

# Möhren-Ingwer-Suppe mit Mozzarellaschaum

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-374.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-374.html)

Vorspeise



## Zutaten:

---

### Gemüsebrühe:

---

- 2 ½ Liter Wasser
- 1 Stange Lauch
- 4 Stangen Sellerie
- 1 halber Bund Petersilie
- 2 Karotten
- 1 Esslöffel Salz, Pfeffer

### Für die Suppe:

---

- 1 kg Karotten
- 1 großes Stück Ingwer
- 4-6 EL Butter
- 2 EL Zucker
- 2 l Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 4 TL Curry
- Etwas Kresse

## **Mozzarellaschaum:**

---

240g Mozzarella, in Stücken  
130g Mozzarellafond (Flüssigkeit)  
150g Milch, 3,5% Fett  
½ TL Salz  
1 Prise Pfeffer

## **Zubereitung:**

---

### **Gemüsebrühe:**

---

Gemüse klein schneiden und eine Stunde köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse abseihen.

### **Karotten-Ingwer-Suppe:**

---

Für die Suppe die Karotten waschen, putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Beides in zerlassener Butter anschwitzen. Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren. Gemüsebrühe dazugeben und die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln.

Ein Drittel der gekochten Karottenscheiben aus der Brühe nehmen und auf Tellern anrichten. Restliche Karotten mit der Brühe fein pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. In die Teller füllen. Mozzarellaschaum aus der Espumaflasche darauf geben und mit Kresse dekorieren. Mozzarellaschaum mit Curry bestäuben und sofort servieren.

### **Mozzarellaschaum:**

---

Mozzarella und die Mozzarellaflüssigkeit (Fond) mit Milch, Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß fein pürieren. Dann in eine Espumaflasche füllen und die Patrone einschrauben. Über Nacht (am besten kopfüber) in den Kühlschrank stellen. Vor Gebrauch gut schütteln.

Bianka Güldenberg

# Rinderfilet mit bunten Kartoffeltupfen

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-376.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-376.html)

Hauptspeise



## Zutaten:

---

### Rinderfilet:

---

1kg Rinderfilet  
Eine Knoblauchzehe  
Einige Zweige Rosmarin, Petersilie, Thymian und Salbei  
etwas Öl  
Grobes Salz  
Pfeffer

### Bunte Kartoffeltupfen:

---

1kg mehlig kochende Kartoffeln  
1 große Süßkartoffel  
Salz, Pfeffer  
4 EL Butter  
Geriebene Muskatnuss  
1 Handvoll Spinat  
1 halber Bund Schnittlauch  
1 Eigelb

## Rhabarber-Rosmarin-Gemüse:

---

750g Rhabarber  
1 Limette  
10 Erdbeeren  
1 Zweig Rosmarin  
4 EL milder Honig

## Zubereitung:

---

### Rinderfilet:

---

Die Kräuter mit dem groben Salz, Pfeffer, Knoblauch und etwas Öl im Mixer zerkleinern, bis eine Paste entsteht. Das Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen und mit der Kräuterpaste bestreichen. Mariniertes Fleisch zugedeckt im Kühlschrank einige Stunden ziehen lassen.

Den Backofen auf 120° Grad vorheizen. Fleisch in der Pfanne in heißem Öl kurz von allen Seiten scharf anbraten.

Das Fleisch auf dem Rost auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben. Evtl. mit einem Fleischthermometer die Temperatur kontrollieren. Nach 30 Minuten das Filet aus dem Backofen nehmen und in Alufolie gewickelt 10 Minuten ruhen lassen. In dünne Scheiben schneiden und servieren.

### Bunte Kartoffeltupfen:

---

Die Kartoffeln und die Süßkartoffel schälen, in grobe Würfel schneiden, in getrennten Töpfen weich kochen und jeweils durch die Kartoffelpresse drücken.

Mit einem Schneebesen die Butter luftig unter die Kartoffeln ziehen. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzig abschmecken. Die Kartoffelmasse in drei Teile teilen.

Einen Teil mit der pürierten Süßkartoffel vermengen.

Spinat in wenig Wasser dünsten, pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Teil der Kartoffelmasse mit dem Spinat und dem kleingeschnittenen Schnittlauch mischen.

Nacheinander die drei Kartoffelmassen in einen Spritzbeutel mit großer sternförmiger Öffnung füllen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech Rosetten spritzen. Eigelb und etwas Wasser mischen und jede Kartoffelrosette damit einpinseln. Im 175° heißen Ofen ungefähr 10 Minuten backen.

### Rhabarber-Rosmarin-Gemüse:

---

Rhabarber waschen, schälen und in 3 cm lange Rautenstücke schneiden.

Erdbeeren putzen und halbieren. Einige Rosmarinnadeln abzupfen, Limette auspressen.

Rhabarber, Erdbeeren, Saft der Limette, Honig, Rosmarinzweig sowie die abgezapften Nadeln in einen Topf geben und in ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze weichkochen.

Bianka Gldenbergr

# Spargel-Crèmebrûlée

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecepte-swr-378.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecepte-swr-378.html)

Nachspeise



---

## Zutaten:

400 g weißer Spargel  
500 ml Milch  
500 ml Schlagsahne  
150 g Zucker  
12 Eier, nur Eigelbe  
150 g brauner Zucker  
12 Erdbeeren  
Basilikum  
Zucker  
Erdbeer-Melissen-Sirup

---

## Zubereitung:

Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel in Stücke teilen. Milch mit Sahne und Zucker aufkochen, Spargel darin 15 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen, fein pürieren. Eigelbe nach und nach unterrühren.

Masse bei mittlerer Hitze (darf nicht kochen!) rühren, bis sie bindet und dickcremig wird. Durch ein Sieb streichen.

Backofen auf 120 Grad (Umluft: nicht geeignet) vorheizen. Creme in 8 ofenfeste, flache Porzellanschalen verteilen. Förmchen in ein tiefes Blech stellen. So viel heißes Wasser ins Blech gießen, dass die Förmchen zu etwa zwei Drittel im Wasser stehen. Blech auf die unterste Schiene des vorgeheizten Ofens schieben, Creme etwa 60 Minuten garen. Herausnehmen, in den Förmchen im Kühlschrank erkalten lassen.

Erkaltete Creme gleichmäßig mit braunem Zucker bestreuen. Zucker mit einem Flambierbrenner goldbraun und knusprig karamellisieren.

Die Erdbeeren mit Zucker marinieren, mit dem Sirup übergießen und mit fein geschnittenem Basilikum servieren.

Bianka Gülденberg