 EL Wildblütenhonig
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten vermengen und kaltstellen.

Zutaten Bürgermeisterstück

Ca. 800 g Bürgermeisterstück, alternativ Tafelspitz, Roastbeef oder falsches Filet
3 EL Öl
2 Zweige Thymian und Rosmarin
Salz & Pfeffer
Bratöl zum Anbraten
1 Vakuumbbeutel

Zubereitung

Fleisch mit Öl, Gewürzen und Kräutern im Vakuumbbeutel vakuumieren und im Wasserbad bei 55 °C im Ofen oder mit einem Sous-vide-Gerät 3,5 Stunden erhitzen. Das Fleisch aus der Verpackung nehmen, abtupfen, salzen und pfeffern.

Danach in einer sehr heißen Pfanne mit Bratöl rundum anbraten. Das Fleisch wird so innen zartrosa bleiben und ist trotzdem durchgegart. Das Fleisch kaltstellen und mit einer Aufschnittmaschine in sehr dünne Scheiben schneiden.



Zutaten Honig-Senf-Sauce

120 g Schmand
2 EL Senf
2 EL Honig
Salz & Pfeffer
Fleur de Sel und Kornblumen zum Verzieren

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verrühren. Die Sauce auf das Fleisch auftragen und mit Kornblumen und Salzflöckchen verzieren. Dazu schmeckt Zitrone.

Alles zusammen schön anrichten und servieren.

Hauptspeise: Geschichtetes Rind auf Peperonata mit Rosmarin-Honig-Schupfnudeln und Linsensalat

Zutaten Linsensalat

200 g Linsen
2 Karotten, gewürfelt
50 ml Apfelbalsamessig
50 ml Rapsöl
2 EL Honig
2 TL Zimt
10 Stiele Minze, gehackt
Zum Verzieren: Minze

Zubereitung

Die Linsen auf mittlerer Stufe 15 Minuten köcheln. Sie müssen unbedingt bissfest sein. Linsen abkühlen lassen und mit allen anderen Zutaten vermengen. Den Salat kaltstellen und ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten mit Minze verfeinern.

Tipp: Der Salat hält sich einige Tage im Kühlschrank.

Zutaten Peperonata-Füllung

Je 1 rote und gelbe Paprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Tomatenmark
Optional: 1 kleine getrocknete Chilischote
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Aubergine und Paprika bei 200 °C 20 Minuten im Backofen rösten und dann abkühlen lassen. In eine Schüssel geben und salzen.

Die Zwiebel kleinhacken und mit der gepressten Knoblauchzehe anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz anbraten, aber nicht schwarz werden lassen.

Das Gemüse dazugeben, mit Wasser ablöschen und einkochen lassen. Dann pürieren, so dass noch grobe Stücke vorhanden sind.



Zutaten geschichtetes Rind

8 Rinderrouladen aus der Oberschale
1 Portion Peperonata-Füllung
1 l Bier
300 ml Tomaten, stückig
4 Zweige Rosmarin
Pfeffer und Salz
4 EL Wildblütenhonig
ca. 300 g Mangold
ca. 300 g Hokkaido
1 Zwiebel, in Scheiben
2 Knoblauchzehen
8 Küchengarn
Bratöl oder Butterschmalz zum Anbraten
Salz & Pfeffer
Honig zum Abschmecken
3 EL Mehlwasser

Zubereitung

Vier ca. 30 cm lange Küchengarnschnüre mit je ca. 3 cm Abstand nebeneinander auslegen und eine Rinderroulade darauf betten. Die Rinderroulade zunächst mit Peperonata-Füllung bestreichen und dann abwechselnd mit Kürbisscheiben, Mangoldblättern, Zwiebel belegen und jeweils leicht mit Pfeffer und Salz würzen.

Dann vier weitere Rouladenlagen mit Gemüsefüllung aufschichten. Auf die letzte Roulade nochmals Gemüse und Rosmarin legen und die Küchengarnschnüre verschließen.

Die Rouladen-Pakete im Bräter in heißem Bratöl oder Butterschmalz von unten und den Seiten anbraten, dann mit dem Bier ablöschen. Tomatenstücke, die restliche Peperonata, Zwiebel und Knoblauch sowie Kräuter hinzugeben. Die Fleischpakete sollten mit Flüssigkeit gut bedeckt sein. Rouladenpakete 2,5 Stunden im Bräter köcheln.

Die Sauce mit Honig abschmecken. Die Pakete an den Küchengarnschnüren vorsichtig herausheben und das Küchengarn entfernen. Das Fleisch in Scheiben schneiden.

Zum Abbinden der Sauce in einer Schüssel etwas Mehl mit etwas Wasser glattrühren. Das Mehlwasser in die Sauce geben und mit einem Rührbesen glattrühren. Auf Wunsch kann die Sauce vorher passiert werden.

Zutaten Rosmarin-Honig-Schupfnudeln

500 g gekochte, sehr mehliges Kartoffeln, gepellt vom Vortag
125 g Mehl z. B. Dreierlei vom Urgetreidemehl (Emmer, Dinkel und Einkorn)
1 Ei
2 EL Honig
1 EL Butter
Salz & Pfeffer
Muskatnuss
4 Stängel Rosmarin

Zubereitung

Für die Schupfnudeln die kalten, mehliges Kartoffeln ohne Schale durch die Spätzlepresse drücken. Den Kartoffelteig mit Mehl, Eiern, Salz und Pfeffer sowie Muskat zu einem Teig verkneten. Wichtig: Der Teig muss frisch vorbereitet werden, da die Kartoffeln sonst wieder Wasser ziehen könnten und die Schupfnudeln nicht die richtige Konsistenz bekämen.

Aus dem Teig auf einem großen Brett mit einer Hand Schupfnudeln rollen. Gerne dazu etwas Mehl auf die Oberfläche geben, sodass der Teig nicht klebt. Die Schupfnudeln in einem großen Topf Wasser zum Sieden bringen. Schupfnudeln darin sieden, aber nicht zum Kochen bringen. Dann Schupfnudeln herausnehmen und abtropfen lassen. Butter mit Honig und Rosmarin in einer großen Pfanne schmelzen und unter mäßiger Hitze die Schupfnudeln darin goldbraun anrösten.



Dessert: Honig-Mousse an karamellisiertem Wildobst mit „Kracherle“

Zutaten Mousse

1 Ei, in Eigelb und Eiweiß getrennt
6 Blatt Gelatine + 1 Blatt Gelatine
150 g weiße Schokolade
100 g Honig
300 g Quark
200 g Sahne
Optional:
Blätter von 10 Minzstielen
4 EL Holunderblütensirup
4 EL Jostabeeren

Zubereitung

Eigelb schaumig rühren und das Eiweiß steif schlagen. Kuvertüre in Wasserbad zerlassen. Den Honig erwärmen. Honig und Schokolade vorsichtig in den cremig gerührten Quark einrühren. Die Gelatine in Wasser aufweichen. Etwas Honig in einem kleinen Topf erwärmen und die Quarkcreme einrühren. Die Masse darf nicht kochen. Die angerührte Gelatine nun in die Quarkmousse einrühren. Dann das Eiweiß und das Eigelb unterheben und für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen. Danach die geschlagene Sahne einrühren. Mousse kühlstellen. Nach ca. vier Stunden kann die Mousse geschnitten und serviert werden.

Tipp: Falls die Mousse etwas bunter sein darf:

Die noch nicht feste Honig-Mousse-Masse dritteln. Das Drittel reine Honig-Mousse kaltstellen. Die anderen beiden Partien mit Minze und Frucht verfeinern. Dafür die Minze mit Holunderblütensirup pürieren.

Jostabeeren ebenso pürieren. Für diese beiden Partien jeweils ein halbes Gelatineblatt einweichen und mit der Flüssigkeit erhitzen, aber nicht köcheln. Jede Geschmacksrichtung in die beiden Honig-Mousse-Massen unterheben. Kaltstellen. Nach ca. vier Stunden kann die Mousse geschnitten und serviert werden.

Zutaten Wildobst

Ca. 150 g Ringelotten, alternativ Pflaumen
Ca. 2 EL Honig

Zubereitung

Ringelotten entsteinen. Den Honig in einem Topf erhitzen und die Pflaumen darin ein wenig schwenken. Bis zum Servieren kaltstellen.

Zutaten „Kracherle“ (Biskuit-Keks)

120 g Zucker
120 g Mehl
2 Eier
1 Prise Salz
Etwas Zitronenschale

Zubereitung

Die beiden Eier schaumig rühren. Zucker und Salz langsam einrieseln lassen. Dann das Mehl unterrühren. Die Biskuitmasse auf ein gefettetes Blech oder ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gleichmäßig aufstreichen. Bei 180 °C den Teig zehn Minuten backen. Der Teig soll noch hellgelb sein. Die „Kracherle“ sofort in Rauten schneiden oder mit einem Plätzchenausstecher ausstechen. Später werden sie brüchig.

Guten Appetit!