

# Holunderpunsch

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-288.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-288.html)



## Zutaten:

---

1 l reiner Holundersaft  
3 l Wasser  
600 g Zucker  
1 Pk Zitronensäure  
Zimt  
Koriander  
Muskatblüte  
Zitronenschale  
Orangenschale

## Zubereitung:

---

Aufkochen, abschmecken und abfüllen, sofort fest verschließen.  
Vor dem genießen wieder aufwärmen.

Irmgard Feuerbach

# Rote Beete Carpaccio

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-256.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-256.html)

Vorspeise



## Zutaten:

2 große gekochte Knollen Rote Bete  
70 g Walnüsse  
70 g Rohrzucker  
3 TL Butter  
Gemischter grüner Salat  
3 Birnen  
80 g Speckwürfel  
2 Schalotten  
Dunkler Balsamico Essig  
Honig  
Senf  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Die Butter in einer Pfanne schmelzen, den Zucker hinzugeben und die Walnüsse darin karamellisieren. Die Rote Bete in möglichst dünne Scheiben schneiden und am Tellerrand anrichten.

Salat waschen, klein zupfen und in die Mitte des Tellers geben. Die Birnen schälen, achteln, kurz in Butter dünsten und ebenfalls am Rand dekorieren.

Die Schalotten fein würfeln, mit Speck anbraten, mit Balsamico, Senf, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken, über den Salat geben und zum Schluss den Walnusskrokant darüber streuen.

Irmgard Feuerbach

# Lammbraten mit Rotkohl-Orangensalat

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-258.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-258.html)

Hauptspeise



**Zutaten:**

---

**Lammbraten:**

---

Ca. 2,5 kg Lammkeule  
2 Zwiebeln  
2 - 3 Knoblauchzehen  
2 Zweige Rosmarin  
Majoran und Lorbeerblätter  
400 ml trockenen Rotwein  
1 Quitte  
100 ml Pflaumensaft  
2 EL Quittengelee  
Salz und Pfeffer

**Rotkohl-Orangen-Salat:**

---

1 kleiner Rotkohl  
4 Orangen  
1 Apfel

50 g Walnüsse  
2 EL Honig  
Etwas Distelöl und Zitronensaft

### **Rosmarinkartoffeln:**

---

Ca. 1 - 1,5 kg festkochende Kartoffeln  
Rosmarin  
Olivenöl  
Knoblauch  
Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

---

#### **Lammbraten:**

Die Zwiebel grob würfeln und mit dem Fleisch in Olivenöl scharf anbraten. Mit 2/3 des Rotweins ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Knoblauch und die Kräuter dazugeben. Die gewürfelte Quitte dazugeben, mit Wasser aufgießen und 1,5 Std. köcheln lassen. Anschließend das Gemüse abschütten und den Fond auffangen.

Mit etwas Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit dem Fond eine Soße zubereiten. Den restlichen Rotwein, Quittengelee und Pflaumensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### **Rotkohl-Orangen-Salat:**

Den Rotkohl fein schneiden, die Orangen filetieren und würfeln und den Apfel und die Walnüsse hacken. Rotkohl, Orangen und Apfel mit etwas Zitronensaft gründlich durchkneten. Die Walnüsse dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell etwas Öl dazugeben.

Den Salat 2 - 3 Std. durchziehen lassen und ab und zu durchmischen.

#### **Rosmarinkartoffeln:**

Die Kartoffeln waschen, in Stücke schneiden und den Rosmarin fein hacken. Alle Zutaten vermengen und 1 Stunde ziehen lassen. Bei 200 Grad Umluft etwa 30 Minuten im Ofen backen.

Irmgard Feuerbach

# Beschwipste Dampfnudel

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-260.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-260.html)

Nachspeise



## Zutaten:

---

### Dampfnudeln (ca. 20 St.):

---

500 g Dinkelmehl 630  
1 Würfel Hefe  
1 Ei  
80 g Zucker  
80 g Butter  
1 Prise Salz  
200 ml warme Milch

### Holundersauce:

---

1/2 l Holunderpunsch  
Etwas Mehl und Margarine  
Kardamom  
Bourbon Vanille  
Nelke  
Ca 150 ml Pflaumensaft  
1 Schuss Rum  
Etwas Zitronensaft

### Birnenkompott:

---

1 kg reife Birnen geschält und grob gewürfelt  
ggf. etwas Rohrzucker  
200 ml Sahne  
1 Pk. Vanillezucker  
1 Pk Sahnesteif

## **Zubereitung:**

---

### **Dampfnudeln**

Alle Zutaten zu einem Hefeteig verkneten und eine Stunde gehen lassen. In einem Bräter Wasser mit etwas Milch erhitzen und ein Tuch darüber spannen. Jeweils 60 g Teig zu einer Kugel rollen, nochmals ca. 10 Minuten gehen lassen. Wenn das Wasser im Bräter kocht, Dampfnudeln mit Abstand auf das Tuch setzen, sofort mit dem Deckel verschließen und mind. 10 Minuten im Dampf garen lassen.

### **Holundersauce**

Den Holunderpunsch in einer Mehlschwitze etwas andicken und die restlichen Zutaten einrühren. Daraus einen Spiegel auf dem Teller anrichten, die fertige Dampfnudel daraufsetzen und mit Zimt bestreuen. Noch warm servieren. Dazu das Birnenkompott reichen.

### **Birnenkompott**

Aus den Birnen mit wenig Wasser einen Kompott kochen, ggf. etwas süßen. Die Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen, unter das Birnenkompott heben und in kleine Gläschen füllen.

Irmgard Feuerbach

# Sultankuchen

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-290.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-290.html)



---

## Zutaten:

300 g Mehl  
250 g Butter  
85 g Zucker  
70 g geröstete, gemahlene Haselnüsse

---

## Zubereitung:

Alle Zutaten gut verkneten, 2 mm dünn ausrollen. Förmchen ausstechen und 10 Min. bei 170 Grad ganz leicht braun backen. Auskühlen lassen und mit Johannisbeer- oder Holundergelee (2:1) bestreichen und immer 2 Böden zusammenkleben.

Trocknen lassen, anschließend die Oberseite zur Hälfte mit Gelee bestreichen, wieder trocknen lassen. Zum Schluss mit einer Glasur aus Puderzucker und Zitronensaft bestreichen und nochmals trocknen lassen.

Irmgard Feuerbach