

Lachstatar

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-274.html

Amuse Bouches



Zutaten:

100 - 150 g Räucherlachs
100 g Speck
250 g Kräuterfrischkäse
1 Becher Schmand
1 TL Petersilie
1 TL Schnittlauch
Salz
Pfeffer
Rote Pfefferkörner

Zubereitung:

Lachs kleinschneiden und jeweils 1 halben TL Lachs zum Frischkäse auf dem Servierlöffel. Kräuterfrischkäse mit gehackten Kräutern vermengen nach Geschmack mit Pfeffer und Salz nachwürzen, in eine Spritztüte füllen und auf Vorspeisenlöffel geben. In einer Pfanne den Speck knusprig-kross braten, dann die Speckscheiben in rautenförmiger Stückchen schneiden und über dem Lachs anrichten. Zum Schluss noch ein rotes, süßes Pfefferkorn pro Servierlöffel.

Ina Lichtenthäler

Chinasalat im Schwalbennest

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-248.html

Vorspeise



Zutaten:

China Salat:

- 1 Kopf Chinakohl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln/Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Asia-Nudeln
- 100 g Salatkörner- Mischung
- 100 g Pinienkerne

Für die Soße:

- Ca. 1 Tasse Öl
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 4 EL Zucker
- 4 EL Essig
- Asia-Gewürz: Chili-Sesamöl und getr. Sojabohnen, getr. Knoblauch und getr. Petersilie

Kräuterbutter:

250 g Butter
1 Knoblauchzehe fein gehackt
½ Zwiebel fein gehackt
1 EL Petersilie fein gehackt
1 EL Schnittlauch fein gehackt
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zitronenbutter:

250g Butter
Saft ½ Zitrone
1 EL gehäufte frische Minze
1 knapper EL Petersilie
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Tomatenbutter:

250 g Butter
150 g Tomatenmark
½ Zwiebel
1 gehäufte EL Basilikum
1EL Petersilie
1EL Oregano
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schwalbennest:

Ca. 200 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

China Salat:

Chinakohl klein schneiden, waschen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln in dünne Röllchen schneiden. Beides in eine Schüssel geben.

Asia-Nudeln in der Hand zerdrücken darüber verteilen.

Für die Soße:

Salatkörner- und Pinienkerne mit 1 EL Öl in einer Pfanne leicht anbräunen, mit der Soße über den Salat geben und mischen.

Kräuter-, Tomaten- und Zitronenbutter:

Alles miteinander verrühren und anschließend kaltstellen.

Schwalbennest:

Pro Schwalbennest etwa eine Handvoll geriebenen Parmesan in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Den noch warmen „Parmesanpfannkuchen“ über eine umgedrehte

Müsli-Schüssel stülpen und mit einem sauberen Geschirrtuch andrücken. Ca. eine halbe Minute warten, bis das so entstandene „Parmesanschälchen“ abgekühlt ist. Fertig.

Ina Lichtenthäler

Braten vom Jungrind mit Schoko-Preiselbeersoße mit Gemüse

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-246.html

Hauptspeise



Zutaten:

Braten vom Jungrind:

1,5 Kg Braten vom Jungrind
200 g Rinderknochen (Leiterstücke)
2 Möhren (grobe Stücke)
2 Zwiebeln (grobe Stücke)
50 g Zartbitter-Kuvertüre
300 ml Rotwein
150 g Preiselbeermarmelade
1 Hand voll Cranberrys
125 ml Sahne
Pfeffer und Salz

Kartoffelpüree:

1,5 kg Kartoffeln
1 große Möhre
Ca. 125 g frische Sellerie

½ Liter Milch
50 g Butter
Pfeffer, Salz, Muskat

Karamellierte Baby- Möhren:

Ca. 20 Baby-Möhren
2 EL Zucker
Salz und Pfeffer

Bohnen im Speckmantel:

Ca. 400 g grüne Bohnen
1 EL Balsamico- Essig
6 Scheiben Speck

Zubereitung:

Braten vom Jungrind:

Den Braten von allen Seiten scharf anbraten und würzen. Möhren, Zwiebeln und Leiterstücke ebenfalls anbraten und alles zusammen im Bräter für 1 Std. bei 180 Grad im Backofen garen. 15 Min. nachgaren und anschließend den Braten und die Brühe separat halten.

Die Zartbitter- Kuvertüre in einer Pfanne mit wenig Öl schmelzen, Preiselbeermarmelade und die Cranberrys unterrühren und das Ganze mit Rotwein ablöschen. Anschließend die abgeseibte Brühe und Sahne hinzufügen. Zum Schluss nach Belieben würzen, ggf. auch mit Zucker. Nun den Braten in die Soße geben, und diese 30 Min. bei geringer Hitze einkochen.

Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln und das Gemüse miteinander garen. Milch, Salz, Butter, Muskat und Pfeffer miteinander erhitzen und anschließend alle Zutaten miteinander pürieren.

Karamelierte Baby- Möhren:

Die gewaschenen Babymöhren mit dem Zucker, wenig Salz und Pfeffer ca. 15 Minuten lang garen.

Bohnen im Speckmantel:

Grüne Bohnen bissfest in Salzwasser und etwas hellem Balsamico-Essig abkochen. Nun ca. 8 Bohnen in einer halben Scheibe Speck einrollen und anschließend von allen Seiten kurz bei mittlerer Hitze anschmoren.

Ina Lichtenthäler

Apfeltraum mit Mandelkrokant

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-244.html

Nachspeise



Zutaten:

700 g Apfelmus
100 g Löffelbiskuits
80ml Calvados

Mascarpone-Creme:

200 g steife Sahne
100 g Zucker
125 ml Milch
250 g Magerquark
250 g Mascarpone

Zubereitung:

Das Apfelmus in eine große Glasform geben und die Löffelbiskuits darauf verteilen. Mit Calvados beträufeln.

Mascarpone-Creme:

Alles miteinander verrühren und über die Löffelbiskuits streichen. Anschließend mit geriebener Schokolade und Mandelkrokant garnieren.

Ina Lichtenthäler

Johannisbeerlikör und Himbeermarmelade

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-278.html



Zutaten:

Johannisbeerlikör:

750 ml Korn
300 g rote Johannisbeeren
300 g weißer Kandiszucker
1 Stück Vanilleschote

Himbeermarmelade:

500 g Erdbeeren
450 g Himbeeren
1 Päckchen Gelier-Zucker 1:1 (1 kg)

Zubereitung:

Johannisbeerlikör:

Johannesbeeren, Kandiszucker, Vanilleschote (aufgeschnitten) und Korn in dieser Reihenfolge in eine bauchige Flasche geben und mindestens 8 Wochen an einem sonnigen Platz ziehen lassen. Die Flasche

darf nur mit einem Tuch verschlossen werden. Nicht dicht verschließen, da sonst kein Gärprozess stattfindet. Mindestens 1 x pro Woche die Flasche vorsichtig schwenken. Der Zucker muss vollständig aufgelöst sein, erst dann das Obst abseihen, und den fertigen Likör in Flaschen füllen.

Himbeermarmelade:

Früchte waschen und in einen Topf zum Kochen bringen, dann alles pürieren und den Gelierzucker hinzufügen. 5 Min. sprudelnd kochen lassen. Heiß in Gläser füllen und sofort verschließen.

Ina Lichtenthäler