



Folge 4: **Lebenstraum vom eigenem Bauernhof**

Rezepte von Ben Siegmund

Alle Mengenangaben für **4 Personen**

Vorspeise: Gefüllte Datteln mit Walnuss-Krönchen

Zutaten:

8 große Datteln
8 Walnusshälften
50 g Schafsfrischkäse
2 TL Rohrzucker
1 cm Ingwer, frisch
Etwas Abrieb einer Bio-Zitrone
Meersalz nach Geschmack
1 Stiel Minze

Zubereitung:

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. In der Zwischenzeit den Ingwer schälen, fein würfeln und gemeinsam mit dem Zucker und dem Zitronenabrieb mit den Walnüssen verrühren. Unter Rühren den Zucker schmelzen, die Pfanne vom Herd nehmen und Walnüsse auf ein mit Backpapier belegten Teller legen. Vollständig abkühlen lassen.

Minze waschen, mit Küchentuch trocknen, die Blätter vom Stiel zupfen und – bis auf 4 Blätter – mit dem Frischkäse und der gehackten Minze verrühren. Die Datteln mit der Creme füllen, jeweils mit einer Walnuss belegen und mit je einem Minzblatt belegen.

Hauptspeise: Lammracks mit Kräuterkruste an Portweinsauce und Kanarische Kartoffeln

Zutaten Fleisch:

2 Lammracks à ca. 400g
2 EL Senf
6-8 Thymianzweige, Blätter abgezupft
1 Rosmarinzweig, Nadeln fein gehackt
1 EL Petersilie, frisch gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
0,5 abgeriebene Zitronenschale
Butter zum Braten

Zutaten Portweinsauce:

750 ml Lammfond (oder Wildfond)
300 ml Portwein
75 g Butter, kalt in Würfeln
2 Schalotten, fein gehackt
evtl. 1 EL Speisestärke
Butter zum Braten

**Zutaten Kanarische Kartoffeln – Papas Arrugadas:**

1 kg festkochende Kartoffeln
100 g grobes Meersalz

Zubereitung Lammracks:

Lammracks rundrum salzen und pfeffern. Den Backofen auf 80° C vorheizen. 1 EL Butter in einer Eisenpfanne rauchheiss erhitzen und beide Racks rundrum scharf anbraten, das dauert ca. 4 Minuten. Dann sofort in den Backofen geben und 60 Minuten nachgaren lassen. Die Kräuter mit Senf, der abgeriebenen Zitronenschale und dem Knoblauch zu einer Paste vermischen. Racks kurz aus dem Ofen nehmen, die Paste auf die Oberseite gut auftragen und wieder zurück in den Ofen legen. Fertig garen lassen.

Zubereitung Portweinsauce:

Den Bratenansatz mit Portwein ablöschen und durch ein Sieb in ein Gefäß gießen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten andünsten. Mit dem Bratenjus ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Dann den Lammfond in zwei Portionen - je 375 ml - begeben und jedes Mal etwas einkochen lassen, bis maximal 450 ml Sauce übrigbleiben. Die kalte Butter in Stücken mit dem Schneebesen einrühren.

Wenn die Sauce zu dünn ist, etwas Speisestärke in Wasser auflösen und Sauce nochmals kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

Vor dem Servieren die Backofentemperatur auf 230°C erhöhen und die Racks in ca. 6 Minuten fertig garen, wenn möglich auf Grillstufe. Racks herausnehmen und in dicke Scheiben à 2-3 Knochen aufschneiden und mit der Sauce servieren.

Zubereitung Kanarische Kartoffeln – Papas Arrugadas:

Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten. Einen kleinen Topf bis zur Hälfte mit Wasser bedecken und Kartoffeln und Meersalz zugeben. Wasser mit Deckel auf dem Topf zum Kochen bringen, anschließend Deckel abnehmen. Kartoffeln so lange kochen, bis das Wasser komplett verdampft ist. Anschließend noch 20 Minuten weiter auf kleiner Flamme ausdampfen lassen, dabei gelegentlich den Topf leicht schütteln. Es bildet sich eine feine Salzkruste und die Kartoffeln werden schrumpelig – typische Kanarische Kartoffeln.

Vegetarische Hauptspeise: Gefüllte Champignons mit Kräuter-Schafskäse in Tomatensauce

Zutaten für 2 Personen:

6 große Champignons

Zutaten Füllung:

150 g Schafskäse
1 Rosmarinweig, Nadeln fein gehackt
6 Thymianzweige, Blätter abgezupft
3 Thymianzweige für die Deko
0,5 EL Petersilie, frisch gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst

Zutaten Tomatensauce:

1 Dose geschälte Tomaten
90 g getrocknete Tomaten
45 ml aufgefangenes Öl der getrockneten Tomaten



80 g Zwiebeln (rote oder Schalotten), fein gewürfelt
1,5 EL Tomatenmark
1 EL Ahornsirup
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
Salz und Pfeffer

Zubereitung Füllung:

Schafskäse mit den Kräutern, Knoblauch und Zwiebeln gut verrühren. Den Stiel der Champignons entfernen, Champignons waschen und trockentupfen. Mit der Schafskäsecreme füllen und jeweils mit einem Thymianzweig belegen. Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Zubereitung Tomatensauce:

Die eingelegten Tomaten abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Das Öl auffangen. Die Dosentomaten mit Flüssigkeit in einem Topf langsam erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und zusammen mit Tomatenmark, getrockneten Tomaten, Ahornsirup und 45 ml des aufgefangenen Öls unterrühren und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. einkochen lassen. Zwischendurch umrühren.

Nach der Kochzeit die Tomatensauce in eine flache Auflaufform geben und die gefüllten Champignons darauf setzen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen lassen.

Nachspeise: Westfälische Stippmilch

Zutaten Stippmilch:

500 g Quark
1/8 Liter Milch
1/4 Liter Sahne
125 g Pumpernickel
125 g Schokolade Feine Bitter (70%)
80 g Zucker
1/2 Vanillestange

Zubereitung

Zubereitung

Quark mit Milch, Zucker und dem Mark einer halben Vanillestange glattrühren. Steif geschlagene Sahne unterrühren.

Schokolade fein raspeln, Pumpernickel fein reiben und beide Zutaten mit dem Portwein mischen und über Nacht ziehen lassen.

Für den Heidelbeerkompott die Orange heiß abspülen, trockenreiben und zur Hälfte mit einem Sparschäler dünn schälen. Orange halbieren und Saft auspressen.

Zucker, Wacholderbeeren, Sternanis, Orangensaft und Orangenschale aufkochen und rühren bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Heidelbeeren dazugeben. Das Kompott nochmals mit Zucker abschmecken.

Alle Zutaten über Nacht in den Kühlschrank.

Lagenweise in Glasschälchen füllen. Beginnend mit dem Pumpernickel, dann folgt der Kompott und danach die Quarkspeise. Nach Geschmack wiederholen.

Guten Appetit!