

# Carpaccio vom Bodenseefisch mit Dinkelbrot

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-426.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-426.html)

Vorspeise



## Zutaten:

---

### Carpaccio:

---

ca. 280 g filetierter Seesaibling  
2 EL Olivenöl  
Schale von BIO- Zitrone  
Grüner Pfeffer  
Salz (Fleur de Sel)  
Dekorationsblumen: Hornveilchen  
1 Salatkopf nach Wahl (Kopfsalat, Eichblattsalat, Bataviasalat)  
Rucola

### Salatdressing:

---

2 EL Kräuteressig  
2 EL Olivenöl  
1 EL Fischfond  
2 Prisen Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Zucker

## Sonnenblumen-Dinkel-Brot:

---

500 g Dinkelmehl  
200 g Sonnenblumenkerne  
250 g lauwarmes Wasser  
1 Würfel Hefe  
3 TL Salz  
1 Prise Zucker

## Zubereitung:

---

### Carpaccio:

Die Fischfilets für das Carpaccio in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden und auf einen bereits eingestrichenen Teller mit Olivenöl auslegen. Jetzt mit gemahlenem grünen Pfeffer und Salz würzen und die Schale der BIO- Zitrone leicht darüber abreiben.

Geputzten Salat mit dem Dressing anmachen und auf dem Teller mit dem Carpaccio anrichten. Mit Hornveilchen ausschmücken.

### Sonnenblumen-Dinkel-Brot:

Alle Zutaten in einen Topf geben und kneten. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen, eine halbe Stunde gehen lassen und danach bei 200° für ca. 45 Minuten backen.

Beate Vollmayer

# Rehrücken mit Wildkräuterknödel

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-428.html](https://www.swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-428.html)

Hauptspeise

## Zutaten:

---

### Rehrückenfilet:

---

600 g ausgelöster Rehrücken  
frischer Salbei  
Rosmarin  
Thymian  
1 EL zerlassene Butter

### Hohentwieler Sauce:

---

500 g Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie, Zwiebel und Lauch)  
1 kg Rehknochen (oder Kalbsknochen)  
50 g Butterschmalz  
5 Wacholderbeeren (zerdrückt)  
1 TL Pfefferkörner  
2 EL Tomatenmark  
2 Lorbeerblätter  
2 EL Speisestärke  
500 ml Wasser  
250 ml Hohentwieler Cabernet  
Bratenfond vom angebratenen Rehrückenfilet  
1 Prise Piment  
1 frischer Rosmarinzweig  
4 frische Salbeiblätter  
2 EL Traubengelee oder (Preiselbeergelee)  
Sommerliche Kräuterknödel:  
220 g schnittfestes helles Dinkelbrot  
½ Zwiebel (50 g)  
30 g Butter  
50 g Dinkelmehl  
80 ml Milch  
10 ml Weißwein  
3 Eier  
1 EL Petersilie  
1 EL Schnittlauch  
1 EL Thymian, Oregano, Salbei (je nach Belieben)

½ EL Basilikum, Estragon, Ysop (je nach Belieben)  
2 Prisen Salz  
1 Prise Pfeffer  
Ein Hauch geriebener Muskat  
Gemüsevariation von Romancesco und Ur- und Gartenkarotten:  
1 mittelgroßer Romanesco  
4 Urkarotten (lila-orange)  
4 kleine Gartenkarotten  
2 EL Butter  
1 kleine Zwiebel  
Frischer Ingwer (nach Belieben)  
Salz, Pfeffer  
Muskat

## Zubereitung:

---

### Rehrückenfilet:

Das Rehrückenfilet kalt abwaschen, trocken tupfen und mit Öl und den Kräutern marinieren. In Frischhaltefolie straff einwickeln und für 3-4 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

### Hohentwieler Sauce:

Die Rehknochen zerhacken und im Bräter mit dem Butterschmalz anbraten. Das Wurzelgemüse klein schneiden, zu den Knochen geben und weiter scharf anbraten. Die Wacholderbeeren und die Pfefferkörner sowie das Tomatenmark und Lorbeerblätter unterrühren und weitere 10 Min. rösten.

Mit Speisestärke bestäuben, durchrühren und mit Wasser ablöschen. Bei mäßiger Hitze etwa zwei Stunden köcheln lassen und Wasser und Wein je nach Bedarf zugeben. Piment, Rosmarin und Salbei hinzufügen und noch 10 Min. ziehen lassen.

Anschließend die Sauce abseihen und auf ca. 0,5 Liter reduzieren. Das Traubengelee unter die Sauce ziehen, nochmals abschmecken.

Den Rehrücken von den Kräutern entfernen, danach salzen und pfeffern und mit Butterschmalz kurz gleichmäßig scharf anbraten (ca.5 Min.). Nun den Bratenfond zur Sauce hinzugeben.

Das Fleisch in den 80 Grad vorgeheizten Backofen mit Kerntemperaturmesser geben.

Sobald die Kerntemperatur des Fleisches von 55 Grad erreicht ist, Backofen auf 60 Grad zurückdrehen. Geschätzte Dauer: 90 Min.

Der Rehrücken kann bei dieser Temperatur im Ofen bleiben bis die Beilagen angerichtet sind.

### Sommerliche Kräuterknödel:

Das Dinkelbrot in kleine Würfel schneiden.

Die in feine Würfel geschnittene Zwiebel in der Butter dünsten, über das Brot geben und vermischen. Dann das Dinkelmehl unterziehen.

Die Eier, die Milch, den Weißwein, die sehr klein gehackten Kräuter sowie Gewürze verrühren und über die Brotwürfel geben. Die Masse anschließend gut vermengen.

Den fertigen Knödelteig etwa 30 Min. ziehen lassen, Knödel formen (ungefähr Größe eines Tischtennisballs) und im Salzwasser halb zugedeckt sieden (nicht kochen!).

Die Garzeit liegt zwischen 15- 20 Min.

Gemüsevariation von Romancesco und Ur- und Gartenkarotten:

Romanesco in kleine Röschen teilen und bissfest dämpfen. Sofort im kalten Wasser abschrecken.

Karotten schälen und in 4 bis 5 cm lange Stifte schneiden. Die Urkarotten und Gartenkarotten getrennt bissfest dämpfen und auch sofort abschrecken.

Die Zwiebeln klein würfeln und in Butter glasig dämpfen. Die Karotten zugeben und mit Salz, Pfeffer und abgeriebenem Ingwer würzen. Romanesco in Butter schwenken und dezent mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

Beate Vollmayer

# Himbeer-Parfait und Himbeer-Tiramisu

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-430.html](https://www.swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrezepte-swr-430.html)

Nachspeise

## Zutaten:

---

### Meringue/Baiser:

---

2 Eier  
1 Prise Salz  
10 Tropfen frischer Zitronensaft  
100 g Zucker

### Creme:

---

150 g Sahnequark (40%)  
150 g Mascarpone  
100 g Naturjoghurt  
100 g geschlagene Sahne  
Mark von 1/2 Vanilleschote  
5 EL Puderzucker  
2 Eiweiß  
2 EL Zucker

### Himbeer-Smoothie:

---

100 g Himbeeren  
2-3 EL Puderzucker  
Spritzer Zitrone  
½ EL Traubensaft  
2 EL Himbeergeist

### Geröstete Haselnüsse:

---

100 g Haselnüsse  
2 EL Zucker  
1 cl Haselnussschnaps

### Himbeerparfait:

---

300 g gefrorene Himbeeren  
200 g Sahne  
50 g Puderzucker  
1 Päckchen Vanillezucker

## **Krokantgebäck:**

---

40 g Zucker  
32 g Butter  
2 Messerspitzen Pektin  
1 EL Honig  
50 g klein gehackte Mandeln

## **Zubereitung:**

---

### **Meringue/Baiser:**

Zuerst das Ei trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Danach den Zucker und den Zitronensaft unterrühren. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Tülle füllen und kleine Meringues spritzen. Bei 120 °C 1 Std. im Backofen backen.

### **Creme:**

Als Erstes den Sahnequark, die Mascarpone, den Naturjoghurt, die geschlagene Sahne, das Mark von der Vanilleschote und den Puderzucker verrühren. Danach das Eiweiß und den Zucker in einer separaten Schüssel steif schlagen und unterheben.

### **Himbeer-Smoothie:**

Für den Himbeer-Smoothie alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren.

### **Geröstete Haselnüsse:**

Für den Krokant die Haselnüsse bei mittlerer Hitze in der Pfanne rösten, den Zucker hinzugeben und warten bis er schmilzt. Danach abkühlen lassen und zuletzt mit Haselnussschnaps beträufeln.

### **Himbeerparfait:**

Zuerst die gefrorenen Himbeeren mit dem Mixgerät zerkleinern und danach die restlichen Zutaten hinzugeben und pürieren. Die Masse in eine Form nach Wahl füllen und mindestens 4 Std. ins Gefrierfach stellen.

### **Krokantgebäck:**

Für den Krokant die Butter mit dem Zucker schaumig rühren, danach Pektin, Honig und gehackte Mandeln unterrühren. Die Masse für eine Stunde in Kühlschrank stellen. Danach Kugeln formen und auf ein Backblech mit Backpapier verteilen.

Nun bei 180 Grad ca. 6 Min. die Kugeln backen bis sie leicht braun werden und zerlaufen. Danach auf den Stil eines Kochlöffels legen und trocknen lassen.

Gutes Gelingen mit viel Spaß und Genuss!

### **Tiramisu anrichten:**

Nun die Massen schichtweise in kleine glasförmige Gefäße füllen. Die erste Schicht sollte die Sahnecreme sein, danach die zerkleinerten Meringuen, die gerösteten Haselnüsse und den Himbeer-Smoothie. Die Schichtung kann nach Größe des Gefäßes beliebig wiederholt werden. Zum Schluss noch mit einem Minze Blatt und etwas geröstete Haselnüsse schmücken.

Beate Vollmayer