

Geräucherte Forelle

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-330.html

Vorspeise



Zutaten:

Forellen:

- 4 EL Salz
- 4 Forellen (küchenfertig; à ca. 350 g)
- 4 kleine Zweige Rosmarin
- Rotweinsalz (ersatzweise Kräutersalz)
- 24 Wacholderbeeren
- 1 großer Zweig getrockneter Rosmarin

Potpourri:

- 2 gelbe Zucchini
- 2 grüne Zucchini
- 4 Champignons
- 8 grüne Oliven (ohne Stein)
- 8 getrocknete Cranberrys
- je 4 Stiele Basilikum, Dill und Petersilie
- 1/2 Bio-Zitrone
- 2–3 EL weißer Aceto balsamico

Kräutermeersalz
Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl

Dip:

ca. 5 cm Meerrettichwurzel
1/2 Apfel
Saft von 1/2 Zitrone
2 EL Cidre
250 g Doppelrahmfrischkäse
Salz · Pfeffer aus der Mühle
brauner Zucker

Außerdem:

Grillholzkohle
Laubholzsägemehl

Zubereitung:

Für die Forellen das Salz in einem Topf mit 5 l Wasser auflösen. Die Forellen innen und außen waschen, in das Salzwasser legen und über Nacht zugedeckt kühl stellen. (Für den kleinen Hunger reichen als Vorspeise auch 2 Forellen.)

Am nächsten Tag den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Die Fische aus dem Salzwasser nehmen, trocken tupfen und rundum mit Rotweinsalz einreiben. Die Rosmarinzweige längs hineinstecken, je 3 Wacholderbeeren dazugeben und die Fische an einem Räucherhaken mindestens 6 Std. in einen kühlen Luftzug hängen, bis sich die Haut trocken anfühlt.

Anschließend die Forellen im offenen Räucherofen, Kugelgrill oder Kaminofen hoch über der ausgeschütteten, glühenden Kohle eines Anzündkamins etwa 10 Min. anwärmen. Dann die Kohle mit Laubholzsägemehl, getrocknetem Rosmarin und restlichen Wacholderbeeren belegen und den Räucherofen bzw. Grill oder Kamin schließen und die Forellen etwa 45 Min. (nach Belieben auch länger) räuchern.

Für das Potpourri die Zucchini putzen, waschen und der Länge nach mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Die Pilze putzen, und falls nötig, trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Die Oliven vierteln. Zucchini, Pilze, Oliven und Cranberrys auf vier Salatteller oder -schälchen verteilen.

Für das Dressing die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter bzw. Spitzen abzupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen. 1 TL Saft auspressen. In einer Schüssel den Essig und den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und den Zitronenzesten verrühren, dann das Olivenöl unterschlagen und zuletzt die Kräuter unterrühren. Das Dressing über die Zucchini träufeln und etwas ziehen lassen.

Für den Dip den Meerrettich schälen und sehr fein in eine Schüssel reiben. Den Apfel vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel zum Meerrettich dazureiben. Mit dem Zitronensaft und dem Cidre beträufeln, dann den Frischkäse unterrühren und den Dip mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit etwas braunem Zucker abschmecken.

Die noch leicht warmen, geräucherten Forellen mit dem Meerrettich-Dip und dem Zucchini-Potpourri anrichten.

Susanne Rummel

Saltimbocca vom Strauß

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecepte-swr-332.html

Hauptspeise



Zutaten:

Kichererbsenbällchen:

250 g getrocknete Kichererbsen
1 TL ganzer Kreuzkümmel
ca. 1 TL Korianderkörner
1 Knoblauchzehe
Sesamsalz (ersatzweise Kräutersalz) · Chillisalz
Pfeffer aus der Mühle
Saft von 1 Zitrone
5–6 EL Traubenkernöl
1 Handvoll Koriander
2 EL Sesamsamen

Saltimbocca:

ca. 600 g Straußenfilet
1 EL Traubenkernöl
Salbeisalz (ersatzweise Kräutersalz) · Zitronenpfeffer
12 Salbeiblätter

- 6 Scheiben luftgetrockneter Schinken
- 1 EL Ghee oder Butterschmalz
- 1 EL Traubenkernöl
- 1 Bio-Zitrone (geviertelt)

Auberginenfächer:

- 2 große Auberginen
- 6 Tomaten
- 1 1/2 rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Basilikum
- 4 Zweige Zitronenthymian
- Rotweinsalz (ersatzweise Kräutersalz) · Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Sojasauce
- 3 EL Traubenkernöl
- 2 EL Ghee oder Butterschmalz
- Salz · 1/4 l weißer Burgunder (ersatzweise anderer trockener Weißwein)

Zubereitung:

Für die Kichererbsenbällchen die Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in reichlich Wasser mit dem Kreuzkümmel etwa 1 1/2 Std. sehr weich garen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel füllen. Den Koriander im Mörser grob zerstoßen, den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Beides mit etwas Sesamsalz, Chillisalz, Pfeffer, dem Zitronensaft und dem Öl dazugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren und abschmecken. Kühl stellen.

Für das Saltimbocca das Straußenfilet waschen und in 12 dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben dünn mit Öl bestreichen und mit Salbeisalz und Zitronenpfeffer würzen. In Frischhaltefolie gewickelt 6 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Für die Auberginenfächer die Auberginen putzen und waschen, die Tomaten waschen. Die Auberginen der Länge nach halbieren und fächerförmig einschneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Basilikum und Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Tomaten mit einem Drittel der Zwiebeln, Knoblauch und Kräutern in eine Schüssel geben. Mit Rotweinsalz und Pfeffer würzen, die Sojasauce und das Öl untermischen.

In einem weiten Topf das Ghee erhitzen und die restlichen Zwiebel und geschälten Knoblauchzehen andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginenhälften mit den Schnittflächen nach unten hineinsetzen und die marinierten Tomatenscheiben in die Einschnitte stecken. Den Wein angießen und die Auberginen bei schwacher Hitze 30 bis 40 Min. garen. Den Schmorsud vor dem Servieren abschmecken und nach Belieben etwas Sahne angießen.

Den Koriander waschen, trocken schleudern, fein hacken und in einen tiefen Teller geben. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Kichererbsenmasse halbieren und eine Hälfte mit der Hälfte des

Korianders mischen, zu Bällchen formen und übrigen Koriander und 1 EL Sesam wälzen. Die andere Hälfte Kichererbsen zu Bällchen formen und im restlichen Sesam wälzen.

Jedes Fleischstück mit 1 Salbeiblatt und mit 1/2 Schinkenscheibe belegen und mit einem Holzspießchen feststecken. Ghee und Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Saltimbocca darin auf beiden Seiten je etwa 2 Min. braten. Saltimbocca mit Auberginen und Kichererbsenbällchen auf Tellern anrichten und mit den Zitronenvierteln garnieren.

Susanne Rummel

Würziger Walnusskuchen

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-334.html

Nachspeise



Zutaten:

Gelee:

375 ml Beerenauslese

4 g Agar-Agar

Kuchen:

Butter und Mehl für die Form

75 g Butter

3 Eier

125 g brauner Zucker

Mark von 1 Vanilleschote

3 EL Sahne

1/2 Päckchen Backpulver

150 g Vollkorndinkelmehl

Saft von 2 Orangen

Zimtpulver

gemahlener Kardamon

frisch geriebene Muskatnuss

Belag:

100 g Butter

10 getrocknete Datteln

3 EL Kastanienhonig

2 EL Sahne
250 g grob gehackte Walnüsse
1/2 TL Zimtpulver
abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Orange

Pfirsiche:

4 Weinbergpfirsiche
4 EL brauner Zucker
2 EL Traubenbrand (ersatzweise anderer klarer Obstbrand)

Susanne Rummel