

# Crêpe Suzette

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/Crepe-Suzette,swrrecipe-swr-484.html](https://www.swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/Crepe-Suzette,swrrecipe-swr-484.html)

## Zutaten Teig:

---

250 g Mehl  
3 Eier  
2 Esslöffel Zucker  
100 ml Milch  
1 Prise Salz  
20 g Butter

## Für die Soße:

---

250 ml frisch gepressten Orangensaft  
12 Stück Würfelzucker oder 120 g Zucker  
Zeste von 2 Orangen  
1 Esslöffel Butter

## Zum Flambieren:

---


2 dl Cognac  
3 dl Grand Marnier  
2 dl Sahne  
4 Esslöffel Ahornsirup

Butter erhitzen, Zucker hinzugeben und dann die Reste der Orange und den Saft. Aufkochen und eventuell etwas einkochen lassen, bis ein dünner Sirup entsteht. Die Crêpes in der Soße tränken und zweimal falten. 2-3 Crêpes pro Portion servieren und mit gut erhitztem Cognac und Grand Marnier flambieren.

Vanilleeis dazu servieren und wahlweise mit Schlagsahne mit Ahornsirup reichen.

# Kalbsfilet mit Kartoffelpüree

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/Kalbsfilet-mit-Kartoffelpueree,swrrecipe-swr-480.html](https://www.swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/Kalbsfilet-mit-Kartoffelpueree,swrrecipe-swr-480.html)

## Zutaten Fleisch:

---

1 kg Kalbsfilet  
2 EL Sonnenblumenöl  
½ Bio-Zitrone  
½ Bio-Limette  
2 TL Pfeffer  
Meersalz  
Evtl Kalbsfond  
Frischhaltefolie

## Zutaten Kartoffelpüree:

---

1 kg fest kochende Kartoffeln  
Meersalz  
300-350 ml Milch  
140-160 g Butter

Das Filet parieren und verbliebenes Fett abschneiden. Das Fleisch mit dem Öl bestreichen und auf einem Grill oder in einer heißen Grillpfanne rundherum schön braun grillen.

Das angebratene Kalbsfilet dann auf Dampf garen: Dafür ein großes Stück mit Öl bepinselte Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die Schale der Zitrone und Limette sowie den Pfeffer und Salz darauf verteilen. Dann das Filet auf die Folie legen und gut in die Folie einrollen, sodass mehrere Schichten Folien um das Fleisch liegen. Die Enden gut mit einem Knoten verschließen.

Das eingewickelte Fleisch für 12 Minuten bei 90°C in den Dampfgarer auf den unteren Rost stellen. Alternativ kann man das Fleisch auch mit einem Dämpfereinsatz im Topf garen, dann allerdings nur 9 Minuten!

Der gegarte Braten kommt dann für mind. 5 Minuten bei 60°C in den Backofen zum Ruhen. Bis zum Servieren im Backofen lassen.

Für das Püree die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser weich kochen. Die Milch zum Kochen bringen. Kartoffeln abgießen, schälen und sofort durch eine Kartoffelpresse in einen Topf drücken.

Die heiße Milch langsam auf die Kartoffeln geben. Gerade so viel Milch untermischen bis ein relativ festes, glattes Püree entsteht. Anschließend die Hälfte der Butter in kleine Stückchen mit einem Holzlöffel oder Gummispachtel unter das Püree rühren. Das heiße Püree durch ein feines Sieb (Mehlsieb) streichen, wieder in den Topf füllen und mit Salz abschmecken.

Zum Servieren das Püree unter Rühren bei milder Hitze erwärmen, dabei die restliche Butter in kleine Stückchen dazugeben und einarbeiten bis das Püree schön sämig ist. Auf vorgewärmten Tellern oder Schalen anrichten und evtl. mit Kräuterblättern garnieren.

# Lachsconfit

---



[swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/Lachsconfit,swrrecipe-swr-478.html](https://www.swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/Lachsconfit,swrrecipe-swr-478.html)

## Zutaten:

---

500 ml Olivenöl

300 g Lachsfilet ohne Haut

Feines Meersalz

Den Backofen auf 65°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Öl in einem Topf auf dem Herd handwarm erhitzen.

Den Lachs kurz kalt abspülen, trocken tupfen und in vier gleichmäßige Stücke schneiden. In eine klein, vorgewärmte Auflaufform legen, etwas salzen und mit dem warmen Öl begießen, bis die Filetstücke vollständig bedeckt sind. Die Form mit Frischhaltefolie abdecken und den Fisch etwa 40 Minuten im Backofen ziehen lassen.

# Parmesansablés

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/Parmesansables,swrrecipe-swr-486.html](https://www.swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/Parmesansables,swrrecipe-swr-486.html)

## Zutaten:

---

100 g Parmesankäse  
Je 1 Zweig Rosmarin und Thymian  
100 g weiche Butter  
100 g Mehl  
1 EL Olivenöl  
1 Prise feines Meersalz  
1 Ei

Den Backofen auf 160° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Parmesan fein reiben. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und fein schneiden. Alle Zutaten miteinander vermengen, das Ei zuletzt einarbeiten.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen etwa 8 Minuten goldbraun backen und lauwarm servieren.

Dazu passen getoastetes Brot und luftgetrockneter Schinken.