

Kerbelschaumsüppchen mit Gänseblümchen und Dinkel-Ciabatta

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-368.html

Vorspeise



Zutaten:

Kerbelschaumsüppchen:

250 g Zwiebeln
200 g Möhren
600 g mehlig Kartoffeln
200 g Stangensellerie
4 EL Olivenöl
2 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
100 g Kerbel
200 g Sahne
60 g Butter
4 EL Creme Fraiche
20 Gänseblümchen

Dinkel-Ciabatta:

500 g Dinkelmehl 630
1/2 Hefewürfel
Ca. 200 ml Wasser
2 EL Olivenöl
1 TL Salz

Zubereitung:

Kerbelschaumsüppchen

Zwiebeln, Möhren, Kartoffeln und Sellerie in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einen Topf geben und das Gemüse darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kerbel klein hacken, in die Suppe geben und pürieren. Sahne und Butter zur Suppe dazu geben und nochmals kurz aufkochen lassen. Erneut abschmecken.

Anschließend die Suppe anrichten und pro Teller mit 1 EL Creme Fraiche, 5 Gänseblümchen und etwas Kerbel garnieren.

Dinkel-Ciabatta

Aus Mehl, Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz einen Teig kneten und über Nacht im Kühlschrank reifen lassen. Am nächsten Tag den Teig gut kneten und zu Brot oder Brötchen formen und bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

Helga Decker

Gefüllte Zucchini mit Hirse

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-370.html

Hauptspeise



Zutaten:

Gefüllte Zucchini mit Hirse:

200 g Möhren
je 1 Paprika rot und gelb
2 Schalotten
1 Zwiebel
200 g Pilze
300 g Schaf-Feta
4 mittelgroße Zucchini
Löwenzahn-Pesto (oder anderes Pesto, nach Belieben & Geschmack)
2 kg Tomaten
1 Bund Basilikum
etwas getrocknete italienische Kräutermischung
1 Knoblauchzehe
4 Zucchini Blüten
Salz
Pfeffer

50 ml Sojasauce
etwas Butter
100g geriebener Parmesan

HIRSE:

500 ml Wasser
2 TL Gemüsebrühe
200 g Hirse

Zubereitung:

Tomaten würfeln und in eine Pfanne geben, mit Schalotten und Knoblauch köcheln lassen. Danach die Masse in eine Auflaufform oder auf ein Blech geben und mit den frischen Basilikumblättern bestreuen, einrühren.

Zucchini aushöhlen, ggf. mit Pesto ausstreichen und auf das Tomatenbett legen.

Möhren, Paprika, Zwiebeln, Pilze sowie das innere der Zucchini klein hacken und kurz in der Pfanne anschwitzen und mit Sojasauce ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und italienischer Gewürzmischung abschmecken.

Schaf-Feta klein würfeln und ebenfalls dazu geben, alles mit Salz, Pfeffer und der Gewürzmischung nach Belieben würzen.

Zucchini füllen, mit Parmesan bestreuen und ca. 30 Minuten bei 180°C im Ofen backen.

HIRSE

Hirse in Wasser und Gemüsebrühe kurz aufkochen und ca. 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Butter dazugeben und umrühren.

Die Zucchini auf dem Tomatenbett anrichten, die Hirse formen und ebenfalls auf den Teller legen. Zur Dekoration je eine Zucchiniblüte auf den Teller legen.

Helga Decker

Vanille-Kokos-Mousse mit Beerengrütze und selbstgebackenen Mandelkekse

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-372.html

Nachspeise



Zutaten:

Mandelkekse:

1 Eiweiß
1 Prise Salz
100 g Puderzucker
50g Puderzucker zum Bestäuben
1 Packung Vanillezucker
1 Orange
150 g gemahlene Mandeln

Rote Beerengrütze:

300 ml roter Traubensaft
400 g gemischte gefrorene Beeren
2 EL Agavendicksaft
1 gehäufter EL Speisestärke
ein paar frische Erdbeeren und Heidelbeeren

Vanille-Kokos-Mousse:

200 ml Kokosmilch
1 TL Vanille aus einer Schote
75 g Kokosraspeln
½ TL Agar Agar
1 TL geriebene Orangenschale
100 g Kokosblütenzucker
50g Kokoscreme
200 g weiße Kuvertüre
2 Schuss Grand Marnier
400 g Sahne

Zubereitung:

Mandelkekse

Eiweiß mit Salz steif schlagen. Zum Schluss Puderzucker und Vanillezucker unterrühren. Orangenschale abreiben (ca. 1 TL), Mandeln und Schalenabrieb unter Eiweiß heben. Kekse formen und dick mit Puderzucker bestäuben, auf ein Backblech legen und 12 Stunden trocknen lassen.

Bei 140° C Umluft im Backofen ca. 15 Minuten backen

Rote Beerengrütze

Saft, Beeren und Agavendicksaft im Topf mischen. Die Speisestärke in ca. 5 EL kaltem Wasser auflösen und zugeben. Unter Rühren aufkochen lassen, so dass die Grütze bindet und abkühlen lassen. Am Schluss die frischen Beeren unter die Grütze heben.

Vanille-Kokos-Mousse

Kokosmilch, Vanille, Kokosraspeln einweichen und aufkochen, danach Agar Agar, geriebene Orangenschale, Kokosblütenzucker und Kokoscreme dazu geben.

Kuvertüre in der Masse auflösen und den Grand Marnier unterrühren. Masse in den Kühlschrank stellen. Sahne steif schlagen. Wenn die Masse anfängt zu stocken, Sahne unterheben und nochmals kalt stellen.

Helga Decker