

Bergische Waffeln mit Beerensalat und Zitronen-Minz-Granité

von Konditormeisterin Theresa Knipschild



Zutaten für ca. 6 Portionen (Anzahl der Waffeln je nach Größe des Waffeleisens):

Für den Waffelteig:

- 250 g Butter
- 200 g Zucker
- 2 TL Bio-Zitronenabrieb
- ½ Vanilleschote
- 4 Eier (Größe M)
- 250 g Magerquark
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- ggf. ein Schuss Milch
- Öl zum Fetten des Waffeleisens

Für den Beerensalat:

- 400 g Beeren nach Belieben
- ½ TL Muskatnuss, gerieben
- 3 EL Olivenöl extra vergine/nativ extra

Für das Zitronen-Minz-Granité (am besten am Vortag zubereiten):

- 500 ml Wasser
- 350 g Rohrohrzucker
- 0,4 l Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Bio-Zitronenabrieb
- ca. 10 Blättchen frische Minze

Besondere Utensilien:

- Große Form, die in das Tiefkühlfach passt, z.B. eine Auflaufform
- Handrührgerät
- Waffeleisen für Herzwaffeln
- Küchenpinsel zum Einfetten

Zubereitung:

- **Für das Granité** das Wasser in einen kleinen Topf geben, Rohrohrzucker hinzufügen. Dann alles aufkochen, umrühren und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Abkühlen lassen.
- Zitronensaft und -abrieb in den Sirup rühren.
- Flüssigkeit in ein großes, flaches Gefäß füllen und vorsichtig ins Tiefkühlfach stellen.
- Nach einer Stunde die Masse das erste Mal mit einer Gabel "aufkratzen", danach jede halbe Stunde kratzen – mindestens 4 Stunden lang. Das Eis sollte eine unregelmäßige, körnige Struktur bekommen.
- Vor dem Servieren Minze fein hacken und in das Granité mischen.
- **Tipp:** Das Granité hält sich mehrere Monate im Tiefkühlfach und kann auch pur genossen werden.
- **Beeren** waschen, putzen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit Olivenöl und Muskatnuss marinieren.
- **Für die Waffeln** Zucker mit Butter schaumig schlagen, Zitronenabrieb und das ausgekrazte Vanillemark hinzufügen.
- Nach und nach Eier und Quark mit dem Rührgerät untermischen.
- Mehl, Backpulver und Salz mischen und nach und nach mit einem Löffel oder Teigschaber unterziehen. Ggf. den Teig mit etwas Milch verdünnen.
- Waffeleisen anschalten, mit Hilfe eines Pinsels dünn einfetten und ca. 12 Waffeln backen.
- Waffeln auf einem Kuchengitter leicht abkühlen und knusprig werden lassen.
- Mit dem Beerensalat und dem Zitronen-Minz-Granité servieren.

Buntes Erbsengemüse mit Forelle

www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/alle-rezepte/buntes-erbsengemuese-forelle-100.html

Zarter Fisch und zartes Gemüse – ein ideales Paar! Dieses Gericht ist ein feines Essen, das viel Eindruck, aber wenig Mühe macht und jedes Menü adelt.

Zutaten für zwei Personen:

- 1 größere oder zwei kleine Forellen (500-600 g (Gramm) oder à 300 g (Gramm))
- 30-40 g (Gramm) Butter
- Salz
- Pfeffer
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- eine gute Handvoll Kräuter: Petersilie, Dill, Estragon, Basilikum (nach Gusto, aber nicht zu sehr mischen)

Je eine Tasse erbsenklein gewürfeltes Gemüse:

- junge weiße Zwiebel
- Möhren
- Petersilienwurzel
- Blumenkohl
- 2 Tassen gepalte Erbsen
- 2 EL (Esslöffel) Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Chilipulver
- Muskat

Außerdem für die Sauce:

- 1 Stück Butter (ca. (circa) 25 g (Gramm))
- etwas frischen Estragon
- Zitronensaft

Zubereitung:

- Die Forelle(n) innen und außen waschen, auf Küchenpapier trocken tupfen.
- Die Butter mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und sehr fein gehackten Kräutern verkneten. Nun die Butter in den Fischbauch stecken. Zuvor damit einen Strich auf der Stelle des Backpapiers ziehen, auf der der Fisch liegen wird.
- Den Fisch auf das Backpapier geben und zu Päckchen wickeln, aber nicht zu feste, damit sich in dem Päckchen auch Dampf bilden kann und der Fisch sanft gegart wird. (Früher hätten wir dafür Alufolie genommen – das tun wir heute nicht mehr, vor allem wenn Säure im Spiel ist, auf die die Alufolie reagiert, sich auflösen und ins Essen übergehen kann.)
- Die Forelle(n) für ca. (circa) 15 bis 20 Minuten (je nach Gewicht) in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen legen (Ober- und Unterhitze/ 180 Grad Heißluft).

Tip: Sie sind gar, wenn ihr Fleisch an der dicksten Stelle auf zarten Fingerdruck sanft nachgibt.

- In der Zwischenzeit die Erbsen zubereiten: Die Zwiebeln in der heißen Butter andünsten, gewürfelte Möhre, Petersilienwurzel und winzige Blumenkohlroschen zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver

würzen.

- Die Erbsen erst nach einigen Minuten zufügen, wenn die Gemüse fast weich sind. Alles miteinander zugedeckt im eigenen Saft noch zwei Minuten dünsten. Dann mit dem Mixstab in die Erbsen fahren und ein wenig davon zermusen. Alles miteinander vermischen, eventuell einen Schuss Brühe zufügen. Jetzt ist das Gemüse mit diesem leuchtend grünen Püree gebunden.
- Kurz vor dem Servieren den Saft, der sich im Fischpaket gesammelt hat, aus dem Bauch in einen Mixbecher oder Kasserolle geben und ein frisches Stück kalte Butter hinzugeben. Abschmecken und nach Gusto etwas Zitronenschale und -saft zufügen und nochmals abschmecken.
- Den Fisch filetieren, auf einem Bett von Erbsengemüse anrichten und mit der schaumigen Sauce übergießen.

Beilage: Es genügt frisches Weißbrot – aber natürlich passen auch kleine, in Petersilienbutter geschwenkte neue Kartoffelchen.

Getränk: Eine aromatisch-duftige, fruchtbetonte, lebhaft Scheurebe – zum Beispiel aus der Pfalz – passt glänzend!

Rosenstrudel mit Senfkrautfüllung

Feinen Apfelstrudel kennt man auch in NRW, obwohl er aus Österreich und Süddeutschland stammt. Aber wer hat schon einmal herzhaften Strudel probiert? Wir füllen unseren mit fein gewürztem Sauerkraut, dem Monschauer Senf und säuerlichen Apfelstückchen...und weil wir die Heimathäppchen sind und nicht die Kantine nebenan, ist unser Strudel außerdem herzerreißend hübsch.



Die Mengenangaben sind zugeschnitten auf eine Tarteform von 22 cm Durchmesser.

Zutaten für die Füllung:

- 350 g Sauerkraut
- ½ bis 1 Boskoop
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 150 g Schinkenspeck
- 1 EL Sonnenblumenöl
- ½ TL Kümmel
- 1 EL mittelscharfer Monschauer Senf
- Salz und Pfeffer

Zutaten für den Guss:

- 3 Eier Größe L
- 50 ml Milch
- 150 ml Sahne

- $\frac{3}{4}$ TL Salz
- Pfeffer nach Geschmack
- 1 Prise Muskat

Außerdem:

- 1 Packung Strudelteig à 250 g
- 75 g Butterschmalz

Zutaten für den Feldsalat:

- 50 g gekochte Kartoffel
- 1 kleine Schalotte
- 1 TL grober Senf
- 1 TL scharfer Senf
- 1 kleine Knoblauchzehe, grob gehackt
- 80 ml Apfelessig
- 50 ml Gemüsebrühe
- 80 ml Sonnenblumenöl
- $\frac{1}{2}$ TL Zucker
- Salz und Pfeffer

Besondere Utensilien:

- Tarteform von 22 cm Durchmesser
- Backpinsel
- Stabmixer

Zubereitung:

- **Für die Füllung** Sauerkraut gut abtropfen lassen. Boskoop schälen, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln.
- Zwiebel schälen und fein würfeln. Schinkenspeck fein würfeln.
- Beides in dem Öl bei mittlerer Hitze anschwitzen.
- Kümmel dazugeben und 30 Sekunden anschwitzen. Boskoop dazugeben und unter Rühren zwei Minuten mitbraten.
- Senf unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Füllung in eine Schüssel füllen und kurz abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C vorheizen, die Tarteform leicht buttern und mit Backpapier auslegen.
- Strudelteig aus der Packung nehmen und unter einem feuchten Handtuch ruhen lassen.
- Strudelblätter in 6 cm breite und 29 cm lange Streifen schneiden.
- Butterschmalz in einem Topf schmelzen lassen.

- Das erste Strudelblatt mit Hilfe des Pinsels mit Butterschmalz bestreichen und mit einem gehäuften Esslöffel der Füllung gleichmäßig bestreuen.
- Ein zweites Strudelblatt mit Butter bestreichen und dieses auf das andere legen. Dann die Strudelblätter zu einer losen Schnecke aufrollen und in die Tarteform von außen nach innen kreisförmig legen. Mit den restlichen Strudelblättern genauso verfahren bis die Form komplett gefüllt ist.
- **Für den Guss** die Eier, Milch, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat gründlich verquirlen. Nochmals abschmecken und gleichmäßig über den Rosenstrudel gießen.
- Im vorgeheizten Backofen in etwa 15 Minuten knusprig goldbraun backen. Danach mit einem Backpapier belegen und weitere 10 Minuten backen lassen. Falls der Guss noch etwas flüssig sein sollte, einfach weitere 5 Minuten im Ofen weiterbacken lassen.
- **Für den Salat** den Feldsalat putzen, waschen und gut trockenschütteln. Schalotte schälen und fein würfeln.
- Kartoffel, Senf, Knoblauch, Essig, Gemüsebrühe und Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.
- Weiter pürieren und dabei langsam das Öl einfließen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Schalotte unter das Dressing rühren. Feldsalat vorsichtig mit dem Dressing anmachen.

Rosenstrudel aus dem Ofen nehmen, auf eine Servierplatte geben, in Tortenstücke schneiden und zusammen mit dem Feldsalat auf Tellern anrichten. [alternativ kann man ihn auch aus der Form servieren] Gleich servieren – **Mahlzeit!**

Siegerländer Hirtentopf

Rezept von Björn Freitag

Wir begleiten Spitzenkoch Björn Freitag ins Siegerland. Er kocht ein altes Heimathäppchen mit Kartoffeln (Duffeln bzw. Doffeln) mit Gemüse und reichlich Fleisch – es wird richtig deftig und lecker.



Die Mengenangaben des Rezeptes sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für ca. vier bis sechs Personen.

Zutaten:

- 500 g frische Bohnen, z.B. flache, breite Bohnen oder Brechbohnen (alternativ: Tiefkühlware)
- 300 g Rinderoberschale
- 300 g Schweineoberschale
- Rapsöl zum Braten
- 2 große Zwiebeln
- 300 g Kartoffeln (festkochend)
- 1 EL Mehl
- 2 EL Tomatenmark (2-fach konzentriert)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Majoran, frisch gehackt
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

- 1 TL Pfeffer
- 2 Streifen Bio-Zitronen-Zesten
- ½ l Gemüsebrühe
- 1 Paprika (Farbe nach Belieben)
- 4 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 ½ TL Salz (nach Geschmack mehr)

Außerdem:

- Eiswürfel
- Graubrot

Besondere Utensilien:

- Große Schmorpfanne mit Deckel

Zubereitung:

- Bohnen putzen und blanchieren, also kurz in gesalzenem Wasser abkochen und dann in Eiswasser abschrecken.
- Fleisch parieren und in gleichmäßige Würfel oder Streifen schneiden.
- Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch kräftig von allen Seiten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Pfanne nicht spülen.
- Zwiebeln schälen, grob würfeln und in der Fleisch-Pfanne in etwas weiterem Öl abschwitzen.
- Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und zu den Zwiebeln geben.
- Nach ein paar Minuten mit Mehl bestäuben und gut umrühren.
- Tomatenmark, Gewürze und Zitronenschale untermischen.
- Fleisch wieder zufügen.
- Brühe angießen, Salz hinzufügen und alles bei geschlossenem Deckel ca. 45 Minuten schmoren. Zwischendurch umrühren.
- Paprika und Tomaten waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
- Knoblauch pellen und fein hacken.
- Bohnen, Tomaten, Paprika und Knoblauch nach 45 Minuten in den Eintopf geben und alles rund 10 Minuten zugedeckt weiter garen. Dann Zitronen-Zesten entfernen.
- Wenn das Gemüse gar ist noch mal abschmecken und den Siegerländer Hirtentopf in tiefen Tellern anrichten und mit Graubrot servieren – **Mahlzeit!**