

Süßkartoffelsuppe mit Walnüssen und Schinken

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-452.html

Vorspeise



Zutaten:

Ca. 600 g Süßkartoffeln
3 Schalotten
3 EL Butter oder Margarine
75 ml Weißwein
750 ml Gemüsebrühe
50 g Walnuskerne
1 EL Zucker
200 g Schinken
1 TL Honig
150 g saure Sahne
150 g Schlagsahne
Salz
Pfeffer
Geriebene Muskatnuss
½ Bund Schnittlauch
Backpapier

Zubereitung:

Die Schalotten schälen und würfeln, die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Schalotten darin glasig dünsten, anschließend die Kartoffelstücke zugeben. Mit dem Wein und der Brühe ablöschen. Aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Walnüsse mit Zucker und zwei EL Wasser in einer kleinen Pfanne goldbraun karamellisieren. Auf einem Backpapier verteilen und auskühlen lassen. Schinken kleinschneiden und in einer Pfanne unter gelegentlichem Wenden knusprig braten. Den Honig kurz darunter rühren, aus der Pfanne nehmen. Die Suppe fein pürieren, Sahne und saure Sahne einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in kleine Röllchen schneiden. Suppe mit Schinken und karamellisierten Walnüssen in tiefen Tellern anrichten und mit Schnittlauch garnieren.

Annette Aller

Rinderbraten à la Marokko

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-454.html

Hauptspeise



Zutaten:

1500 g Rinderbraten
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
Zwiebeln
12 Möhren
1- 2 Knoblauchzehen (nach Geschmack)
Ca. 1l Gemüsebrühe
Walnussöl
Butter
6 mittelgroße Kartoffeln
2 Süßkartoffeln
1 Kohlrabi
1 Aubergine
1 Zucchini
2 gelbe Paprika
Honig, Ingwer, Zimt
Muskatnuss
3 EL frischer Koriander, 3 EL Schnittlauch, 1 EL Thymian, kleingeschnitten

Zubereitung:

Den Rinderbraten mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen in Walnussöl und Butter von allen Seiten anbraten. 6 Zwiebeln, 6 Möhren, evtl. 1- 2 Knoblauchzehen (nach Geschmack) klein schneiden und mit dem Fleisch braten, mit 500 ml Gemüsebrühe ablöschen.

1,5 Std. bei 200C° im Backofen garen, anschließend das Fleisch auf einem Brett ruhen lassen. Die Möhren und Zwiebeln pürieren und mit Gemüsebrühe auf ca. 750 ml Soße ergänzen.

Das Fleisch in 6 Teile schneiden (keine Scheiben, sondern gleichgroße Stücke) und wieder in die Pfanne zurücklegen. Die Soße um und über das Fleisch verteilen, auch an die Zwischenräume denken.

Das Gemüse in recht große Stücke schneiden. Kartoffeln und Süßkartoffeln sowie die Aubergine gut in Pfeffer, Salz und Walnussöl wenden. Kohlrabi in Öl, Salz und Muskatnuss wenden. Zucchini und Paprika nur in Öl wenden. Möhren mit Honig, Ingwer, Zimt, Pfeffer und Salz in Öl wenden.

Das Gemüse anschließend sternförmig um das Fleisch anordnen. Frischen Koriander, Schnittlauch, Thymian hinzufügen. Etwas übrig lassen, für Deko zum Schluss.

Deckel auf die Pfanne und nochmals 40 Minuten bei ca. 175C° in den Backofen.

Annette Aller

Naturjoghurt mit Streusel und Rhabarber

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-456.html](https://www.swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-456.html)

Nachspeise



Zutaten:

Joghurt:

1 Liter Milch, frisch von der Kuh
1 Becher bio-Naturjoghurt, 150g, 3,8% Fett

Streusel:

100 g Mehl
50 g Zucker
Hauch von Vanille
Prise Zimt
Prise Salz
65 g Butter
4 – 5 Stangen Rhabarber
Honig
ca 18 Walnusskerne (ca. 3 pro Glas, nach Bedarf zum Verzieren)
Erdbeerminze (Menge nach Bedarf zum Verzieren)
Aroniasaft (ein Schuss pro Glas)

Zubereitung:

Joghurt:

Die Milch auf 40°C erhitzen, 1 Becher Joghurt untermischen und mit geschlossenem Deckel 2 Stunden bei 40°C im Backofen und dann ohne Temperatur weitere 6 Stunden stehen lassen. Danach im Kühlschrank

abkühlen lassen. Fertig.

Streusel und Rhabarber:

Alle Zutaten gut miteinander verkneten und anschließend zerbröseln. Die Streusel bei 180 °C ca. 15 Minuten backen.

4 – 5 Stangen Rhabarber schälen und in 1 cm kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit 2 EL Honig dünsten. Die Walnusskerne mit Honig karamellisieren.

Die Gläser schichtweise mit Streusel, Joghurt, abgekühltem Rhabarber befüllen, ein Schuss Aroniasaft, Walnusskerne und Minzeblättchen obenauf.

Annette Aller

Quarkauflauf mit Äpfel und Zimt

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-474.html

Rezept



Zutaten:

3 Äpfel
80 g Butter
2 Eigelb
150g Zucker
500g Quark
3 Esslöffel Sahne
80 g Grieß
2 Eischnee
Zucker, Zimt Mandelplättchen, Butterflöckchen

Zubereitung:

Auflaufform oder Einmachgläser mit Butter einfetten.

Äpfel schälen, würfeln, mit Zimt und Zucker bestreuen und in die Auflaufform füllen.

Quarkmasse anrühren. Dazu Butter, Eigelb, Zucker, Quark, Sahne, Grieß und dann den Eischnee unterheben.

Die Masse über die Äpfel geben und mit Zucker und Zimt, Mandelplättchen und ein paar Butterflöckchen bestreuen. Bei 175 ° C Heißluft 45 Minuten backen.

Mit Schlagsahne heiß, warm oder auch kalt servieren.

Annette Aller

