

Frühlingsalat mit geraspelttem Bergkäse

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-590.html

Vorspeise



Zutaten:

Marinade für Rucola:

5 Essl. Himbeeressig
4 Essl. Walnussöl
¼ Zwiebel klein schneiden
Salz, Pfeffer

Marinade für Cocktailtomaten:

5 Essl. Olivenöl
4 Essl. Balsamicoessig
¼ Zwiebel klein schneiden
Salz, Pfeffer, Basilikumblätter

Zubereitung:

Beide Salate mit den Zutaten anmachen. Rucola in der Mitte des Tellers platzieren. Drum herum die Cocktailtomaten verteilen.

Brotscheiben mit Bergkäse und Schinkenspeck belegen und im Backofen bei 150 Grad überbacken. An der Seite des Tellers hinlegen und evtl. noch etwas Bergkäse über den Rucola reiben.

Jutta Braun

Rinderfilet mit Speckböhnchen und Spätzle

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-594.html

Hauptspeise



Zutaten:

1200g Rinderfilet am Stück
150g Pilze (getrocknet oder frisch)
5 Essl. Butterschmalz
200g Bohnen
5 dünne Scheiben Schwarzwälder Bauchspeck
2 Stängel Bohnenkraut
3 Eier
500g Mehl
Salz Wasser
½ Zwiebel, klein schneiden

Zubereitung:

Fleisch:

Backofen auf 80 C vorheizen. Rinderfilet würzen und in Butterschmalz kräftig anbraten. Anschließend mit einem Bratenthermometer (in die Mitte des Fleisches stecken) im Backofen bei niedriger Temperatur garen lassen. Wenn die Kerntemperatur 60-65 C beträgt, dann ist das Fleisch innen rosa und fertig. (2-2,5 Std.)

Spätzle:

Eier, Mehl, Wasser, Salz zu einem Teig schlagen bis er blasen bildet, etwas ruhen lassen. In einem mittleren Topf (3 l.) Wasser zum kochen bringen und salzen. Den Teig auf ein Holzbrett dünn streichen

als kleine Streifen mit einem Spatel oder Messer abschaben. Wenn der Teig an der Wasseroberfläche schwimmt ist er fertig. Mit einem Schöpflöffel heraus nehmen und kalt abschrecken. Beiseite stellen.

Bohnen:

Die Bohnen im Salzwasser blanchieren bis sie eine schöne grüne Farbe haben. In Butter mit einer $\frac{1}{4}$ Zwiebel andünsten und mit Bohnenkraut und Salz würzen.

Sc. Hollandaise:

4 Eigelb, 2-3 Essl. Weißwein, 1 Prise Zucker, 125 g Butter, etwas Zitronensaft, gemahlener Pfeffer.

Eigelb mit Wein, evtl. 1 Essl. Wasser, dem Salz und Zucker in einer Metallschüssel oder Schlagkessel mit dem Schneebesen in ein heißes Wasserbad stellen. Die Eigelbmischung schlagen bis die Soße dicklich und cremig wird. Inzwischen die Butter schmelzen und in einem dünnen Strahl langsam unter die Eigelbcreme schlagen.

Immer schlagen! Die Sc. Hollandaise mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Falls sie gerinnt, mit 1 Essl. Wasser wieder aufschlagen.

Pilzrahmsoße:

Die Pilze mit Butter und den restlichen Zwiebeln anbraten und mit Wein ablöschen. Bei getrockneten Pilzen, diese vorher einweichen und nach dem anbraten mit dem Sud ablöschen. Etwas Sahne dazu und einreduzieren lassen. Evtl. mit Soßenbinder oder Mehl-Butterkugel binden und mit Gewürzen, auch Kräutern abschmecken.

Die Spätzle in der Pfanne in Butter anschwemmen, die Bohnen in den gebratenen Speck wickeln, und das Fleisch in Scheiben schneiden. Mit beiden Soßen das Fleisch bedecken, etwas Spätzle und einen Bohnenwickel auf dem Teller schön anrichten, das Auge isst schließlich auch mit!

Jutta Braun

Himbeertraum à la Ute

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-592.html

Nachspeise



Zutaten:

150.200 g Himbeeren (5 St. Beiseite legen für die Garnitur)
2 Eigelb
100 ml Sahne
50 g Frischkäse
50 g Joghurt
5 Minzblätter, 100 g Zucker mit frischer Vanille mischen

Zubereitung:

Die Eigelbe cremig schlagen, die Sahne mit etwas Vanillezucker ebenfalls steif schlagen und dem Frischkäse, dem Joghurt, dem restlichen Vanillezucker unter die Eigelbmasse rühren. In Cocktailgläser oder ein anderes Gefäß füllen und mit dem Minzblatt und der Himbeere garnieren. Kühl stellen.

Jutta Braun