

## Die Rezepte zur Folge: Lieblingsküche

Zutaten für 4 Personen

### Kohlrabi-Kokos-Suppe mit Kohlrabiblätter-Pesto

#### Zutaten:

3 mittelgroße Kohlrabi mit Blättern  
1 weiße Zwiebel  
400 ml Kokosmilch  
ca. 300 ml Gemüsebrühe  
3 EL Rapsöl  
2 EL kaltgepresstes Sesamöl  
1-2 TL Madras-Curry (je nach Geschmack- und Schärfewunsch)  
einige Spritzer weißer Balsamico  
Salz  
einige Spritzer geröstetes Sesamöl  
2 EL Cashewkerne oder Cashewbruch

#### Zubereitung:

Kohlrabi vom Grün befreien, dieses zur Seite legen, Knollen schälen und würfeln.

Zwiebel grob würfeln und in einem Topf mit dem Rapsöl und etwas Salz anschwitzen, Currypulver dazugeben und kurz mit anschwitzen. Dann den Kohlrabi dazugeben, alles gut durchmischen und mit dem Gemüsefond und der Kokosmilch ablöschen. Für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschließend die Suppe pürieren und mit Salz und weißem Balsamico abschmecken.

Parallel Cashews in einer kleinen Pfanne ohne Öl sanft rösten.

Kohlrabigrün grob schneiden, in Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Das Kohlrabigrün dann gut ausdrücken und mit dem kaltgepressten Sesamöl, einer Prise Salz und den Cashews im Mörser zu einem groben Pesto verarbeiten.

Suppe in Tellern anrichten, mit dem Pesto und einigen Tropfen geröstetem Sesamöl garnieren.

## Hirschroulade mit Blumenkohl-Kartoffelstampf

### Zutaten:

600 g Rücken vom Damhirsch (ohne Knochen)  
6 TL Preiselbeeren aus dem Glas + 4 TL zum Garnieren  
ein kleines Stück Spitzkohl (oberer Teil)  
1 Zwiebel  
300 ml Wildfond  
50 ml Sahne  
1 EL Mehl  
Rapsöl zum Braten  
4 große Kartoffeln (mehlig kochend)  
½ Blumenkohl  
1 EL Butter  
Muskatnuss  
Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
einige Zweige Thymian zum Garnieren

### Zubereitung:

Den Backofen auf 130 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Den Rücken parieren und in 4 „Steaks“ portionieren. Diese in einem Gefrierbeutel mit dem Fleischklopfer möglichst dünn plattieren.

Die Rouladen dann mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils mit einem Teelöffel Preiselbeeren bestreichen.

Den zarten Teil des Spitzkohls in feine Streifen schneiden und auf den Rouladen verteilen.

Von der etwas breiteren Seite zur schmaleren zusammenrollen, dabei die Seiten etwas einklappen. Dann die Rouladen mit Garn gut zusammenbinden.

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Rouladen in einer Pfanne mit Rapsöl von zwei Seiten kurz anbraten, nach dem Wenden die Zwiebel dazugeben und mit anschwitzen. Anschließend die Pfanne (aus Sicherheitsgründen ohne Plastikgriff) bei 130 Grad in den Ofen stellen und die Rouladen für ca. 8-10 Minuten fertig garen.

Parallel Kartoffeln würfeln, Blumenkohl in Scheiben schneiden und zusammen in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Anschließend abgießen, mit frisch geriebener Muskatnuss, weißem Pfeffer und Salz würzen, die Butter dazugeben und alles stampfen und umrühren.

Die Rouladen aus der Pfanne nehmen und kurz warm stellen. Die Pfanne bei mittlerer Hitze wieder auf den Herd stellen, die Zwiebeln mit etwas Mehl bestäuben, verrühren und dann mit Wildfond und Sahne aufgießen, die restlichen Preiselbeeren dazugeben und etwas einkochen, zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Stampf auf Tellern anrichten, Roulade vom Garn befreien, dazu geben, mit Sauce beträufeln und mit den restlichen Preiselbeeren und dem Thymian garnieren.

## Zitronencreme mit Portwein-Kirschen

### Zutaten:

500 ml frische Bio-Sahne (32% Fett)  
2 saftige Bio Zitronen (für ca. 90 ml Saft + Abrieb)  
120 g Zucker  
Prise Salz  
250 g Sauerkirschen (TK ohne Stein)  
0,1 l Portwein (alkoholfreie Alternative: Trauben- oder Apfelsaft)  
2 EL Rohrzucker  
4 Pimentkörner  
1 Zimtstange  
ev. 1 TL Speisestärke  
etwas frische Minze zum Garnieren

### Zubereitung:

Sahne 10 Minuten mit einem Stück Zitronenschale einkochen. Zitronensaft und Zucker erhitzen, bis sich dieser aufgelöst hat, dann in die noch kochende Sahne unterrühren, den Abrieb von der zweiten Zitrone dazugeben, kurz ziehen lassen und durch ein Sieb passieren.

Anschließend in Dessertgläser oder eine Schüssel füllen, auf Zimmertemperatur abkühlen, dann mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

In einem Stieltopf den Zucker schmelzen lassen, mit dem Portwein ablöschen, dann die Kirschen, Piment und Zimtstange dazugeben, alles kurz einkochen lassen, bis sich das Karamell wieder aufgelöst hat. Bei Bedarf mit etwas aufgelöster Stärke abbinden.

Kirschen zusammen mit der Zitronencreme servieren.

**Guten Appetit!**