

# Rezept Ceviche von der Lachsforelle à la Nordhessen

---

 [hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/kochs-anders/rezepte/rezept-ceviche-von-der-lachsforelle-a-la-nordhessen-kochen-3878.html](https://www.hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/kochs-anders/rezepte/rezept-ceviche-von-der-lachsforelle-a-la-nordhessen-kochen-3878.html)

## Ein Rezept für 2-3 Personen von Ali Güngörmüs.

### Zutaten:

---

- 500 g sehr frisches Lachsforellenfilet
- 2 Limetten, unbehandelt
- 1 St Ingwerknolle
- 3-5 Frühlingszwiebeln, je nach Größe
- 2 Stangen Staudensellerie
- 100 ml Kokosmilch
- 3 Esslöffel Olivenöl extra vergine
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- frische rote Chili nach Geschmack

### Zubereitung:

---

Lachsforellenfilet (ohne Haut) waschen, trocken tupfen, Gräten entfernen, in feine Streifen schneiden. Lachsstreifen in eine Schüssel geben. Dazu kommt: Abrieb einer halben Limette, Saft von 2 Limetten, Ingwerabrieb, feine Streifen der Knollen einer Frühlingszwiebel und der feingeschnittene Staudensellerie. Olivenöl und Kokosmilch dazu geben, gut durchmischen und mit Pfeffer, Salz und feingehackter Chilischote (ohne Kerne) abschmecken. Mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die feingeschnittenen grünen Enden der Frühlingszwiebel untermischen.

*Sendung: hr-fernsehen, "Koch's anders", 23.06.2020, 20:15 Uhr*

# Rezept Lammkeule aus dem Dutch Oven mit Auberginenkaviar à la Ali

---

[hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/kochs-anders/rezepte/rezept-lammkeule-aus-dem-dutch-oven-mit-auberginenkaviar-a-la-ali,kochen-3880.html](http://hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/kochs-anders/rezepte/rezept-lammkeule-aus-dem-dutch-oven-mit-auberginenkaviar-a-la-ali,kochen-3880.html)

**Ein Rezept für 6 Personen von Ali Güngörmüs.**

Zutaten:

---

## **für das Auberginenkaviar:**

- 3 mittelgroße Auberginen
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 100 g Creme fraiche
- ca. 50 ml Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer, grob

## **für die Lammkeule aus dem Dutch Oven:**

- ca. 2 kg Lammkeule mit Knochen
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Liter Wasser/wahlweise zu gleichen Teilen Kalbsfond oder Rotwein
- 6 EL Olivenöl
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- 1 kleiner Bund frischer Thymian
- 3 Zweige Bohnenkraut
- 6-8 Zehen Knoblauch
- frischer Ingwer
- 6 Karotten
- 8 Tomaten
- 4 Pastinaken
- 2 Esslöffel grobkörniger Senf
- 50 Gramm Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

---

Auberginen mit Zahnstocher oder Messerspitze rundherum anpieksen und in die Glut legen bis sie weich sind. Weiche Auberginen halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch auslösen, aufpassen, dass keine verkohlte Haut hinein gelangt. Fruchtfleischmasse auf einem Holzbrett grob durchhacken, bis es eine musige

Konsistenz hat. Mus mit Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und einem bis zwei Esslöffel Creme Fraiche abschmecken und gut eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Wenn vom Metzger noch nicht vorgenommen, das äußere Fett von der Lammkeule entfernen. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen oder den Dutch Oven in das Feuer hängen.

Keule mit Knoblauch und Rosmarinzweigen spicken, kräftig salzen, pfeffern und ca. 4 Esslöffel Olivenöl gut in die Keule einmassieren. Das restliche Olivenöl in den Bräter, bzw. Dutch Oven geben und die Lammkeule von allen Seiten anbraten.

Tomaten waschen, den Ansatz entfernen, auf der unteren Seite mit einem scharfem Messer kreuzweise einschneiden und zu der angebratenen Keule geben, unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten weiterbraten, danach mit gut 1 Liter Wasser ablöschen.

Die Lammkeule für 1 Stunde im Ofen schmoren lassen.

Während dieser Zeit Kartoffeln, Pastinaken, Karotten schälen und in gleich große Stücke schneiden. Keule aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Tomaten aus dem Bräter nehmen und Haut abziehen, Wurzelgemüse und Tomaten, kleingehackter Knoblauch und geriebenen Ingwer in den Bräter geben, kräftig mit Senf abschmecken, Butter, Thymian und Rosmarin dazu, für ca. 20 Minuten schmoren bis das Gemüse weich ist. Lammkeule zwischenzeitlich mit Sud übergießen. Die Lammkeule in Scheiben vom Knochen schneiden und gemeinsam mit Kartoffeln und Wurzelgemüse anrichten. Auberginenkaviar dazu reichen.

*Sendung: hr-fernsehen, "Koch's anders", 23.06.2020, 20:15 Uhr*

# Rezept Blitzgebeizte Lachsforelle mit Senfgurke und Löwenzahn

[hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/kochs-anders/rezepte/rezept-blitzgebeizte-lachsforelle-mit-senfgurke-und-loewenzahn-kochen-3882.html](https://www.hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/kochs-anders/rezepte/rezept-blitzgebeizte-lachsforelle-mit-senfgurke-und-loewenzahn-kochen-3882.html)

**Ein Rezept für 4 Personen von Moritz Zinn, "Strandbad Nr.1" in Wallenstein.**

## Zutaten:

---

- 1 kleines Lachsforellenfilet
- 2TL Salz
- 1TL Zucker
- 4 Wacholderbeeren
- 20g fein geschnittenen Dill
- 250ml Rotebetsaft
- 120g gewaschener Löwenzahn

## für das Dressing:

- 2 Prisen Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 3 Prisen Zucker
- 50ml Balsamico Bianco
- 50ml Orangenessig
- 50ml geröstetes Walnussöl
- 50ml Wasser
- 1TL körniger Senf

## für die Dekoration:

2 kleine Senfgurken

## Zubereitung:

---

Forelle entgräten und die Haut abziehen. In einem flachen Gefäß Gewürze nacheinander auf die Lachsforelle geben und gut verreiben. Mit dem Rotebetsaft auffüllen, mit Klarsichtfolie abdecken und für 4 Stunden kalt stellen. Die Zutaten für das Dressing nacheinander in einer Schüssel verrühren. Das Lachsforellenfilet aus der Beize entnehmen und mit einem Tuch abtupfen. In Tranchen schneiden und nach Belieben auf Löwenzahnsalat und mit einer Scheibe Senfgurke anrichten.

*Sendung: hr-fernsehen, "Koch's anders", 23.06.2020, 20:15 Uhr*

# Rezept Urgroßmutter's Lammtopf

---

 [hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/kochs-anders/rezepte/rezept-urgrossmutter's-lammtopf,kochen-3876.html](https://www.hr-fernsehen.de/sendungen-a-z/kochs-anders/rezepte/rezept-urgrossmutter's-lammtopf,kochen-3876.html)

**Ein Rezept für 4 Personen von Moritz Zinn, "Strandbad Nr.1" in Wallenstein.**

## Zutaten:

---

- 800g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Öl
- 1500g Lammkeule
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Mehl
- 600ml Rotwein
- 1500ml Wasser
- 1500g mehligkochende Kartoffeln
- 250g Petersilienwurzel
- 250g Karotten
- 250g Sellerie
- Schmand

## Zubereitung:

---

Öl in Dutch Oven oder Bräter geben und erhitzen, entweder auf offenem Feuer oder im vorgeheizten E-Herd, bei ca. 120 Grad. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in Würfel schneiden und in dem Schmortopf glasig dünsten. Die Lammkeule als Gulasch dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen, aber keine Farbe nehmen lassen. 2 Eßl. Tomatenmark in den Topf geben und leicht anrösten. Das Fleisch-Zwiebelgemisch mit 1Eßl. Mehl bestäuben und gut verrühren, dann vorsichtig mit dem Rotwein langsam ablöschen. Mit dem Wasser auffüllen und für ca. 1,5 Stunden bei 120°C schmoren. Kartoffeln, Petersilienwurzel, Karotten und Sellerie in 1cm große Stücke schneiden und in den Topf geben und für eine weitere Stunde schmoren. Abschmecken und jeden Teller mit etwas Schmand abrunden.

*Sendung: hr-fernsehen, "Koch's anders", 23.06.2020, 20:15 Uhr*