

# Land & Lecker - Von Kartoffeln und glücklichen Kühen

---

[SR\\* sr.de/sr/fernsehen/sendungen\\_a\\_-](https://www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-z/uebersicht/kochen/20180616_land_und_lecker_kartoffeln_und_glueckliche_kuehe100.html)

[\\_z/uebersicht/kochen/20180616\\_land\\_und\\_lecker\\_kartoffeln\\_und\\_glueckliche\\_kuehe100.html](https://www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-z/uebersicht/kochen/20180616_land_und_lecker_kartoffeln_und_glueckliche_kuehe100.html)

## Vorspeise: Westfälische "Sushis"

Zutaten (für 4 Personen):

Für die Schinkenpalmen:

1/4 Weißkohl

Salz

3 EL Essig

2 EL Öl Pfeffer aus der Mühle

Zucker

8 Scheiben Knochenschinken

Für die Rauchfleischröllchen:

1 Bund Schnittlauch

ca. 8 Scheiben Rinderrauchfleisch (sehr dünn geschnitten)

Balsamico-Creme

Für die Roastbeef-Rollen:

8 Scheiben Roastbeef (oder 1 – 2 mm dicke Scheiben Schweinebraten)

4 EL Meerrettichfrischkäse

Für die Speckpflaumen:

8 Trockenpflaumen

8 Scheiben durchwachsener Speck (dünn geschnitten)

Für die Pumpernickel-Tramezzini:

6 Scheiben Pumpernickel

2 EL Butter

5 Scheiben Butterkäse

Zubereitung:

Für die Schinkenpalmen vom Kohl die äußeren Blätter entfernen. Den harten Strunk entfernen und den Kohl in 3 bis 5 mm breite Streifen schneiden. Mit Salz würzen und mindesten 1 Stunde durchziehen lassen.

Für die Vinaigrette den Essig mit dem Öl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren, mit dem Kohl mischen. Die Schinkenscheiben mit etwas Krautsalat belegen, sodass er zu beiden Seiten etwas übersteht. Den Schinken von der schmalen Seite her aufrollen und die Rolle in der Mitte durchschneiden. Jede Hälfte mit einem Holzspießchen fixieren und mit dem überstehenden Kraut nach oben aufstellen.

Für die Rauchfleischröllchen den Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Die Rauchfleischscheiben mit etwas Balsamico-Creme beträufeln, locker aufrollen und mit je 1 Schnittlauchhalm zusammenbinden.

Für die Roastbeef-Rollen die Roastbeefscheiben mit dem Frischkäse bestreichen und aufrollen.

Für die Speckpflaumen je 1 Trockenpflaume in 1 Scheibe Speck wickeln, in einer Pfanne ohne Fett rundum goldbraun braten und abkühlen lassen. Für die Tramezzini die Pumpernickscheiben dünn mit Butter bestreichen, mit Käse belegen. 5 Scheiben mit Käse belegen, übereinanderschichten und mit der gebutterten Brotscheibe abschließen. Zweimal diagonal durchschneiden. Den restlichen Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die »Sushi«-Sorten gleichmäßig auf kleinen Tellern verteilen und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

---

### **Hauptgang: Geschmorte Beinscheiben mit Kräuterkartoffeln und mariniertem Gemüse**

Zutaten (für 4 Personen):

Für das marinierte Gemüse:

je 1 1/2 rote und grüne Paprikaschoten  
8 junge Möhren  
2 Kohlrabi  
4 kleine Zucchini  
4 EL Olivenöl  
je 1 EL Aceto balsamico und Balsamico bianco  
Kräutersalz (Fertigprodukt)  
Pfeffer aus der Mühle  
Balsamico-Creme

Für die Beinscheiben:

4 mittelgroße Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
50 g Knollensellerie (oder 1 Stange Staudensellerie)  
8 – 10 reife Tomaten  
1 Zweig Rosmarin  
3 EL Öl  
4 Rinderbeinscheiben (à ca. 350 g)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
350 ml Rotwein

Für die Kräuterkartoffeln:

1,5 kg Frühkartoffeln  
Salz  
1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)

5 EL Butter

Zubereitung:

**Für das marinierte Gemüse** die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und in 1/2 cm dicke Streifen schneiden. Die Möhren und die Kohlrabi putzen, schälen und in 3 mm feine Stifte schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsesorten darin nacheinander bissfest dünsten, in einen tiefen Teller legen. Nach Belieben mit hellem oder dunklem Essig marinieren, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und mehrere Stunden ziehen lassen.

**Für die Beinscheiben** die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, den Sellerie putzen und schälen. Alles in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln, dabei die waschen und trocken tupfen. Das Öl in einem Bräter erhitzen, die Beinscheiben darin rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Die Zwiebelwürfel im Bratfett andünsten. Zuerst die Beinscheiben, dann die Zwiebel-, Sellerie- und Tomatenwürfel hinzufügen. Den Knoblauch und den Rosmarinzweig dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wein und 350 ml Wasser dazugießen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 3 bis 4 Stunden schmoren.

**Für die Kräuterkartoffeln** die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen. Die Kartoffeln in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln hinzufügen und leicht anrösten. Mit Salz würzen und einen Teil der gehackten Kräuter untermischen. Das marinierte Gemüse auf kleinen Tellern anrichten und nach Belieben mit etwas Balsamico-Creme beträufeln. Die Knochen und groben Sehnen von den Beinscheiben entfernen. Die Beinscheiben mit dem Tomaten-Schmorgemüse und den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit den restlichen gehackten Kräutern garnieren. Das marinierte Gemüse dazu servieren.

---

Dessert: Überbackener Rhabarber mit Vanillesauce

Zutaten (für 4 Personen):

Für die Vanillesauce:

1/2 l frische Vollmilch

2 EL Speisestärke

3 EL Roh-Rohrzucker

1/2 TL Bourbon-Vanillepulver (aus dem Bioladen)

Für den Rhabarber:

7 Stangen Rhabarber (ca. 500 g)

Butter für die Förmchen

2 EL Zucker

Für die Streusel:

150 g Butter  
150 g Vollkornmehl  
65 g Haferflocken  
65 g Mandelstifte  
100 g Zucker  
Meersalz

Zubereitung:

**Für die Vanillesauce** 50 ml kalte Milch mit der Speisestärke, dem Zucker und dem Vanillepulver verrühren. In einem Topf die restliche Milch zum Kochen bringen. Die Vanillemilch in die kochende Milch geben und unter ständigem Rühren kurz weiterkochen. Die Sauce vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet. Den Rhabarber putzen, waschen, falls nötig schälen und in 1 bis 2 cm lange Stücke schneiden. Den Rhabarber in gebutterte Förmchen (12 bis 14 cm Ø) schichten und mit dem Zucker bestreuen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

**Für die Streusel** die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl, die Haferflocken, die Mandeln, den Zucker und 1 Prise Meersalz zu Streuseln verkneten und über dem Rhabarber verteilen. Den Rhabarber im Ofen auf der mittleren Schiene 20 bis 30 Minuten backen. Den noch heißen Rhabarber auf Dessertteller verteilen und mit der in ein Kännchen abgefüllten Vanillesauce servieren