

Kräuter-Zucchini-Puffer auf Salbeibrötchen

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-500.html

Vorspeise



Zutaten:

Salbeibrötchen (für 6 kleine Brötchen):

220 g Dinkelvollkornmehl
1 Würfel Hefe
3 EL Salbei
1,5 TL Salz
3 Zehen Knoblauch, fein gehackt
1 TL Honig
150 ml warmes Wasser
1TL Zucker

Tomatenrelish:

6 – 8 große Tomaten (wirklich groß)
1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Mediterrane Kräuter (Oregano, Thymian, Basilikum) getrocknet
Zucker, Salz & Pfeffer
Butter oder Öl

Schmelzzwiebeln:

3 große Zwiebeln
Butter
Zucker, Salz & Pfeffer

Zucchini-puffer:

2 große Zucchini
2 EL Vollkornmehl
2 EL Parmesan (darf auch mehr sein)
1 – 2 Eier
Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver

Zubereitung:

Salbeibrötchen

50 ml lauwarmes Wasser mit der Hefe und dem Zucker verrühren. An einem warmen Ort ca. 10 Min. vorgehen lassen. Mehl, Salz, Knoblauch und Salbei in eine große Schüssel geben. Honig und die vorgegangene Hefe dazugeben und anfangen zu kneten. So viel lauwarmes Wasser zugießen, bis der Teig eine feste und nicht klebrige Konsistenz hat und ca. 5 Min. kneten.

Ein sauberes Tuch über die Schüssel legen und den Teig an einem warmen Ort ca. 1,5 Std. gehen lassen. Backpapier auf ein Backblech legen. Den Teig nochmals kneten, zu Kugeln formen (je nachdem wie groß man die Brötchen haben möchte) und auf das Backblech legen. Sie gehen noch ein wenig auf. Abgedeckt nochmal 30 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 12 – 15 Min. backen. Wenn die Brötchen größer sind, kann es etwas länger dauern.

Tomatenrelish

Butter in einem kleinen Topf erwärmen. Zwiebel klein hacken, in den Topf geben, mit ca. 1 - 2 TL Zucker bestreuen und karamellisieren lassen bis sie golden und glasig sind.

Tomaten zugeben und auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Das Einköcheln darf mehrere Stunden dauern. Je länger es kocht, desto intensiver wird es. Wer dafür keine Zeit hat, dreht die Hitze hoch und rührt regelmäßig.

Zum Schluss mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schmelzzwiebeln

Reichlich Butter in einem Topf erwärmen. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden und in den Topf geben. Mit etwas Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze goldbraun werden lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini-puffer

Ein großes Sieb auf eine passende Schüssel stellen. Zucchini in das Sieb raspeln, mit Salz bestreuen und mindestens 10 Min. stehen lassen. Die erste Flüssigkeit wird schon austreten. Mit einer zweiten Schüssel die Zucchini im Sieb auspressen. Je besser die Schüssel in das Sieb passt (gleich groß) umso besser kann man auspressen. Die Zucchini sollten gut entwässert sein, sonst halten die Puffer nicht. Ausgespresste Zucchini in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Mit den Gewürzen abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Einen gehäuften EL der Menge in die Pfanne geben und leicht andrücken, damit es die Form eines Puffers bekommt. Der Puffer sollte die Größe des Brötchens haben. So weiter machen, bis die Pfanne voll ist.

Von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Burger anrichten

Salbeibrötchen aufschneiden. Auf die untere Hälfte Tomatenrelish geben und darauf den Zucchini-puffer legen. Auf den Zucchini-puffer die Schmelzzwiebeln geben und die obere Hälfte des Salbeibrötchens draufsetzen.

Mit einem Zahnstocher fixieren.

Jessica Schönfeld

Falscher "Falscher Hase" mit Cous-Cous-Salat

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-502.html

Hauptspeise



Zutaten:

Falscher "Falscher Hase" (1 Kastenkuchenform):

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Butter oder Öl
- 4 große Karotten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 100g Walnüsse
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Semmelbrösel
- 2 TL Johannisbrotkernmehl
- 2 EL gehackte glatte Petersilie
- 2 EL sehr fein gehackter Thymian
- 1 EL sehr fein gehackter Rosmarin
- Saft einer kleinen Zitrone
- 2 Eier
- 4 EL saure Sahne
- 1–2 TL Salz

Muskatnuss
1 glatter TL Curry
weißer Pfeffer in der Mühle

Couscoussalat:

250 g Couscous
1 große Paprika
½ Gurke
2 große Tomaten
1 Glas Ajvar
Etw. Tomatenmark
Salz, Pfeffer

Schnittlauchquark:

500 g Quark
200 g Crème fraîche oder Schmand
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Bund Schnittlauch
1 Spritzer Essig oder Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Falscher Hase

Öl in einer sehr großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und im Öl anschwitzen. Karotten fein raspeln und Sellerie ganz fein würfeln.

Walnusskerne und Sonnenblumenkerne mahlen und mit Semmelbröseln und Johannisbrotkernmehl vermengen.

Karotten und Sellerie zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten schmoren. Die gemahlene Mischung unterheben. Kräuter und Zitronensaft unterrühren.

Eier, saure Sahne, Salz, gemahlene Muskatnuss und Curry verrühren und mit in die Pfanne geben. Gut vermengen bis es eine dicke, teigähnliche Masse ist und mit Pfeffer abschmecken. Kastenform mit Butter und Mehl auskleiden, die Masse hineingeben und glattstreichen. Im Ofen bei 180°C 35 - 40 Min. backen.

Couscoussalat

Couscous nach Anleitung mit Gemüsebrühe quellen lassen.

Paprika, Tomaten und Gurke würfeln und zusammen mit dem Ajvar unter den fertig gequollenen Couscous geben. Mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauchquark

Quark und Creme fraîche in eine Schüssel geben. Zwiebeln und Knoblauch sehr fein schneiden, Schnittlauch fein hacken und zur Quarkmischung geben. Alles gut vermengen. Mit einem Spritzer Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Jessica Schönfeld

Minz-Milchreis mit Beerenkompott

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-504.html](https://www.swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-504.html)

Nachspeise



Zutaten:

Milchreis:

250 g Milchreis
1 Liter Milch
3 – 4 Zweige Pfefferminze
Zimt
Salz
Agavendicksaft oder Zucker

Beerenkompott:

Verschiedene Beeren je nach dem eigenen Geschmack und Garten z. B.
2/3 Blau- und Himbeeren, 1/3 Josta- und Johannisbeeren
Honig
Tonkabohne (optional)

Zubereitung:

Milchreis

Milchreis, Milch, die Minzstengel und eine Prise Salz in einen Topf geben und aufkochen lassen. Danach auf kleiner Hitze bei geschlossenem Deckel ca. 20 Min. sanft kochen lassen und regelmäßig umrühren, damit der Milchreis nicht anbrennt. Mit Zimt und Zucker abschmecken. Vor dem Servieren die Minzstengel herausnehmen. Der Milchreis muss schön cremig sein. Bei Bedarf nochmal etwas Milch unterziehen.

Beerenkompott

Beeren in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze sanft kochen. Mit Honig und geriebener Tonkabohne abschmecken.

Anrichten

Milchreis in ein Glas geben. Beerenkompott mit einem Löffel darüber, sodass es ca. $\frac{3}{4}$ Milchreis und $\frac{1}{4}$ Beerenkompott sind. Mit einem Minzblatt und Zimt garnieren.

Jessica Schönfeld

Eistee mit Butterkuchen

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-514.html](https://www.swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-514.html)



Zutaten:

500 g Weizenmehl
200 g Butter o. Margarine, weich
150 g Zucker + 1 Päckchen Vanillezucker
1 Würfel Hefe
250 ml. Lauwarmes Wasser
1 TL Salz
50 – 100 g Mandelblättchen

Zubereitung:

Hefe in eine kleine Schüssel bröseln, mit 5 EL des lauwarmen Wassers und 1 TL Zucker anrühren und an einem warmen Ort ca. 10 Min. vorgehen lassen.

75 g Butter zerlassen, dass sie weich aber nicht mehr heiß ist.

Weizenmehl, 75 g Zucker und das Salz in einer großen Schüssel vermengen und die Butter, sowie die Hefe zugeben. 8 Min. kräftig kneten. Danach etwas Mehl darüber stäuben und in der Schüssel rollen. 40 Min. an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen.

Backblech mit Butter und Mehl (nicht von der Zutatenmenge) beschichten.

Den Hefeteig nochmal kräftig durchkneten und auf dem Backblech mit einer mit Mehl bestäubten Teigrolle ausrollen. Der Teig sollte gleichmäßig eben sein und in die Ecken gehen.

Mit einem Löffel oder dem hinteren Ende eines Messerschaftes Löcher in den Teig drücken. Ich mache 12 Löcher je Reihe und ca. 16 Reihen. Von den restlichen 125 g Butter (darf auch mehr sein) Flocken in die Löcher streichen, bis die Butter aufgebraucht ist.

75 g Zucker mit dem Vanillezucker mischen und über den Kuchen streuen. Mandelblättchen gleichmäßig über dem Kuchen verteilen.

Kuchen bei 50°C Umluft im Ofen vorgehen lassen und danach für ca. weitere 15 Min. auf 185°C Umluft backen.

Jessica Schönfeld