

Land und Lecker - Von Kräutersalz und knackigem Gemüse

[SR* sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/kochen/20180922_land_und_lecker_kraeutersalz100.html](http://sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/kochen/20180922_land_und_lecker_kraeutersalz100.html)

Vorlesen

In dieser Woche sind die Landfrauen auf dem Gemüsehof von Margarete Ribbecke eingeladen, die in ihrem Menü natürlich Produkte von den eigenen Feldern verwendet.

Sendung: Samstag 22.09.2018 18.15 Uhr



In der dritten Folge rollt der Bus Richtung Bornheim ins Vorgebirge. Zweimal wurde schon auf verschiedenen Höfen geschlemmt und alle freuen sich auf die nächste Einladung. Wir sind zu Gast bei der jungen Familie Ribbecke vom 'Steiger Hof'. Bei ihnen können sich alle Gemüsefreunde satt sehen, denn hier hängt der Himmel voll mit Tomaten und Paprika. Echt vom Land und echt lecker! Eine dieser liebevoll gepflegten Gemüsesorten wird es bestimmt in das Land-Menü schaffen.

Die Rezepte

Vorspeise: Gemüsequiche mit Salat

Quiche

Zutaten:

100 g salzige Cracker
30 g Butter
20 g Pinienkerne
500 g Gemüse (je nach Jahreszeit)
100 g Schalotten
2 EL Olivenöl
Gewürze (z.B. Tymian, Rosmarin)
100 g Crème fraiche
200 g Ziegenfrischkäse
3 Eier M
Salz und Pfeffer
Muskatnuss

Zubereitung:

Die Cracker im Mörser oder in einem Gefrierbeutel klein bröseln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Pinienkerne grob hacken und in der Pfanne mit der Butter rösten. Die Cracker-Brösel mit der Pinienkernbutter mischen, in sechs kleinen Quiche Förmchen fest andrücken (am besten mit einem Esslöffel) und kaltstellen. Alternativ dazu kann man auch einen Mürbeteig herstellen. Diesen dünn ausrollen und blindbacken. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Gemüse und Gewürze je nach Jahreszeit und Geschmack hinzufügen (z.B. Tymian, Rosmarin) und 6 Minuten zugedeckt garen. Abkühlen lassen und die Kräuterstiele entfernen. Die Crème fraiche, den Ziegenfrischkäse und die Eier miteinander glatt rühren. Nun die Gemüsemasse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Masse in die vorbereiteten Förmchen auf den Bröselboden geben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Umluft auf der 2. Schiene 30 Minuten backen.

Salat

Zutaten:

600 g Pflücksalat

Für das Dressing:

12 EL Öl

4 EL Himbeeressig etwas Zucker oder Agavendicksaft

Salz, Pfeffer nach Wunsch

Kräuter der Saison Den Pflücksalat waschen und abtropfen lassen. Alle Dressing-Zutaten gut vermischen. Den Salat mit dem Himbeerdressing und der noch warmen Quiche auf einem Teller anrichten.

Hauptspeise: Kabeljau im Senfsaucenbett mit Bratkartoffeln und Bornheimer Böhnchen

Zutaten:

Für die Bohnen:

600 g Bohnen

100-150 g Schalotten

Für die Kartoffeln

600 g Kartoffeln

4 EL Öl

Salz und Pfeffer

Für den Fisch

150 g Schalotten

1 1/2 EL Butter

225 ml Weißwein

750 ml Fischfond

Salz
6 Kabeljaufilets à 200 g
1 6 EL Creme fraiche
1 ½ EL grober und 1 ½ EL mittelscharfer Senf
2-3 TL Honig
Salz, Pfeffer
½ EL Butter

Zubereitung:

Die Bohnen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke (ca. 1-2 cm) schneiden. Bissfest kochen und während später der Fond einkocht mit den kleingeschnittenen Schalotten in der Pfanne dünsten. Die Kartoffeln schälen und in ca. 1/2cm große Würfel schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und darin die Kartoffelwürfel 25-30 Minuten goldgelb braten, zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Fisch die Schalotten fein würfeln und in einem Topf (keine Pfanne!) mit der Butter glasig dünsten. Dann mit dem Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Den Fischfond und eine Prise Salz zugeben.

Die Kabeljaufilets in den Fond legen und ca. 4-5 Minuten unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Den Fisch vorsichtig aus dem Topf nehmen, auf einen Teller legen und mit Alufolie bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 60° warm halten. Den Fond bei starker Hitze auf mindestens die Hälfte einkochen lassen. Dann die Creme fraiche, den Senf und Honig dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schneidestab fein pürieren. Kurz vor dem Servieren etwas Butter mit dem Schneidestab untermixe. Als Variation: Aus einem Teil der Bohnen und Kartoffeln, etwa einem Drittel, kann man auch Püree zubereiten. Dafür die Bohnen und Kartoffeln durchpressen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Anschließend Milch und Sahne hinzufügen bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat.

Dessert: Geschichtete Amarettinis mit Calvadosapfel, Mascarponecreme und geistem Kaffee

Amarettini mit Calvadosapfel und Mascarponecreme

Zutaten:

2 große Äpfel
20 g Butter
nach Geschmack etwas Calvados
4 EL Ahorn Sirup
1 Spritzer Zitronensaft
250 g Mascarpone
100 g fettarmer Joghurt
100 g Zucker

2 EL Calvados
100 ml Sahne
40 g Amarettini

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Äpfel darin anbraten und gegebenenfalls mit Calvados flambieren. Den Ahorn Sirup und einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Alles einmal aufkochen und dann von der Kochstelle nehmen. Den Mascarpone mit dem Jogurt, dem Zucker und zwei Esslöffel Calvados glatt rühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Amarettini grob zerkleinern. Nun die Äpfel mit der Creme und den zerdrückten Amarettini in Gläser schichten

Geeister Kaffee mit Baileys

Zutaten:

100 g Sahne
10 g Instantkaffee
25 g Kaffeebohnen
3 Eier Trennen
80 g Zucker
3 EL Baileys
120 g Sahne

Zubereitung:

Die Sahne mit dem Instantkaffee und den Kaffeebohnen aufkochen. Dann vom Herd nehmen, 30 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein feines Sieb gießen. Die Eier trennen und 3 Eigelbe und 2 Eiweiß bereitstellen. 40 g Zucker mit den Eigelben in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Drei Esslöffel Baileys und die aromatisierte Sahne unterrühren und weiterschlagen bis die Creme dickflüssig wird. Dann die Schüssel vom Wasserbad nehmen und in eine Schüssel mit Eiswasser stellen. Weiterrühren bis die Creme kalt ist. Das Eiweiß steif schlagen und nach und nach 40 g Zucker einrieseln lassen. Die Sahne ebenfalls steif schlagen. Eischnee und Sahne unter die Kaffeecreme heben und in kleine Tassen füllen. Zugedeckt ca. 3 Stunden ins Gefrierfach stellen. Wer mag kann noch etwas geschlagene Sahne und Schokoraspeln darauf geben.
