

Einfach & köstlich - Rezepte aus vergessenen Zutaten

 [sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-](https://www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-z/uebersicht/kochen/20170513_einfach_koestlich_rezepte_aus_vergessenen_zutaten100.html)

[_z/uebersicht/kochen/20170513_einfach_koestlich_rezepte_aus_vergessenen_zutaten100.html](https://www.sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-z/uebersicht/kochen/20170513_einfach_koestlich_rezepte_aus_vergessenen_zutaten100.html)

Rezepte

Ausgefallen und köstlich: Löwenzahnsalat mit Topinamburchips

8 Stck. Topinambur
300 g Löwenzahn
2-3 EL Hartweizengries
30 g frisch geriebener Parmesankäse
ca. 50 g Mehl
2 Eier
30 ml Olivenöl
20 ml Traubenkernöl
50 ml Gemüsefond
6 EL weißer Balsamicoessig
2 TL Senf
2 TL Honig
½ Bund Schnittlauch
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz
250 ml Traubenkernöl zum Braten

Zubereitung:

Die Topinambur wie Pellkartoffeln ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. Dann abgießen, kurz abkühlen lassen und schälen. Anschließend die Topinambur in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Das Mehl auf einem Teller bereit stellen. Den Parmesan reiben, mit den Eiern vermischen und den Gries unterrühren.

Jetzt in einer Pfanne das Traubenkernöl erhitzen.

Die Topinamburscheiben leicht in Mehl wälzen und in die Eiermasse geben, mit Hilfe einer Gabel von dort in das heiße Öl geben und von beiden Seiten kross ausbacken und auf Küchenkrepp legen.

Den Löwenzahn waschen, vom Strunk befreien, trocknen und in eine Schüssel geben.

Für die Vinaigrette in einen Pürierbecher den Senf, den Honig, den Essig, das Oliven- sowie das Traubenkernöl und den Gemüsefond geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Pürierstab aufmixen.

Den Löwenzahn mit dem Dressing nach Geschmack anmachen (den Rest des Dressings in einer Flasche im Kühlschrank aufheben. Das Dressing hält sich auf jeden Fall 1-2 Wochen. Vor dem Gebrauch einfach wieder kräftig aufschütteln!).

Den Löwenzahnsalat auf Tellern anrichten, die Topinambur-Chips darüber verteilen und mit fein geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Dicke Bohnen mit Zitronengarnelen

Zutaten für 4 Personen:

1 kg dicke Bohnen (Ackerbohnen)
1 Becher Creme fraiche
½ Bund frische Petersilie
Weißer Pfeffer aus der Mühle
12 Garnelen, mit Kopf und Schale
1 frische rote Chilischote
½ Knoblauchknolle
Muskatnuss
2 Scheiben Zitrone (Bio)
Salz
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Bohnen aus den Hülsen pulen und in kochendem Salzwasser für eine Minute blanchieren. Mit einer Gitterkelle aus dem kochendem Wasser holen und in kaltem Wasser abschrecken. Anschließend die Bohnen von der äußeren Haut befreien, so sind sie besonders zart und besser verdaulich.

Die Creme fraiche in eine kleine, hohe Pfanne geben, die geschälten Bohnen und die gehackte Petersilie dazu geben, und mit Salz, weißem Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss würzen. Das Bohnengemüse auf kleiner Stufe ziehen lassen.

Die Garnelen nicht schälen, sondern einfach am Rücken aufschneiden und den Darm entfernen. (Wem das zuviel Mühe ist, der kann das Gericht auch mit handelsüblichen geschälten und entdarmten TK-Garnelen zubereiten. Die sollten aber vorher aufgetaut werden!)

Von einer Zitrone zwei Scheiben abschneiden und halbieren, eine Knoblauchknolle quer halbieren. Die Chilischote aufschneiden, die Kerne auswaschen und in Ringe schneiden.

Jetzt eine Pfanne erhitzen, das Olivenöl hinein geben, dann die Garnelen, die Zitronenscheiben, den halben Knoblauch mit der Schnittseite nach unten und den Chili dazu geben. Mit Salz würzen.

Die Garnelen von beiden Seiten jeweils drei Minuten scharf anbraten (geschälte Garnelen nur zwei Minuten pro Seite).

Das Bohnengemüse auf Teller geben und die Garnelen (ohne Knoblauch und Zitronenscheiben) dazu anrichten.

Einfach und köstlich mit Björn Freytag:
Rezepte aus vergessenen Zutaten



Stielmus mit lackiertem Schweinebauch

Zutaten für 4 Personen:

800 g frischer Schweinebauch mit Schwarte

Für die Gewürzmischung:

Trockengewürze: 1 EL Wacholder, 1 EL Kardamomsaat, 1 EL Koriandersaat, 1 EL Fenchelsamen, 3 Stck. Sternanis

Kräuter: jeweils 2 Zweige Rosmarin, Salbei, Thymian

1 EL frischer geriebener Ingwer
Schale von einer Zitrone

1 EL Kaffeebohnen

1 EL Rohrzucker

2 EL Meersalz

Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Wurzelgemüse (1/2 Sellerie, 2 Karotten, 2 Zwiebeln)

1/2 kg Stielmus

2 Kartoffeln, mehlig kochend

1/2 Tasse Milch

1 TL kalte Butter

Muskatnuss

Weißer Pfeffer aus der Mühle

Salz



Zubereitung:

Am Vortag vorbereiten:

Die Trockengewürze in einer Pfanne kurz anrösten, dann in einem Mörser zerstoßen. Die Kräuter grob hacken und ebenso wie die Kaffeebohnen, den schwarzen Pfeffer aus der Mühle, den geriebenen Ingwer und die Schale von einer Zitrone dazu geben (die Zitronenschale mit dem Sparschäler ganz dünn runter schneiden!).

Die Gewürze zusammen mit Meersalz und Rohrzucker in einen "Blitzhacker" geben und gut durchmischen.

Die Schwarte des Schweinebauchs rautenförmig einschneiden, den gesamten Schweinebauch mit der Gewürzmischung kräftig einreiben, mit Folie abdecken und im Kühlschrank mind. 12 Std. marinieren lassen.

Am nächsten Tag die Gewürze auf der Schwartenseite abwischen.

Sellerie, Karotten und Zwiebeln schälen, grob würfeln und in einen Bräter geben. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach oben darauf legen und im Backofen bei 140–160° Umluft für ca. 2½ Std. gar ziehen lassen.

2 Stunden später:

Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und salzen. Die geschälten und fein gewürfelten Kartoffeln im Wasser weich kochen.

Das Stielmus waschen und putzen, dabei die hellen Stiele und das Blattgrün voneinander trennen und beides grob schneiden.

Die Kartoffeln mit der Gitterkelle aus dem Wasser holen und in einem zweiten Topf kurz zur Seite stellen.

Dann zuerst die Stiele des Stielmus im Kartoffelwasser blanchieren, nach zwei Minuten das Blattgrün dazugeben und eine weitere Minute kochen lassen. Das Gemüse in ein Sieb schütten und unter dem Wasserhahn mit etwas kaltem Wasser abschrecken.

Jetzt Milch und Butter zu den Kartoffeln geben und auf dem Herd erwärmen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss würzen, die Kartoffeln zerstampfen, dann das Stielmus dazu geben und unterheben. Auf kleinster Stufe kurz warm halten.

Den Backofen öffnen, mit einem Pinsel die Schwarte mit dem Bratensaft bepinseln und den Ofen auf Grillfunktion stellen. Die Schwarte braucht jetzt 3–5 Minuten bis sie richtig kross ist. Den Bräter dabei evtl. einmal drehen, damit die komplette Oberfläche eine gleichmäßige Hitze abbekommt.

Den Schweinebauch aus dem Ofen holen, aufschneiden (das Wurzelgemüse wird nicht mitserviert, es dient nur dazu, das Fett aufzusaugen und den Schweinebauch von unten zu schützen) und mit dem Stielmus anrichten.

Gestürzte Quittentarte mit Granatapfel

Zutaten für 4-6 Personen:

1 Päckchen Blätterteigrolle (Fertigprodukt)

2-3 Quitten (je nach Größe)

1 Granatapfel

1 TL Butter

3-4 EL Rohrzucker

Zubereitung:

Eine Tarteform aus Porzellan (oder eine Springform) mit Butter einfetten, den Rohrzucker darauf streuen und die Form schütteln, bis sich der Zucker gleichmäßig verteilt hat.

Die Quitten schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Den Granatapfel über das Schneidebrett rollen und dabei mit der Hand drücken, damit sich die Kerne lösen. Dann halbieren und im Spülbecken (denn das spritzt!) mit Hilfe einer Suppenkelle die Kerne ausschlagen und in einer Schüssel auffangen.

Die Quittenspalten gleichmäßig in der Backform reihum auslegen, und ein paar EL der Granatäpfelkerne darüber verteilen. Dann den Blätterteig über der Backform auslegen, ringsum mit einem Messer abschneiden, sanft in die Form drücken und den Rand seitlich fest um die Quittenspalten herum festdrücken.

Mit einer Gabel in die Mitte ein paar Löcher stechen, damit der Dampf beim Backen abziehen kann.

Die Tarte bei 180° Umluft ca. 15-20 Minuten backen, bis der Blätterteig aufgegangen und goldbraun geworden ist.

Die Tarte aus dem Ofen holen, mit Hilfe eines großen Tellers oder eines Schneidebretts stürzen, kurz abkühlen lassen und servieren.