

# Spargelsalat mit Schafskäse

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-440.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-440.html)

Vorspeise



## Zutaten:

---

### Salat:

---

400 g weißer Spargel  
150 g grüner Spargel  
2 l Gemüsebrühe  
1 TL Salz  
2–3 TL Zucker  
1 Schuss Weißwein  
1/2 Apfel  
2 EL Rapsöl  
2 EL Sojasauce  
8 Cocktailtomaten  
1 Handvoll Wildkräuter  
1 Handvoll Blattsalate  
250 g Feta (Schafskäse)  
2 EL Honig  
Meersalz  
Thymian- oder Zitronenthymianblättchen  
2 EL Mandelstifte

## Dressing:

---

2 TL Senf  
2 EL Weißweinessig  
4 EL Spargelkochwasser  
2 EL Rapsöl  
2 EL Olivenöl  
2 Spritzer Zitronenöl  
2 Spritzer Himbeeressig  
Salz · Pfeffer aus der Mühle  
4 EL gehackte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill)

## Zubereitung:

---

Für den Salat den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und ebenfalls die holzigen Enden abschneiden. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und den weißen Spargel darin mit Salz, Zucker, Wein und dem Apfel knapp unter dem Siedepunkt 20 bis 25 Min. garen.

Vom grünen Spargel 10 cm lange Spitzen abschneiden, den Rest in kleinere Stücke schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Spargelstangen darin bei mittlerer Hitze anbraten und mit der Sojasauce ablöschen.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren und abschmecken. Für den Salat den abgegossenen weißen Spargel in etwa 2 cm lange Stücke schneiden und in eine Schüssel füllen, den grünen Spargel mit der Hälfte des Dressings dazugeben. Die Tomaten waschen und halbieren. Kräuter und Salat verlesen, waschen und trocken schleudern.

Den Backofengrill einschalten. Den Feta in 4 Stücke schneiden und in eine ofenfeste Form legen. Den Honig leicht erwärmen und über den Käse träufeln. Mit Meersalz, gehacktem Thymian und den Mandelstiften bestreuen und unter dem Grill etwa 2 Min. überbacken.

Zum Anrichten die grünen Spargelspitzen aus der Schüssel nehmen, den Spargelsalat mittig auf vier Teller verteilen, Blattsalate und Wildkräuter mit dem restlichen Dressing marinieren und kreisförmig um den Spargel anrichten. Den warmen Feta auf den Spargel legen und mit den grünen Spargelspitzen und nach Belieben mit essbaren Blüten (z.B. Gänseblümchen, Stiefmütterchen) garnieren.

Yvonne Zick

# Lammrücken mit Kartoffelmuffin

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-442.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-442.html)

Hauptspeise



## Zutaten:

---

### Lammrücken:

---

600 g Lammrücken  
4 Zweige Rosmarin  
2 EL Olivenöl  
1 EL Knoblauchöl  
2 Öl zum Anbraten

### Sauce:

---

5 Zwiebeln  
1 Bund Suppengemüse (Möhren, Sellerie und Lauch)  
1 kg Lammknochen  
1 EL Öl  
300 ml Rotwein  
ca. 1 l Gemüsebrühe  
2 Zweige Rosmarin  
4 Stiele Petersilie  
Salz · Pfeffer aus der Mühle

## **Kartoffelmuffins:**

---

600 g festkochende Kartoffeln  
2 Eigelb  
100 g Sahne  
Salz · Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss  
getrocknete oder frische  
Thymianblättchen  
100 g geriebener Emmentaler

## **Bohnen:**

---

400 g grüne Bohnen  
1/4 l Gemüsebrühe  
2 Stiele Bohnenkraut

## **Zubereitung:**

---

Für die Sauce die Zwiebeln schälen. Das Suppengemüse putzen und waschen bzw. schälen und alles in grobe Stücke schneiden. Die Knochen in einem Topf im Öl bei starker Hitze rundum anbraten und gut bräunen lassen.

Die Zwiebeln, Möhren und den Sellerie dazugeben, mit einem Drittel des Weins ablöschen und etwas einkochen. Diesen Vorgang mit dem restlichen Wein zweimal wiederholen. Mit Salz und Pfeffer würzen und soviel Brühe angießen, dass die Knochen bedeckt sind. Lauch, Rosmarin und Petersilie hinzufügen alles etwa 1 Stunde köcheln lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb gießen, dabei etwas Gemüse durchdrücken. Abschmecken, nach Belieben noch etwas einkochen bzw. mit etwas Mehl oder Speisestärke binden.

Für den Lammrücken das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 4 Portionsstücke schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Fleischstücke mit dem Rosmarin in einen Vakuumierbeutel geben, das Oliven- und das Knoblauchöl hinzufügen und vakuumieren. Bei 58°C im Sous-Vide-Garer mindestens 1 Std. garen, alternativ im Wasserbad (z.B. im Römertopf) im Backofen bei 80°C.

Für die Kartoffelmuffins die Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. In einer Schüssel die Eigelbe mit der Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und 1 Prise Thymian mischen. Die Kartoffeln untermischen und die Masse auf vier Muffin-Papierförmchen verteilen. Die restliche Eimasse aus der Schüssel darübergießen und die Muffins mit dem Käse bestreuen. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 50 Minuten garen.

Für die Bohnen die Bohnen putzen, waschen und nach Belieben halbieren. Die Brühe aufkochen und die Bohnen mit dem Bohnenkraut darin 6 bis 8 Min. garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Das Fleisch aus dem Beutel nehmen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch darin rundum bei starker Hitze anbraten. Das Fleisch in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den aus den Förmchen gelösten Muffins auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Rosmarinnadeln garnieren. Die Bohnen und die Sauce dazu servieren.

Yvonne Zick

# Kirschenplotzer mit Schafmilch-Eis

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-444.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-444.html)

Nachspeise



## Zutaten:

---

### Eis:

---

350 ml Schafsmilch  
1 Vanilleschote  
150 g Schafsmilch-Frischkäse (ersatzweise Doppelrahmfrischkäse)  
Salz  
3 sehr frische Eigelb  
4 EL Zucker

### Kirschenplotzer:

---

6 Brötchen (vom Vortag)  
Butter für die Form  
1 kg Kirschen  
3 Eier  
80 g Butter  
125 g Zucker

1 TL Zimtpulver  
1 Msp. gemahlener Kardamom  
2 EL Kirschwasser

## Zubereitung:

---

Für das Eis am Vortag die Milch erwärmen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und mit 1 Prise Salz zur Milch geben. Die Eigelbe mit dem Zucker verrühren und langsam mit der warmen Milch mischen. Den Frischkäse unterrühren. Nach Belieben für ein Walnusseis gehackte karamellisierte Walnüsse unterheben. Die Masse über Nacht kühl stellen und am nächsten Tag in der Eismaschine zu einem cremigen Eis gefrieren.

Für den Kirschplotzer die Brötchen etwa 10 Min. in Wasser einweichen. Eine Soufflé- oder ofenfeste Form mit Butter einfetten. Die Kirschen waschen und entsteinen. Die Eier trennen und die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Brötchen ausdrücken und in Stücke zupfen. Butter mit Zucker und Eigelben schaumig rühren. Die Brötchen, die Gewürze und das Kirschwasser unterrühren, dann den Eischnee unterheben. Die Teigmasse in der Form verteilen und die Kirschen darauf „plotzen“ (fallen) lassen.

Den Kirschplotzer im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 1 1/4 Std. backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben. Kirschplotzer und Vanilleeis portionieren und auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit karamellisierten Walnüssen oder Krokant und Melisseblättern garnieren.

Yvonne Zick