

Viel für wenig - Vielfältig und sparsam kochen mit Fleisch

Der Profikoch rät: „Kaufen Sie direkt beim Erzeuger.“ Viele Bauern bieten Gemüse und Obst, aber auch Fleisch und Wurstprodukte, direkt am Hof oder im Hofladen an. Tipp: Bestellen Sie Fleisch in größeren Mengen beim Bauern vor, das kommt oft günstiger als einzelne kleine Portionen. Greifen Sie auch mal zu sogenannten Nicht-Edelteilen wie Schweinenacken. Lange geschmort, steht er Edelteilen wie dem Filet in nichts nach.



Inhalt

Feta-Hackfleisch-Röllchen mit Papas Arrugadas und Mojo Verde	2
Geschmorte Rinderbeinscheiben mit „Reichem Ritter“	4
Knoblauchgulasch mit Sauerkraut und Kartoffeln.....	6
Rinderbraten auf lauwarmen Paprikasalat - No Carb.....	8
Rouladen mit Schafskäse, Parmaschinken und selbstgemachten Spätzle.....	10
Gemüse Eintopf aus selbstgemachter Bouillon	12
Sonntagsmenü	15
Vorspeise: Spargelragout mit Kräutercrêpes	15
Hauptspeise: Geschmorter Schweinenacken mit Süßkartoffel-Apfel-Stampf.....	17
Dessert: Frischkäsecreme mit Rhabarberkompott und Keksbröseln.....	19

Feta-Hackfleisch-Röllchen mit Papas Arrugadas und Mojo Verde

Papas Arrugadas sind in reichlich Salzwasser gekochte, kleine, ungeschälte Kartoffeln (Drillinge), die nach der Garzeit eine typische runzelige, mit Salzkristallen bedeckte Haut haben. Björn Freitag serviert sie zu Feta-Hackfleisch-Röllchen und Petersilienmojo.



Zutaten für die Röllchen (für 4 Personen):

- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 Chilischote
- 4 Scheiben Toastbrot
- 2 Eier
- 5 EL Kräuterfrischkäse
- 150 g Fetakäse
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zutaten für die Kartoffeln:

- 1 kg Drillinge
- ½ Tasse Salz

Zutaten für die Petersilienmojo:

- 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sojasauce
- 80 ml Gemüsebrühe
- Saft ½ Zitrone
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung - Arbeitszeit: 20 Min. / Kochzeit: 35 Min.

Papas Arrugadas

- Als Papas Arrugadas bezeichnet man eine Spezialität der Kanarischen Inseln: Es sind in reichlich Salzwasser gekochte, kleine, ungeschälte Kartoffeln (Drillinge), die nach der Garzeit eine typische runzelige, mit Salzkristallen bedeckte Haut haben. Ursprünglich wurden sie mit reinem Meerwasser gekocht.
- Wir verwenden heute Leitungswasser und zwar nur so viel, dass die Kartoffeln gerade so mit Wasser bedeckt sind.
- Eine halbe Tasse Salz dazu und etwa 25 Minuten kochen. Wichtig: keinen Deckel verwenden, da das Wasser verdampfen soll.

Fetaröllchen

- Zwiebeln, Paprika, Chilischoten und das Toastbrot fein hacken. Anschließend das Hackfleisch mit allem sowie Eiern, Frischkäse, Feta, Tomatenmark und fein gehacktem Knoblauch gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit der Hand durch leichte Rollbewegungen etwa 7 cm lange Röllchen formen (Durchmesser 2-3 cm). In einer Pfanne mit etwas Olivenöl langsam von allen Seiten braten.

Petersilienmojo

- Für die Mojo (Pesto) Petersilie, die Knoblauchzehe, Sojasauce, Gemüsebrühe, Saft 1/2 Zitrone, Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab in einem hohen Gefäß zu einer homogenen Masse verarbeiten. Anschließend abschmecken.
- Alles zusammen auf einem Teller servieren. Schmeckt wunderbar, nicht nur nach Urlaub!

Geschmorte Rinderbeinscheiben mit „Reichem Ritter“

Aus Rinderbeinscheiben lässt sich ein leckeres und günstiges Essen kochen, damit es schmeckt, muss es nicht immer das Filetstück sein. Dazu gibt es "Reiche Ritter", das sind eingelegte und mit Käse überbackene Toastscheiben.



Zutaten für die Beinscheiben (für 4 Personen):

- 4 Beinscheiben vom Rind
- 5 EL Öl
- 5 Zwiebeln
- 6 Möhren
- 6 Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Piment
- 5 EL Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Majoran (getrocknet)
- etwas Zitronenabrieb

Zutaten für „Reiche Ritter“:

- 8 Scheiben Toastbrot
- 4 Eier
- 500 ml Milch

- 8 Scheiben Käse
- 3 EL Kräuterfrischkäse
- 2 EL Sojasauce
- 3 Stängel Petersilie
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung - Arbeitszeit: 35 Min. / Kochzeit: 2 bis 3 Std.

Beinscheiben

- Ofen auf 160 Grad vorheizen. Den Fettrand der Beinscheiben einschneiden, damit diese sich beim Kochen nicht zusammenziehen. Anschließend in etwas Öl in einem Bräter von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
- Die Zwiebeln und Möhren schälen, dann würfeln. Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebeln und Möhren scharf im Bräter anbraten.
- Das Tomatenmark hinzugeben. Mit der Brühe ablöschen und die gewürfelten Tomaten sowie Lorbeerblätter, Piment, Sojasauce, Salz, Pfeffer, Majoran und Zitronenabrieb dazugeben.
- Bräter mit Deckel für zwei bis drei Stunden in den vorgeheizten Ofen stellen.

Reiche Ritter

- Eier, Milch, Sojasauce und Frischkäse miteinander verrühren. Die Toastscheiben darin einweichen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Toastscheiben von beiden Seite goldbraun anbraten. Anschließend die Käsescheiben auf das Toastbrot legen und schmelzen lassen.
- Die reichen Ritter zusammen mit den Beinscheiben und der Sauce servieren. Mit gehackter Petersilie und Frühlingszwiebel garnieren.

Knoblauchgulasch mit Sauerkraut und Kartoffeln

Dieses leckere Gulasch ist schnell gekocht und macht satt.



Zutaten (für 4 Personen):

- 800 g Gulasch (Schwein oder Rind)
- 400 g Sauerkraut
- 4 Kartoffeln
- 2 Paprika (gelb und grün)
- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 2 l Gemüsebrühe
- 4 EL Tomatenmark
- 150 ml Schlagsahne
- 4 Lorbeerblätter
- 1 ½ EL Piment
- 1 Chilischote
- 1-2 EL Zucker
- 1 EL Majoran (getrocknet)
- Salz
- Pfeffer
- 8 EL Olivenöl

Dazu zum Anrichten:

- 8 Stängel Petersilie
- 200 g Sauerrahm

Zubereitung - Arbeitszeit: 25 Min. / Kochzeit: 1 Std. 25 Min.

- Zwiebeln schälen, grob hacken und in einem großen Topf mit Olivenöl kurz anbraten. Fleisch dazugeben und ca. 5 Minuten weiter braten. Ab und zu umrühren. Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anrösten. Brühe aufgießen, Piment und Lorbeerblätter dazugeben, verrühren und ca. 30 Minuten bei geringer Hitze schmoren lassen.
- In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Chilischote klein hacken.
- **Tipp:** Wer es nicht so gerne scharf mag, kann vorher die Kerne der Schote entfernen.
- Sauerkraut, Kartoffeln, Knoblauch und Chili zum Fleisch geben. Mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Dann 1-2 Esslöffel Zucker dazugeben, aufkochen und nochmal bei geringer Hitze 45 Minuten schmoren lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Schlagsahne hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Knoblauchgulasch zusammen mit etwas Sauerrahm auf Tellern anrichten und mit frisch gehackter Petersilie garnieren. Sofort servieren.

Rinderbraten auf lauwarmen Paprikasalat - No Carb

Lauwarmer Paprikasalat klingt nicht nur gut, er ist es auch! Dieser Salat schmeckt mal ganz anders. Dazu der geschickt gewürzte Rinderbraten und man hat ein super leckeres Gericht herbeigezaubert.



Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg Rinderbraten
- Öl zum Anbraten
- 4 Zwiebeln
- 6 Paprika
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Zucker
- 2 EL Essig
- 3 EL Sojasauce
- 5 EL Olivenöl
- 8 Stängel Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung - Arbeitszeit: 20 Min. / Kochzeit: 1 Std. 50 Min.

- Backofen auf 160 Grad (Umlufthitze) vorheizen.
- Den Braten von allen Seiten salzen, pfeffern und in einem Bräter oder großen Topf mit etwas Öl von allen Seiten scharf anbraten. Geschälte Zwiebeln vierteln und hinzugeben und kurz mit rösten. Anschließend im Ofen bei 160 Grad ca. 90-100 Minuten garen.

- Währenddessen die Paprikaschoten entkernen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Kurz bevor der Braten gar ist, Gemüsebrühe aufkochen, etwas abkühlen lassen und warm auf die Paprikastreifen geben. Mit Zucker, Essig, Olivenöl, Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen und etwas ziehen lassen.
- Nach der Garzeit den Braten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Den Paprikasalat, 1-2 Scheiben dünn geschnittenen Rinderbraten und etwas Bratensud auf Tellern anrichten. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Rouladen mit Schafskäse, Parmaschinken und selbstgemachten Spätzle

Rouladen schmecken eigentlich immer gut – aber mit Schafskäse und Parmaschinken noch besser. Dazu dann selbstgemachte Spätzle, die machen zwar viel Arbeit, aber es lohnt sich! Selbstgemachte Spätzle schmecken nämlich viel besser.



Zutaten für die Rouladen (für 4 Personen):

- 4 große Scheiben Rindfleisch aus der Oberschale (ca. 25 cm lang und 0,5 mm dick, falls nötig mit dem Fleischklopper dünner klopfen)
- 2 Zwiebeln (Füllung)
- ½ Glas Kapern (ca. 100 g)
- 200 g Schafskäse
- 4 Scheiben luftgetrockneter, roher Schinken
- Salz, Pfeffer und 1 EL Zucker
- 5 EL Öl
- 1 Zwiebel (für die Sauce)
- 2 Möhren
- 1 l Brühe

Zutaten für die Spätzle:

- 500 g Mehl
- 3 Eier
- 1 TL Salz
- 350 ml Wasser
- 15 g Butter
- 1 Frühlingszwiebel

Zubereitung - Arbeitszeit: 35 Min. / Kochzeit: 2 Std.

Rouladen

- Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und in der Pfanne mit etwas Öl, einer Prise Salz und dem Zucker karamellisieren. Schafskäse zerbröseln und in eine Schale geben. Kapern abtropfen lassen, fein hacken und mit dem Schafskäse vermengen.
- Die ca. 0,5 cm dicken Rindfleischscheiben auslegen (falls nötig etwas flacher klopfen) und einseitig salzen und pfeffern. Mit der Kapern-Schafskäsemasse bestreichen und den Schinken mittig auf das Fleisch legen.
- Dann die karamellisierten Zwiebeln darüber geben. Nun das Fleisch links und rechts etwas einschlagen und von unten nach oben zu einer Schnecke aufrollen. Das Ende mit Kochnadeln oder Zahnstochern fixieren.
- Zwiebeln schälen und fein hacken. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Rouladen in einem Bräter von allen Seiten bei starker Hitze anbraten und die Zwiebeln und Möhren mit rösten. Mit der Bouillon aufgießen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 90 Minuten zugedeckt schmoren. Währenddessen die Spätzle zubereiten.

Tipp: Der Bratensatz kann hervorragend als Sauce verwenden werden. Bei Bedarf mit etwas Stärke abbinden.

Spätzle

- Mehl, Eier und Salz verrühren. Unter Rühren das Wasser schrittweise dazugeben.
- Mit dem Knethaken des Rührgeräts oder einem Kochlöffel die Masse so lange weiter bearbeiten, bis der Teig Blasen wirft.
- Anschließend den Teig in eine Spätzlepresse füllen und in kochendes Wasser pressen.
- Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.
- Etwas Butter darüber geben.

Die Spätzle zusammen mit den Rouladen anrichten, mit fein gehackten Frühlingszwiebeln garnieren und heiß servieren.

Tipp: Zu dem Gericht passt hervorragend ein grüner Salat.

Gemüseintopf aus selbstgemachter Bouillon

Kunterbunt und super lecker. Björn Freitags Gemüseintopf mit selbstgemachter Bouillon ist etwas ganz Besonderes. Gesund, lecker und voller Vitamine.



(für 4 Personen + Bouillon für weitere Gerichte)

Zutaten für die Bouillon:

- 3 kg Schweine- oder Rinderknochen zersägt (beim Metzger oder Bauern bestellen)
- 8 - 10 l Wasser (große Menge zubereiten, der Rest lässt sich wunderbar einfrieren)
- 4 Möhren
- 5 Zwiebeln
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Knolle Sellerie
- 3 Lorbeerblätter
- 3 Knoblauchzehen
- 4-5 Thymian- oder Rosmarinzweige
- evtl. angefallene Gemüseabfälle (Petersilienstängel, Schalen von Möhren etc.)
- ½ Bund glatte Petersilie
- 4 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer

Zutaten für die Einlage:

- 2 Zwiebeln
- 4 Möhren
- ½ Knolle Sellerie
- 6 Kartoffeln
- 2 EL Zucker
- 400 g grüne Bohnen
- 2 Tomaten
- sonstige Gemüsereste
- 3-4 EL Essig
- 4-5 Stängel glatte Petersilie
- 1 Frühlingszwiebel
- Pfeffer
- Salz

Dazu zum Servieren:

- Toastbrot, geröstet in Butter

Zubereitung - Arbeitszeit: 45 Min. / Kochzeit: 4 Std. 30 Min.**Bouillon**

- Ofen auf 180 Grad vorheizen.
- Für die Bouillon die Knochen im Ofen ca. 25 Minuten bei 180 Grad rösten.
- Währenddessen Zwiebeln, Möhren, Frühlingszwiebel und Sellerie in grobe Stücke schneiden.
- Das geschnittene Gemüse und evtl. Gemüseabfälle in einem sehr großen Topf mit etwas Öl scharf anbraten. Zum Schluss Tomatenmark, Kräuter und Knoblauch zugeben. Anschließend die Knochen aus dem Ofen holen, in den Topf geben und mit 8 bis 10 Litern kaltem Wasser auffüllen.
- 4 Stunden bei geringer Hitze köcheln lassen. Zwischendurch den entstandenen Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen. Nach 4 Stunden Gemüse und Fleisch aus dem Topf nehmen und die Brühe durch ein Tuch in einen anderen Topf seihen.
- Für den Eintopf ca. 2 Liter zurückhalten. Der Rest der Brühe kann nun eingefroren oder in Einmachgläsern bis zu 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Gemüseeinlage

- Zunächst die Zwiebeln schälen und klein hacken. Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden.
- Die gehackten Zwiebeln in einem großen Topf kurz 2 bis 3 Minuten scharf anbraten. Anschließend Hitze etwas reduzieren. Gewürfelte Möhren, Sellerie und Kartoffeln zusammen mit etwas Zucker 3 Minuten mitbraten. Dabei nur gelegentlich rühren, damit Röstaromen entstehen können.

- Anschließend die selbstgemachte Bouillon aufgießen. Bohnen und die Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden und zur Bouillon geben. Den Eintopf aufkochen und bei geringer Hitze 25 Minuten köcheln lassen.
- Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Petersilie klein schneiden und in die Suppe geben. Geröstetes Brot (z.B. mit etwas Olivenöl oder Butter) passt sehr gut dazu.

Tipp: Für die Einlage lässt sich im Prinzip alles Mögliche an Gemüse und Gemüseresten verwenden. Daher eignet sich dieses Gericht perfekt zur Resteverwertung.

Sonntagsmenü

Fleisch steht bei Familie Reck/van Wickeren ganz oben auf dem Speiseplan. Und obwohl sie dieses meistens beim Discounter kaufen, sind die Ausgaben enorm. Björn Freitag stellt ein Gericht vor, das super lecker, frisch, hochwertig und trotzdem preiswert ist.

Vorspeise: Spargelragout mit Kräutercrêpes

Zur Spargelzeit von April bis Juni ist dieser herzhafteste Crêpe mit Spargel, Parmesan und Frühlingszwiebeln ist nicht zu deftig und eignet sich somit perfekt als Vorspeise. Man soll ja schließlich nicht gleich am Anfang des Menüs satt sein.



Zutaten für das Ragout (für 4 Personen):

- 1 kg Spargel oder Bruchspargel (Sparvariante)
- 150 g Crème fraîche
- 2 Eigelbe
- 1 Schuss Milch
- 100 g Parmesan oder Grana Padano
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Petersilie
- 1 Prise Muskat
- Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker

Zutaten für die Crêpes:

- 5 Eier
- 200 ml Milch
- 150 g Mehl
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 6 Blätter Basilikum

Zubereitung - Arbeitszeit: 40 Min. / Kochzeit: 35 Min.

Crêpe Teig

- Ofen auf 50 Grad vorheizen.
- Eier, Milch, Mehl und Öl miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum klein schneiden und mit in den Teig geben. Teig glatt rühren.
- Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl ausstreichen und erhitzen. Eine Teigportion dünn in der Pfanne verteilen und auf beiden Seiten leicht hellbraun werden lassen. Mit dem übrigen Teig genauso verfahren.
- Die fertigen Crêpes im vorgeheizten Backofen warm halten.

Spargelragout

- 1 Liter Wasser mit Salz und einem Teelöffel Zucker aufkochen. Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und entsorgen. Den Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Hälfte der Spargelstücke nun in das kochende Wasser geben und weich kochen (ca. 12-15 Minuten). Anschließend im Kochwasser pürieren. Die restlichen Spargelstücke dazugeben und in der Flüssigkeit für 10 Minuten garen.
- Nun den Spargel in ein Sieb schütten und den Sud in einem Topf auffangen. Den Sud mit Crème fraîche, Salz, Pfeffer und eine Prise Muskat würzen und bei niedriger Wärme erhitzen.
- Die Eigelbe mit einem Schuss Milch verquirlen und zügig bei geringer Hitze mit dem Spargelsud verrühren. Parmesan, gehackte Frühlingszwiebeln und die Spargelstücke hinzufügen.
- Die Crêpes zusammen mit dem Spargelragout auf Tellern anrichten und heiß servieren.

Hauptspeise: Geschmorter Schweinenacken mit Süßkartoffel-Apfel-Stampf

Süßkartoffeln liegen total im Trend – frittiert gibt es sie derzeit in jedem modernen Burgerrestaurant. Björn Freitag kocht ein Süßkartoffel-Apfel-Stampf – ähnlich wie Kartoffelbrei – und das sollten Sie unbedingt mal probieren.

**Zutaten (für 4 Personen):**

- 800 g Schweinenacken
- 400 g nicht zu große Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Möhre
- 4 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Pflanzenöl
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 Msp. Piment
- 5 EL Sojasauce
- 2-3 Lorbeerblätter
- 3 Süßkartoffeln
- 1 Apfel
- 1 EL Butter

Zubereitung - Arbeitszeit: 30 Min. / Kochzeit: 2 Std.

- Ofen auf 150 Grad vorheizen.
- Champignons putzen und vierteln. Zwiebeln sowie Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. Tomaten würfeln und die Knoblauchzehe halbieren.

- Den Schweinenacken in einem Bräter von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und kurz beiseite stellen.
- Möhre, Zwiebeln, Pilze, Knoblauch und Tomaten in den Bräter geben und mit 3 EL Öl anbraten. Mit etwas Wasser (ca. 200 ml) und Sojasauce ablöschen. Mit Pfeffer und Piment würzen. 2 bis 3 Lorbeerblätter hinzufügen.
- Anschließend den Braten wieder dazulegen und den Bräter mit geschlossenem Deckel für 2 Stunden in den Ofen stellen und schmoren lassen.
- In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und 15 Minuten in Salzwasser kochen. Den Apfel schälen, entkernen, in Würfel schneiden und zu den Süßkartoffeln geben. Weitere 5 Minuten kochen lassen.
- Dann das Wasser abgießen und die Süßkartoffel- und Apfelstücke zerstampfen. Einen Esslöffel Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Schweinenacken aus dem Ofen holen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Süßkartoffelstampf anrichten.

Dessert: Frischkäsecreme mit Rhabarberkompott und Keksbröseln

Dieses Dessert-Rezept beinhaltet so viele unterschiedliche Zutaten, dass es skeptisch macht – dafür haben wir Verständnis: Rhabarber, Rosmarin, Gelatine und Schokokekse. Das klingt verrückt, schmeckt aber super – versprochen.

**Zutaten (für 4 Personen):**

- 5 Stangen Rhabarber
- 300 ml Orangensaft
- 200 g Zucker
- 1 Rosmarinzweig
- 600 g Frischkäse
- 3 EL Honig
- Etwas Zitronenabrieb
- 250 ml Sahne
- 50 ml Milch
- 5 Blatt Gelatine
- 150 g Schokoladenkekse

Zubereitung - Arbeitszeit: 30 Min. / Kochzeit: 15 Min. / Kühlzeit: 2 Std.:

- Gelatineblätter in kaltem Wasser ca. 5 Minuten einweichen.
- Rhabarber schälen und fein würfeln. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Aufpassen, dass er nicht verbrennt. (Vorsicht: flüssiges Karamell ist sehr heiß). Den Rhabarber dazugeben und mit dem flüssigen Karamell verrühren.

- Einen Rosmarinzweig hinzugeben und alles mit Orangensaft ablöschen. Für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Eventuell hart gewordenes Karamell löst sich beim Kochen wieder auf. Anschließend das Kompott vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit Frischkäse, Honig, Milch und Zitronenabrieb zu einer glatten Masse verrühren. Die Sahne steif schlagen.
- Nun die eingeweichte Gelatine ausdrücken. Von der Frischkäsecreme etwa eine Kelle abnehmen und zusammen mit der Gelatine in einem Topf leicht erhitzen, dabei umrühren, bis sich die Gelatine komplett aufgelöst hat (Vorsicht: Bei zu starker Hitze verliert die Gelatine ihre Gelierkraft).
- Diese Masse in die restliche Frischkäsemasse einrühren. Anschließend die Sahne unterheben.
- Die Frischkäsecreme im Kühlschrank ca. 2 Stunden abkühlen lassen.
- Die Kekse mit einem Pürierstab sehr fein zerkleinern. Nachdem das Kompott und die Frischkäsecreme abgekühlt sind, werden die Zutaten abwechselnd in hohe Gläser geschichtet.
- Tipp: Die Frischkäsecreme am besten mit einem Spritzbeutel in die Gläser füllen. Wer keinen Spritzbeutel zu Hause hat, kann einen Gefrierbeutel mit abgeschnittener Ecke nehmen.
- Das Dessert mit Minze garnieren und servieren.