

## Die Rezepte zur Folge: Das Beste aus dem Norden

Zutaten für 4 Personen

### Garnelen-Rührei mit Sauerteigbrot

#### Sauerteigbrot

##### Zutaten für 4 kleine Laiber:

90 g Roggenmehl  
600 g Weizenmehl (+ Mehl zum Laiber formen)  
200 g Dinkelmehl  
22 g feines Meersalz  
5 g Hefe  
ca. 500 g Wasser  
50 g Sauerteig-Vorteig  
(Herstellung siehe unten, der Rest kann zur Herstellung von weiterem Vorteig verwendet oder eingefroren werden)  
4 Gärkörbchen  
Gesalzene Butter zum Servieren

#### Rührei

##### Zutaten:

400 g Garnelen (roh, geschält, ohne Kopf und Darm)  
8 Eier  
40 ml Mineralwasser  
1-2 Messerspitzen Prise Cayenne-Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss  
1 TL Salz  
12 Kirschtomaten  
Salz, Pfeffer  
je 1/2 Bund Schnittlauch & Dill  
1 EL Butter  
2 EL Olivenöl

#### Vorbereitung für den Sauerteig-Vorteig (5 Tage):

Für den Vorteig in einem großen Glas 20 g Roggenmehl mit 40 ml lauwarmem Wasser vermischen und in der warmen Küche im Schrank stehen lassen, dabei mit einem feuchten Tuch gut abschließen. In den nächsten drei Tagen jeweils 20g Roggenmehl und 40ml lauwarmes Wasser dazugeben, verrühren und wie gehabt stehen lassen. Am fünften Tag nur noch 10 g Roggenmehl unterheben und noch einmal einen Tag ruhen lassen.

### **Zubereitung:**

1. Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, Vorteig und Salz einrühren, in der Küchenmaschine (mit Knethaken) bei geringer Drehzahl dann die beiden Mehlsorten dazugeben und 5 -7 Minuten kneten lassen. Den Teig 24 Stunden zugedeckt an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank gehen lassen.
2. Den Teig für 4 kleine Laiber portionieren und unter der Zugabe von etwas Mehl rundwirken (da Mehlsorten unterschiedlich reagieren muss hier evtl. noch mehr Mehl zugegeben werden, je nachdem wie feucht der Teig ist, aber aufpassen, er sollte auch nicht zu trocken werden. Gärkörbchen mehlieren, den Teig hinein geben und noch einmal 30 Minuten gehen lassen.
3. Teiglaiber auf ein Blech mit Backpapier geben, im Ofen bei 235 Grad Ober-Unterhitze für ca. 35 Minuten backen. Dabei mindesten einmal „beschwaden“ – dafür etwas Wasser auf den heißen Backofenboden gießen, wahlweise kann man die Laiber auch mit Wasser bepinseln. (Optional die Temperatur beim Backen etwas verringern.)
4. Garnelen waschen und abtropfen lassen.
5. Eier mit etwas Salz, Cheyenne-Pfeffer, Muskatnuss und einem Schuss Mineralwasser verquirlen.
6. In einer Pfanne etwas Butter geben und die Eiermasse bei eher niedriger Temperatur sanft stocken lassen. Erst zum Schluss verrühren und die gehackten Kräuter unterheben.
7. In einer zweiten Pfanne mit etwas Olivenöl die Garnelen kurz braten, dabei die Kirschtomaten mit in die Pfanne geben, mit etwas Salz und weißem Pfeffer würzen.
8. Rührei mit den Garnelen, dem frisch aufgeschnittenem Brot und gesalzener Butter auf Tellern anrichten.

## Gebratener Skrei mit Erbsen-Kartoffelpüree

### Zutaten:

600 g Skreifilet (Winterkabeljau) mit Haut  
1 Zitrone  
2 El Rapsöl zum Braten  
Etwas Mehl  
1 El Butter  
500 g mehlig-kochende Kartoffeln  
300 g Tiefkühl-Erbsen  
150 ml Milch  
2 Prisen Muskatnuss  
Salz, weißer Pfeffer  
Petersilie

### Zubereitung:

1. Evtl. Gräten von den Fischfilets entfernen, portionieren und auf Küchenpapier zur Seite legen.
2. Kartoffeln aufsetzen und in Salzwasser weich kochen und abgießen.
3. Parallel in einem zweiten Topf mit etwas Salzwasser die Erbsen 5 Minuten kochen, abgießen. Etwas Kochwasser auffangen.
3. Milch erwärmen, mit etwas Muskatnuss würzen, Kartoffeln hineinpressen.
4. Erbsen (ohne Kochwasser) im Mixer grob pürieren und unter das Püree heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Parallel Pfanne mit ganz wenig Fett aufsetzen, Skreifilet salzen, auf der Hautseite ganz leicht mehlieren und bei mittlerer Hitze auf der Hautseite braten. Wenn der Fisch fast gar ist, erst dann wenden und zum Schluss etwas Butter und Zitronenscheiben dazugeben.
6. Püree auf Tellern anrichten, Fisch darauf platzieren und mit der Zitronenbutter beträufeln.

## Köttbullar mit Pilzen und Rahmsauce

### Zutaten:

600 g Hackfleisch vom Kalb  
1 El kleine Kapern  
3 Sardellen  
2 Scheiben altes Weißbrot  
ca. 1 El Paniermehl zum Abbinden  
1 Tl Senf  
1 Ei  
8 braune Champignons  
4 Kräuterseitlinge  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
50 ml Weißwein  
100 ml Kalbsfond  
1 El Sojasauce  
1 El Butter  
100 ml Sahne  
2 Stiele Petersilie  
Salz, weißer Pfeffer  
4 EL Rapsöl

### Zubereitung:

1. Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Senf, Kapern und gehackten Sardellen, sowie das Ei dazugeben. Weißbrot in Wasser einweichen, fest ausdrücken und zum Hack geben. Alles gut durchmengen und mit etwas Paniermehl abbinden.
2. Kleine Hackbällchen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl nicht zu heiß rundherum goldbraun braten.
3. Pilze putzen, in dünne Scheiben schneiden und in einer zweiten Pfanne mit etwas Öl und Butter anschwitzen, Schalotte und Knoblauch fein würfeln und dazugeben.
4. Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein und Spritzer Sojasauce ablöschen und die Butter dazugeben und unter Rühren aufschäumen lassen und etwas reduzieren. Anschließend mit Sahne ablöschen, kurz einkochen und gehackte Petersilie unterheben.
5. Köttbullar mit den Pilzen in Rahmsauce anrichten.

## Mohnküchlein mit heißen Beeren

### Zutaten für 6 Küchlein:

1 Ei, 1 Eigelb  
150 g Zucker  
200 g Mohn (gemahlen, ungesüßt)  
200 g Zucchini  
180 g Mehl  
125 ml Mildes Sonnenblumenöl  
1 Vanilleschote  
½ TL gemahlener Kardamom  
½ Päck. Backpulver  
Prise Salz  
300 g Blaubeeren  
4 El Rohrzucker  
Zitronenmelisse zum Garnieren

### Zubereitung:

1. Eier mit Zucker und Prise Salz schaumig schlagen, Mark von der Vanilleschote, Kardamom, Mehl und Öl dazugeben, alles gut verrühren, Backpulver unterheben.
2. Zucchini reiben. Zucchini und Mohn in den Teig einarbeiten.
3. Teig in kleine Förmchen oder ein Muffinblech geben und bei 180 Grad Ober-Unterhitze ca. 25 - 30 Minuten backen. Danach aus den Formen holen und etwas abkühlen lassen.
4. Rohrzucker in eine Pfanne karamellisieren, Blaubeeren dazugeben und im eigenen Saft schwenken.
5. Küchlein mit Blaubeeren auf Tellern anrichten, mit Zitronenmelisse garnieren.

**Guten Appetit!**