

## Die Rezepte zur Folge: Das Beste aus dem Bergischen Land

Zutaten für 4 Personen

### Heringsstipp mit asiatischen Gurkentagliatelle

#### Zutaten:

4 Matjes-Doppelfilets (oder Heringe nach Matjesart, nicht in Öl eingelegt, ansonsten gut abtropfen lassen)  
1 (Granny Smith-) Apfel  
150 g saure Sahne  
2 EL Apfelsaft  
2 kleine, rote Zwiebeln  
1 Salatgurke  
1 EL Mikawa Mirin (süßer japanischer Reisweinessig)  
1/2 TL Wasabipaste  
1 EL Pflanzenöl zum Braten  
2 EL ungeröstetes Sesamöl  
1 TL geröstetes Sesamöl  
Salz, weißer Pfeffer und Zucker für die Marinade  
1-2 EL Zucker für die kandierten Zwiebeln  
1 Bund Thai-Basilikum

#### Zubereitung:

1. Matjes in Happen schneiden, Apfel vierteln, Gehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben.
2. Saure Sahne über die Matjes geben und mit einer Prise Salz und weißem Pfeffer abschmecken.
3. Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden, in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl bissfest anschwitzen, dabei mit etwas Salz und Zucker würzen und anschließend mit dem Apfelsaft ablöschen. Zu den Matjes geben und im Kühlschrank eine halbe Stunde ziehen lassen.
4. Salatgurke schälen und dann mit dem Sparschäler rundherum Streifen herunter schneiden.
5. Mirin mit Wasabi, Prise Salz und den Sesamölen vermischen. Gurkenstreifen damit anmachen. Gehacktes Basilikum unterheben.
6. Matjes mit marinierten Gurkenstreifen auf Tellern anrichten.

## Stielseintopf mit Kartoffelsticks

### Zutaten:

ca. 400 g Stielse  
1 Bund Suppengemüse (1/4 Sellerieknolle, 1 Karotte, 1/2 Stange Lauch)  
4 – 6 rote Kartoffeln (festkochend)  
1 große Kartoffel (mehligkochend)  
500 ml Gemüsefond  
einige Spritzer weißer Balsamico  
2 Lorbeerblätter  
2 Nelken  
2 Wacholderbeeren  
Salz, weißer Pfeffer  
2 Zweige Blatt Petersilie  
1-2 EL Olivenöl

Backofen auf 180° Ober-Unterhitze vorheizen

### Zubereitung:

1. Suppengemüse in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl anschwitzen, Lorbeer, Nelke und Wacholder dazugeben, mehligke Kartoffel schälen und reiben, ebenfalls dazugeben und dann mit Gemüsefond ablöschen und ca. 15 Minuten kochen lassen.
2. Stielse putzen, nur die weißen Stiele herunterschneiden, gegebenenfalls noch einmal waschen und in den Eintopf geben und für wenige Minuten köcheln lassen.
3. Rote Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden, salzen und auf einem Blech mit eingeeöltem Backpapier im Ofen für ca. 20 Minuten backen.
4. Eintopf mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Balsamico abschmecken, dann in tiefen Tellern anrichten, die Kartoffelsticks darauf geben und mit gehackter Petersilie garnieren.

## Biergulasch mit Mairübchen

### Zutaten:

1 Schweinefilet  
3-4 weiße oder gelbe Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 TL Paprikapulver (edelsüß)  
1/2 TL Rosenpaprika (scharf)  
1 Zweig Basilikum  
200 ml Altbier (z.B. Bergisches Landbier)  
250 ml Kalbsfond  
1 Scheibe Graubrot  
1 EL Butterschmalz  
1 EL Schmand  
1 TL Speisestärke + 2 EL kaltes Wasser  
2 Mairübchen  
Saft von 1/4 Zitrone  
1 Prise Muskatblüte  
1/2 Bund Kerbel  
1 EL Butter  
Salz, schwarzer Pfeffer  
1 EL Rapsöl

### Zubereitung:

1. Schweinelende parieren, in Scheiben schneiden und zur Seite legen.
2. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und in Rapsöl anschwitzen, mit Salz und den beiden Paprikas würzen. Knoblauch und Basilikumzweig dazugeben, mit dem Altbier und dem Fond ablöschen und für einige Minuten einkochen. Brotscheibe in die Sauce legen, damit diese nicht bitter wird.  
Parallel:
3. Schweinelende in eine heiße Pfanne geben, Butterschmalz dazugeben und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten, dann in ein Sieb geben und ruhen lassen. (Der Bratensaft, der beim Ruhen aus dem Fleisch tritt, kann auch noch mit ins Gulasch gegeben werden.)
4. Mairübchen schälen, halbieren und in Spalten schneiden und für ca. 5 Minuten blanchieren. Dann in Butter schwenken, mit Salz und Muskatblüte abschmecken.
5. Brot, Knoblauch und Basilikum aus der Sauce entfernen. Schmand dazugeben, verrühren, mit Salz, schwarzem Pfeffer und einem guten Spritzer Zitronensaft abschmecken.  
Speisestärke auflösen und die Sauce damit abbinden.  
Schweinelende in die Biersauce geben und kurz warm ziehen lassen.
6. Biergulasch mit Mairübchen auf Tellern anrichten, mit Kerbel garnieren.

## Buchweizen-Waffeln mit Kirschkompott und Vanillesahne

### Zutaten:

50 g Buchweizenmehl  
100 g Dinkelmehl  
4 EL Honig  
100 g weiche Butter  
2 Eier  
1/2 TL Zimt  
5 EL Mineralwasser  
1 Prise Salz  
250 g Kirschen (je nach Saison frisch oder Tiefkühlware)  
3 EL Rohrzucker  
5 EL Holunderblütensirup  
1-2 Spritzer dunkler Balsamico  
1 Msp. Agar-Agar  
1 Vanilleschote  
200 g Sahne  
1 EL weißer Zucker  
1 Zweig frische Minze  
Pflanzenöl zum Einfetten des Waffeleisens  
Waffeleisen

### Zubereitung:

1. Butter, Honig und Zimt mit einer Prise Salz mit dem Handrührgerät cremig schlagen, dann nacheinander die beiden Eier unterrühren, dann nach und nach die beiden Mehlsorten einarbeiten und zum Schluss das Mineralwasser, bis ein Zähflüssiger Teig entsteht. Für 20 Minuten kalt stellen. Sollte der Teig zu dick sein, optional dann noch etwas Mineralwasser dazugeben.
2. Rohrzucker in einem Stieltopf karamellisieren, Kirschen dazugeben, mit dunklem Balsamico ablöschen, Holunderblütensirup dazugeben, mit den Agar-Agar aufkochen, dann in ein Einmachglas füllen und kalt stellen.
3. Sahne mit weißem Zucker und dem Mark einer Vanilleschote steif schlagen.
4. Waffeleisen einfetten und dann die Waffeln darin ausbacken.
5. Waffeln mit Kirschen und Sahne anrichten, mit Minze garnieren.

**Guten Appetit!**