



## Folge 3: **Lebenstraum vom schwimmenden Bauernhof**

### **Rezepte von Dorothee Dingebauer**

Alle Mengenangaben für **4 Personen**

#### **Vorspeise: Tatar vom Hofrind**

**Zutaten:**

200 g Rinderfilet  
100 g Crème fraîche  
1 Bio-Zitrone  
Olivenöl  
Ca. 2 EL Schnittlauch  
Meersalz & Pfeffer

**Zubereitung:**

Filet in feine Scheiben schneiden, dann in feine Streifen und zuletzt in feine Würfel. Das Filet mit etwas Olivenöl, Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft sowie Meersalz und Pfeffer nach Geschmack mischen. Kurz vor dem Servieren den fein geschnittenen Schnittlauch unterheben. Crème fraîche mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken und mit dem Rührgerät oder Schneebesen fest aufschlagen.

#### **Vorspeise: Vegetarische Variante Spargelsalat mit Schnittlauch-Eiern und Heidemilchkäse**

**Zutaten:**

1 kg grüner Spargel  
4 Eier  
100 g Rucola  
100 g gereifter Heidemilchkäse oder Parmesan  
60 ml Rapsöl  
50 g Kirschtomaten  
1 Bund Schnittlauch  
2 EL weißer Balsamico  
1 EL Honig  
1 EL Senf  
Etwas Olivenöl

**Zubereitung:**

Die Eier 10 Minuten hart kochen und abschrecken. Spargel eventuell etwas schälen. Senf, Honig, Essig und etwas Salz verrühren. Nun das Rapsöl langsam unter kräftigem Rühren hinzugeben, so dass eine Emulsion entsteht. Bei Bedarf mit etwas Olivenöl, Salz und Honig abschmecken. Eier pellen, fein würfeln und in eine Schüssel geben. Schnittlauch fein schneiden, Kirschtomaten vierteln und dazugeben. Alles mit der Vinaigrette vermischen. Den Spargel in gesalzenem Wasser je nach Dicke 2-4 Minuten kochen. Er sollte noch knackig sein. Den Spargel auf den Teller anrichten, mit Vinaigrette beträufeln und mit etwas Rucola garnieren. Zum Schluss Heidemilchkäse darüber hobeln. Das Gericht kann kalt wie warm genossen werden und eignet sich als Vor- oder Hauptspeise.



## Vorspeise: Foccacia

### Zutaten:

375 g Mehl, Type 550  
265 ml Wasser, warm  
50 ml Olivenöl  
1 Würfel frische Hefe  
1 TL Salz

### Zubereitung:

Aus der Hefe, Wasser, Salz, 1 EL Olivenöl und Mehl einen zähen Teig herstellen. Den Teig ca. 30 Minuten gehen lassen. In eine gefettete Backform geben oder auf einem Backblech 5 cm dick ausrollen. Mit dem restlichen Olivenöl begießen. Nochmals den Teig ca. 30-60 Minuten gehen lassen – je nach Raumtemperatur. Das Volumen sollte sich mindestens verdoppelt haben. Falls der Teig auf dem Backblech liegt, mit den Fingern ein paar Vertiefungen hineindrücken und etwas Rosmarin darüber streuen. Das Brot bei ca. 200-210 Grad im Backofen für ca. 20 Minuten goldbraun backen.

## Hauptspeise: Zanderfilet mit Ofengemüse

### Zutaten Fisch:

1 Zanderfilet pro Person  
Ca. 50 g Butter  
Etwas Mehl  
Salz & Pfeffer

### Zutaten Perlgraupen:

250 g Perlgraupen  
200 g Sahne  
300 g Gemüsebrühe  
3 Schalotten  
½ Knoblauchzehe  
Parmesan nach Geschmack

### Zutaten Ofengemüse:

2 Möhren  
2 lila Möhren  
2 Rote Beete  
50 g Wasser  
1 TL Salz  
Etwas Rapsöl

### Zutaten Beurre Blanc:

2 Zwiebeln  
200 ml trockener Weißwein  
200 ml Brühe  
200 ml Sahne  
100 g Butter, kalt  
Safranfäden nach Geschmack

1 Rettich  
2 Petersilienwurzel  
2 Kohlrabi  
50 g Honig  
20 g weißer Balsamico  
1 TL Thymian

### Zubereitung Fisch:

Zanderfilet mit etwas Mehl bestäuben und auf der Hautseite 7-8 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach dem Anbraten das Zanderfilet wenden, 2-3 Minuten in der warmen Pfanne ziehen lassen und mit viel brauner Butter übergießen.

### Zubereitung Beurre Blanc:

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Zusammen mit dem Weißwein solange reduzieren bis fast nichts mehr von der Flüssigkeit vorhanden ist. Brühe hinzugeben und auf die Hälfte einreduzieren. Mit Sahne auffüllen und durch ein Sieb passieren. Nach Geschmack mit Salz abschmecken und eventuell mit Zitronensaft verfeinern. Nach Belieben etwas Safran dazugeben. Dafür am besten die Safranfäden vorher etwas in Wasser einlegen. Die kalte Butter in die Sauce einmontieren.



#### **Zubereitung Perlgraupen:**

Schalotten schälen und fein würfeln und mit der halben Knoblauchzehe in Öl anschwitzen. Mit Brühe und Sahne auffüllen und aufkochen. Abgedeckt bei 160 Grad im Backofen ca. 16 Minuten garen lassen. Zum Fertigstellen etwas Parmesan untermischen.

#### **Zubereitung Ofengemüse:**

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Rote Beete ungeschält z.B. in Alufolie mit etwas Öl und Salz einwickeln und ca. eine Stunde marinieren. Das restliche Gemüse schälen, in Stücke schneiden und auf ein Backblech legen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Rapsöl marinieren und im Backofen ca. 15-25 Minuten garen bis das Gemüse leicht Biss hat. Honig, Wasser, Essig und Salz aufkochen und etwas eintrocknen lassen. Danach Thymian zugeben. Kurz vor dem Anrichten die Marinade über das Gemüse geben.

### **Nachspeise: Vanilleküchlein mit Erdbeereis**

#### **Zutaten Vanille-Olivenöl-Kuchen:**

190 g Zucker  
160 g Olivenöl  
115 g Mehl (Type 405)  
2 Eigelb  
3 Eiweiß  
25 g Zitronensaft  
2 Vanilleschoten  
2 g Salz

#### **Zutaten Erdbeereis:**

1 Liter Erdbeerpüree  
1 Liter Sahne  
320 g Eigelb (16 Eigelbe)  
500 Zucker  
Zitronensaft von einer Zitrone  
Handvoll Erdbeeren als Dekoration

#### **Zutaten Mascarpone-Vanille-Creme**

500 g Mascarpone  
80 g Sahne  
80 g Puderzucker

Mark einer Vanilleschote  
1 Spritzer Zitronensaft  
Etwas Zitronenabrieb nach Geschmack

#### **Zubereitung Küchlein:**

115 g Zucker mit Eigelb, Zitronensaft, Vanillemark in einer Rührschüssel vermischen. Das gesiebte Mehl zufügen. Dann das Olivenöl einlaufen lassen. Eiweiß mit Salz aufschlagen und dann langsam 55 g Zucker einrieseln lassen. So lange aufschlagen bis das Eiweiß weiße Spitzen schlägt. Das Eiweiß unter die Olivenölmasse in drei Etappen unterheben. In einer Backform bei 160 Grad Ober- und Unterhitze ca. 25-30 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Nach Geschmack den restlichen Zucker mit einer Prise Salz mischen und hübsch über den fertigen Kuchen streuen.

#### **Zubereitung Erdbeereis:**

Erdbeerpüree und Sahne aufkochen. Eigelb und Zucker verrühren und die heiße Erdbeersahne zugeben. Auf dem Wasserbad aufschlagen und etwas kaltstellen. Mit Zitronensaft und eventuell Zucker abschmecken. In eine Eismaschine geben und nach Gebrauchsanweisung herstellen. Bis zum Verzehr in Gefriertruhe lassen.

#### **Zubereitung Mascarpone-Vanille-Creme**

Mascarpone, Sahne, Puderzucker aufschlagen bis eine schaumige Masse entsteht. Mit Vanillemark, Zitronensaft und Abrieb abschmecken. Alle drei Komponenten hübsch auf einen Teller drapieren und eventuell mit ein paar frischen Erdbeeren servieren

**Guten Appetit!**