

Land & Lecker - Die Esel-Mama vom Nordzipfel

sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/kochen/20180929_land_lecker_esel_mama100.html

Vorlesen

Auf dem Hof der Familie Wietler in Rahden werden die Landfrauen diesmal mit einer leckeren Rote-Beete Suppe und einem zarten Rinderfilet verwöhnt.

Sendung: Samstag 29.09.2018 18.15 Uhr



In der vierten Folge rollt der Bus an den nördlichsten Zipfel von Nordrhein-Westfalen, in den Kreis Minden Lübbecke. Dreimal wurde schon auf verschiedenen Höfen geschlemmt und alle sind auf die nächste Speisekarte a la Land und leckern gespannt. Wir sind zu Gast bei Familie Wietler aus Rahden. Marion Wietler hat den Hof vom Urgroßvater übernommen und kann sich ein Leben ohne Hühner und Esel nicht mehr vorstellen. Sie will ihre Gäste mit eigenen Produkten verwöhnen und auf jeden Fall ist Omas heiß geliebter Eierlikör am Start.

Die Rezepte

Vorspeise: Antipastiteller mit selbst gemachter Mettwurst und Schinken

Auberginen mit Tomatensauce

Zutaten:

1 große Aubergine
Olivenöl

Für die Tomatensauce

8 große Tomaten
2 kleine Zwiebeln/Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 kleine Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3–4 Basilikum-Blätter
Margarine

Zubereitung: Die Aubergine in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, salzen und auf Küchentrepp legen, das austretende Wasser abtupfen. Reichlich Olivenöl in einer

Grillpfanne erhitzen und die Auberginen-Scheiben bei starker Hitze beidseitig anbraten. Dann erneut auf Küchentrepp legen, salzen und pfeffern. Für die Tomatensauce die klein geschnittenen Zwiebeln in Margarine anbraten.

Die Tomaten häuten, würfeln und zu den Zwiebeln geben, ebenso die Knoblauchzehe und die Lorbeerblätter. Bei schwacher Hitze 20 Minuten einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren die Knoblauchzehe und die Lorbeerblätter entfernen. Beim Anrichten die Tomatensauce auf die Auberginen-Scheiben geben und mit den in schmale Streifen geschnittenen Basilikum-Blättern dekorieren.

Eingelegte Pilze

Zutaten:

500 g kleine feste Champignons
Olivenöl Balsamico-Creme
Salz, Pfeffer aus der Mühle
frische Thymian-Blätter

Zubereitung:

Die Pilze putzen und in Olivenöl rundum kurz anbraten, salzen und pfeffern, dann mit dunkler Balsamico-Creme und reichlich frischen Thymian-Blättern anrichten.

Gebratene Zucchini

Zutaten:

3 kleine Zucchini
Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel oder Schalotte
1 gehackte Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Balsamico
Kräuter der Provence

Zubereitung:

Die Zucchini nicht schälen (!), in schräge Scheiben schneiden und in Olivenöl in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze beidseitig anbraten. Nach dem Wenden die klein geschnittenen Zwiebeln und den gehackten Knoblauch dazugeben. Wenn die Zucchini-Scheiben gar sind, salzen, pfeffern und in der Pfanne mit Balsamico (braun, normal/keine Creme!) ablöschen. Beim Anrichten leicht mit den Kräutern der Provence bestreuen.

Paprika mit Pinienkernen

Zutaten:

je nach Größe jeweils 1–2 rote und gelbe Paprika
Olivenöl
weiße Balsamico-Creme,

Salz, Pfeffer aus der Mühle
50 g Pinienkerne

Zubereitung:

Die Paprika waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln und entkernen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Paprika-Viertel oder -Hälften mit der Innenseite auf das Backpapier legen und in den auf 200° vorgeheizten Backofen schieben. Braten bis sich braune Blasen auf der Haut bilden, heraus nehmen und sofort mit nassem, kalten Küchentrepp oder einem feuchten Küchenhandtuch abdecken und etwas abkühlen lassen. Danach lässt sich die Haut einfach abziehen. Die Paprika je nach Größe vierteln oder achteln und auf eine Platte legen. Mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern und etwas weiße Balsamico-Creme drüber träufeln. Beim Anrichten die zwischenzeitlich ohne Fett kurz gerösteten Pinienkerne über die Paprikascheiben verteilen.

Kandierte Möhren

Zutaten:

1 Bund Babymöhren
100 g Rohrzucker
150 g Butterschmalz

Die Möhren putzen, dabei etwa 1-2 cm vom Laub stehen lassen, evtl. längs halbieren. Butterschmalz in einer Pfanne langsam erhitzen, dann soviel Rohrzucker einstreuen bis der Boden leicht bedeckt ist. Die Möhren einlegen und bei niedriger Temperatur garen, einmal wenden, zum Schluss die in schmale Streifen geschnittenen Minzblätter zugeben. Warm servieren!

Weitere Zutaten:

6 große Scheiben Schinken, dünn geschnitten
18 mittlere Scheiben Mettwurst oder Salami
Auberginen mit Tomatensauce

Anrichten: Die Teller mit dem Schinken, den Wurstscheiben und den verschiedenen Vorspeisen anrichten. Zum Dekorieren evtl. noch Basilikum-Blätter oder jeweils 1 kleinen Thymian- Zweig verwenden. Die Auberginen, die Pilze, die Zucchini und die Paprikaschoten lassen sich gut am Vortag zubereiten, ebenso die Tomatensauce. Beim Servieren sollte die Tomatensauce leicht erhitzt auf die Auberginen gegeben werden. Die Möhren sind warm zu servieren. Auch die Pinienkerne sollten erst kurz vor dem Servieren über die Paprikaschoten verteilt werden.

Hauptspeise: Rinderfilet mit Prinzessbohnen und Kartoffeln-Kürbis-Plätzchen

Kartoffel-Kürbis-Plätzchen

Zutaten:

600 g Kartoffeln
1 kl. Hokkaido-Kürbis, ca. 300 g
3 Schalotten
Pfeffer aus der Mühle
Salz
5-10 EL Bratöl

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit der Schale ca. 20 Minuten andünsten (sie dürfen nicht zu weich werden!), abkühlen lassen, schälen und grob raspeln. Den Hokkaido vierteln, entkernen und ungeschält ebenfalls 10 Minuten leicht andünsten, abkühlen lassen und grob raspeln. Die Schalotten fein schneiden und glasig dünsten. Zu den Kartoffel- und Kürbis-Raspeln geben, locker vermengen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Kartoffel-Kürbis-Plätzchen formen und in der mit Öl ausgepinselten Pfanne bei mittlerer Temperatur goldbraun braten.

Prinzessböhnchen und Grilltomaten

Zutaten:

1,5 kg frische Prinzess-Bohnen, alternativ TK
100 g Butter
Salz
Kräuter der Provence
6 mittelgroße (Aroma)-Tomaten
1 EL Olivenöl
6 kleine Thymian-Zweige

Zubereitung:

Die Bohnen putzen und waschen, dann in Salzwasser 10 Minuten kurz kochen und im Eiswasser abschrecken. Anschließend in der erhitzten Butter schwenken und mit der Kräutermischung abschmecken. Die Tomaten kreuzweise leicht einschneiden, mit Olivenöl bestreichen und in eine kleine Auflaufform setzen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit des Rinderfilets unten in den Backofen stellen und mit garen.

Sauce

Zutaten:

1 kg Rinderknochen
100 g Zwiebeln, grob zerkleinert
50 g Staudensellerie, zerkleinert
50 g Möhren, zerkleinert
4 mittelgroße geschälte Tomaten (alternativ Konserve)
60 ml Rotwein
10 zerdrückte weiße Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
1 Prise Zucker
2 l Rinderbrühe oder Wasser

3 Thymian-Zweige
40 g Butter
Salz und Butterschmalz zum Anbraten

Zubereitung:

Die Rinderknochen im Butterschmalz scharf anbraten. Das zerkleinerte Gemüse zugeben und ebenfalls noch kurz anbraten, dann mit einem Teil der Rinderbrühe (oder Wasser) ablöschen. Nun die Gewürze und Kräuter zugeben. Den Bratensatz mit einem Kochlöffel lösen. Bei schwacher Hitze im offenen Topf ca. 2-3 Stunden köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder mit Brühe (od. Wasser) und Rotwein aufgießen.

Einkochen lassen, bis die Sauce die gewünschte Sämigkeit erhalten hat. Die Rinderknochen herausnehmen und das Gemüse mit der Flüssigkeit durch ein Passiersieb streichen. Die Sauce leicht erhitzen und falls erforderlich wahlweise mit eiskalter Butter oder Speisestärke (1 TL mit wenig kaltem Wasser glattrühren) in gewünschter Konsistenz andicken, erst jetzt noch einmal mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Ergibt ca. 500 ml Sauce.

Rinderfilet

Zutaten:

1 ganzes Rinderfilet, ca. 1 – 1,5 kg
200-300 g Serrano-Schinken, alternativ: Schwarzwälder Schinken o.ä.
6 Thymian-Zweige
Salz, Pfeffer aus der Mühle
ca. 50 ml Olivenöl

Zubereitung:

Das Rinderfilet von Sehnen und Fettresten befreien, salzen und pfeffern, mit den Thymian-Zweigen belegen und mit dem Schinken einwickeln. Das Olivenöl erhitzen und das Filet von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch in einen offenen Bräter geben, diesen in den auf 120° Umluft vorgeheizten Backofen auf die oberste Schiene stellen. Das Filet ist rosa, wenn es eine Kerntemperatur von 61° erreicht hat (ca. 40 Min.). Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden abgedeckt 10–15 Min. ruhen lassen. Das Filet aufschneiden, mit der Sauce, den Kartoffel-Kürbis-Plätzchen, den Prinzess-Bohnen und einer Grilltomate auf dem Teller anrichten und mit einem kleinen Thymian-Zweig dekorieren.

Tipp: Das Herstellen der Kartoffel-Kürbismasse und das Anbraten des Rinderfilets können gut am Vortag erfolgen!

Omas Schokoladenpudding mit Eierlikör und Walderdbeeren

Schokoladenpudding

Zutaten:

3 Eiweiß
750 ml Milch
1 Prise Salz
75 g Zucker
110 g Zartbitterschokolade (alternativ für Kinder: Vollmilkschokolade)
1 1/2 EL Kakao (22 g)
90 g Speisestärke
1 Päckchen Vanillezucker
200 ml Schlagsahne
100 g frische Beeren nach Wahl

Zubereitung:

Mit dem Handrührgerät das Eiweiß mit einer kleinen (!) Prise Salz steif schlagen und zur Seite stellen. Die Schokolade zerbröseln und den Kakao mit der Speisestärke mischen. Nun die kalte Milch in einen Kochtopf gießen, eine kleine Prise Salz, Zucker, die zerbröselte Schokolade und die mit dem Kakao vermengte Speisestärke mit einem Schneebesen einrühren. Die Masse unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen und solange rühren bis der Schokoladenpudding ein glattes, glänzendes Aussehen bekommen hat. Den Topf zur Seite ziehen. Erst jetzt den Vanillezucker einrieseln lassen und mititerrühren, anschließend den steifgeschlagenen Eischnee vorsichtig unterheben. Den heißen Pudding in kalt ausgespülte Sturzförmchen füllen und mit etwas Zucker bestreuen. Damit verhindert man, dass sich eine dicke Haut bildet. Das Dessert für ein paar Stunden oder über Nacht im Kühlschrank durchkühlen lassen. Den erkalteten Schokoladenpudding auf Dessertteller stürzen, mit geschlagener Sahne und den frischen Beeren anrichten. Nach Geschmack mit Eierlikör (wenn Kinder mitessen mit Vanillesoße) servieren.

Eierlikör

Zutaten:

12 Eigelb
250 g Puderzucker
3 große Dosen Kondensmilch (à 340 g)
das Mark 1 Vanilleschote, alternativ: 1/2 TL Bourbon-Vanille
250 ml Cognac
100 ml 80%igen Rum

Zubereitung:

Die Eidotter mit dem Puderzucker schaumig schlagen, die Vanille und die Kondensmilch solangeiterrühren, bis sich eine cremige Konsistenz bildet. Zum Schluss den Cognac und den 80%igen Rumiterrühren. In sauber ausgespülte Flaschen abfüllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren! Die Cremigkeit des Likörs stellt sich nach wenigen Tagen von alleine ein. Ergibt ca. 1,5 l Eierlikör und ist im Kühlschrank ca. 6 Wochen haltbar. Guten Appetit!
