



Folge 1: Bauernhof-Leben im Ruhrgebiet

Rezepte von Katharina Steineshoff

Alle Mengenangaben für sechs Personen

Vorspeise: „Strammes Mäxchen“ mit Wachtelspiegelei



Zutaten:

ca. 300 g Mischsalat
Cherrytomaten
1 Schlangengurke
6 Scheiben Graubrot
etwas Butter
6 Scheiben Hirschschinken (oder anderer
Roher Schinken)
12 Wachteleier

Für das Dressing:

8 EL milder Apfelessig
6 EL Olivenöl
6 EL Rapsöl
3 EL Leinöl
Salz
weißer Pfeffer

Zubereitung:

Den Salat, die Cherrytomaten und die Schlangengurke waschen, putzen schneiden und als kleines Bukett anrichten.

Das Graubrot tosten und aus jeder Scheibe 2 Taler ausstechen. Diese mit Butter bestreichen, mit Schinken belegen und guter Letzt das Wachtelspiegelei oben drauf platzieren.

Das Dressing erst kurz vor dem Servieren auf den Salat geben.



Hauptgang: Steak auf Gemüsebett mit Pfannenkartoffeln



Zutaten:

1 großes Flanksteaks
ca. 20 kleine Kartoffeln (Drillinge)
etwas Rapsöl
2 mittlere Zucchini
2 große Möhren
je 1 gelbe und rote Paprika
3-4 Knoblauchzehen
Gemüsebrühe
Salz
weißer Pfeffer

1 Stange Porree
1 Becher Schmand
2 EL Milch
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
1 Bund Rosmarin

Zubereitung:

Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Gemüse putzen und Zucchini, Möhre, Paprika mit einem Spiralschneider schneiden. Porree längst halbieren und in ähnlich schmale Streifen wie das restliche Gemüse schneiden.

Den Becher Schmand mit 2 EL Milch verrühren damit es ein wenig sämiger wird. Schnittlauch und Petersilie hacken und unter den Schmand mischen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Steak in der Pfanne von links und rechts je ca. 1,5 Minuten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 80 °C ca. 8-10 Minuten ruhen lassen.

Die vorgegarten Kartoffeln mit etwas Rapsöl in die Pfanne geben und anbraten lassen, 3-4 Knoblauchzehen und einige Zweige Rosmarin und Salz dazu geben. Die Kartoffeln sollten rund um leicht angebraten werden.

Das Gemüse gemischt in eine große Pfanne geben, kurz anbraten lassen und dann mit einem Deckel verschließen. Nach 2 Minuten den Deckel wieder abnehmen und mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen noch einen kurzen Moment ziehen lassen so dass es noch Biss hat.

Die Steaks aus dem Ofen nehmen und quer zur Faser in schmale Streifen schneiden und mit den restlichen Zutaten anrichten.



Dessert: Mohn-Joghurt-Mousse auf Himbeer-Spiegel



Zutaten:

250 g Himbeeren
3 Päckchen Vanillezucker
2 EL Zucker
500 g Naturjoghurt
200 ml Sahne
100 g Dampfmohn
6 Blatt weiße Gelatine
50 g Zucker

Zubereitung:

Die Himbeeren aufkochen lassen, den Zucker und Vanillezucker dazu geben und einreduzieren lassen. Dann durch ein Sieb streichen, sodass möglichst wenig Kerne im Himbeermark laden.

Die Gelatine einweichen. Die Sahne schlagen, den Joghurt mit den 50 g Zucker und dem Mohn mischen. Die Gelatine auflösen und nach und nach unter die Joghurtmischung geben.

Die Joghurtmischung in den Kühlschrank stellen bis diese beginnt zu stocken. Dann erst die Sahne unterheben und erneut in den Kühlschrank stellen und komplett kalt und fest werden lassen.

Mit dem Himbeermark einen Spiegel erstellen und das Mousse dann in Nocken auf diesen setzen. Mit Sahne garnieren und servieren.

Guten Appetit!