

Gebeizte Lachsforelle mit Spargel

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-210.html

Vorspeise



Zutaten:

Für die Lachsforelle:

ca. 400 g Lachsforellenfilets
(mit Haut)
2 Stiele Dill
2 Blätter Zitronenmelisse
40 g Salz
40 g Zucker
Pfeffer aus der Mühle
1 Bio-Zitrone

Für den Spargel:

500 g weißer Spargel
40 g Salz
40 g Zucker
ca. 2 EL Öl

Für das Wildkräuterpesto:

50 g Mandeln
40 g Wildkräuter (z. B. Bärlauch,
Spitzwegerich, Gänsefingerkraut,
Pimpinelle, Gundermann,

Giersch, Brennnessel, Vogelmiere,
Löwenzahn, Schafgarbe)
100 ml Öl (z. B. Olivenöl)

Zubereitung:

Die Fischfilets waschen und trocken tupfen und, falls nötig, Gräten entfernen. Die Filets auf der Hautseite nebeneinander auf Frischhaltefolie legen. Dill und Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit Salz, Zucker und etwas Pfeffer mischen. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Den Fisch mit der Kräutermischung bestreuen, mit Zitronenscheiben belegen und in die Frischhaltefolie wickeln. In eine Auflaufform legen und beschweren, z.B. mit einem Teller und einer Konservendose. Etwa 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Inzwischen den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden.

Die Stangen in 2 cm lange Stücke schneiden, mit Salz und Zucker mischen und zugedeckt im Kühlschrank mehrere Stunden ziehen lassen. Für das Pesto die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Kräuter verlesen, waschen und von groben Stielen befreien. Trocken schleudern und mit Mandeln und Öl im Mixer fein pürieren.

Vom Spargel die Flüssigkeit abgießen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin rundum etwa 5 Minuten anbraten. Inzwischen den Fisch auswickeln und die Haut abziehen. Die Filets in 1 1/2 cm breite Streifen schneiden. Den Fisch mit Spargel und Wildkräuter-Pesto auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Kräutern dekorieren.

Marion Bohner

Rinderschmorbraten mit Serviettenknödel

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-212.html

Hauptspeise



Zutaten:

Für den Rinderschmorbraten:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- je 1 Stück Knollensellerie und Lauchstange (à ca. 80 g)
- 2 kg Rinderbraten (Nuss, Bug oder Bürgermeisterstück)
- Salz · Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Öl
- 100 g Tomatenmark
- Zucker
- 1 EL Mehl
- 400 ml Rinderbrühe
- 400 ml Rotwein

Für die Serviettenknödel:

- 8 Brötchen (vom Vortag)
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Butter
- 400 ml lauwarme Milch

4 Eier
Salz
frisch geriebene Muskatnuss

Für das Gemüse:

1 TL (wilde) Fenchelsamen
1/2 kg Möhren
2 Frühlingszwiebeln
20 g Butter
1 EL Honig
Salz

Zubereitung:

Für den Braten den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Möhre, Sellerie und Lauch putzen und schälen bzw. waschen. Die vorbereiteten Zutaten in grobe Stücke schneiden. Den Braten rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundum kräftig anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Das Gemüse im Bräter rundum kurz anbraten, Tomatenmark und 1 Prise Zucker unterrühren. Mit Mehl bestäuben und mit Brühe und Wein ablöschen. Das Fleisch auf das Gemüse legen und offen im Ofen 10 Minuten garen. Die Ofentemperatur auf 100 Grad reduzieren und das Fleisch etwa 3 Stunden garen.

Für die Knödel die Brötchen in kleine Würfel oder dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mit der Zwiebel in einer Pfanne mit der Butter andünsten. Brötchen, Milch, Zwiebelmischung und Eier in einer Schüssel mischen. Die Masse mit Salz und Muskatnuss abschmecken und halbieren. Jede Portion als dicken Strang (etwa 6 cm Durchmesser) auf ein Stück Frischhaltefolie legen und fest darin einwickeln. Die Serviettenknödel in einen Dämpfeinsatz legen. In einem großen Topf wenig Wasser zum Kochen bringen, den Dämpfeinsatz hineinstellen und die Knödel bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten gar dämpfen.

Für das Gemüse die Fenchelsamen in einer Pfanne leicht anrösten, dann beiseitestellen. Die Möhren putzen, schälen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 1/2 cm breite Ringe schneiden. Butter und Honig in einem Topf erhitzen und die Möhren darin andünsten. Mit Salz würzen, die Frühlingszwiebeln hinzufügen und alles kurz weiterdünsten. Mit den Fenchelsamen bestreuen. 6. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und in Scheiben schneiden. Den Bratenfond mit dem Gemüse im Bräter pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knödel auswickeln und in Scheiben schneiden. Fleisch mit Sauce, Knödeln und Gemüse servieren.

Marion Bohner

Joghurtmousse mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-214.html

Nachspeise



Zutaten:

Für die Joghurtmousse:

4 Blatt weiße Gelatine
400 g Naturjoghurt
80 g Zucker
1 EL Vanillezucker
300 g Sahne

Für das Kompott:

750 g Rhabarber
200 ml Apfelsaft
80 g Zucker
1 EL Vanillezucker
1 EL Speisestärke
1 EL Vanillepuddingpulver
1 Bio-Zitrone
500 g Erdbeeren

Für den Pistazienkrokant:

100 g gesalzene, geschälte Pistazien
70 g Zucker
1 TL Butter

Außerdem:

6 leere Gläser (à ca. 150 ml Inhalt)

Zubereitung:

Für die Mousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt, Zucker und Vanillezucker verrühren. Die Sahne steif schlagen. Die Gelatine in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze auflösen. 2 EL Joghurtmischung unter die Gelatine rühren, dann diese Mischung zügig unter den übrigen Joghurt rühren. Die Sahne unterheben. Die Masse in die Gläser füllen und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Für das Kompott den Rhabarber putzen, schälen und in 1 1/2 cm lange Stücke schneiden. 150 ml Apfelsaft in einem Topf mit Zucker und Vanillezucker aufkochen.

Den restlichen Apfelsaft mit Speisestärke und Puddingpulver verrühren. Die Stärkemischung unter den Apfelsaft rühren und alles nochmals kurz aufkochen. Den Rhabarber dazugeben und 5 Minuten bei schwacher Hitze weich köcheln.

Inzwischen die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und -schale unter das Kompott rühren. Das Kompott abkühlen lassen.

Für den Pistazienkrokant die Pistazien hacken. Den Zucker in einer Pfanne bei schwacher Hitze schmelzen, 1 TL Butter und die Pistazien dazugeben. Die Masse auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen.

Die Erdbeeren waschen, putzen, in grobe Stücke schneiden und unter das Kompott heben. Das Kompott auf der Joghurt-Mousse verteilen. Den Pistazienkrokant in Stücke brechen oder hacken und über das Kompott geben.

Übersicht aller SWR Rezepte

Marion Bohner