

# Land und Lecker - Hühner auf Rädern am Niederrhein

---

[sr.de/sr/fernsehen/sendungen\\_a\\_-\\_z/uebersicht/kochen/20180915\\_land\\_und\\_lecker100.html](http://sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/kochen/20180915_land_und_lecker100.html)

## Vorlesen

In dieser Woche besuchen die Landfrauen den Biobauernhof der Familie Büsch. Bäuerin Barbara wird ihre Gäste mit einem leckeren Rinderbraten verwöhnen. Das Fleisch stammt natürlich vom eigenen Hof.



**Sendung:** Samstag 15.09.2018 18.15 Uhr

---

## Vorspeise: Fruchtiger Chicorée-Salat auf Erdbeer-Carpaccio mit selbstgebackenem Brot

---

### Zutaten Brot

Für den Vorteig

700 g Weizenvollkornmehl  
300 g Roggenvollkornmehl  
6 EL gemahlene Walnüsse oder Nüsse  
60 g frische Hefe  
6 EL Wasser-Milch-Gemisch  
1 1/2 TL Zucker

Für den Hauptteig

650 ml Wasser-Milch-Gemisch  
6 EL Sonnenblumenkernöl oder Walnussöl  
150 g Sonnenblumenkerne  
2 TL Salz

Für die Glasur

1 Eigelb  
1 EL Milch  
1 TL gekochter Kaffee

Zubereitung

Vorteig:

Das Mehl und die gemahlene Nüsse in eine Schüssel geben, und eine Mulde formen. Hefe, Wasser-Milch-Gemisch und Zucker verrühren und in die vorbereitete Mulde füllen.

Mit einem Tuch abgedeckt an einen warmen Ort stellen und warten bis die Hefe auf das doppelte Volumen angewachsen ist (dauert ca 15 Minuten).

Hauptteig:

Alle Zutaten des Hauptteiges und des Vorteiges von Hand oder mit einer Küchenmaschine vermengen und kräftig durchkneten bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Diesen Teig mit Mehl oder Kleie bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen (ca. 20 Minuten). Wenn sich das Teigvolumen verdoppelt hat, den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Daraus können sowohl Stangenbrote oder Kugeln für das Blumentopfbrot geformt werden.

Glasur:

Alle Zutaten verquirlen und mit einem Backpinsel die Brote bestreichen. Anschließend mit Sonnenblumenkernen bestreuen und erneut ca. 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen, das Brot einschieben und bei 195 Grad ca. 25 Minuten abbacken.

### **Zutaten Chicorée-Salat auf Erdbeer-Capaccio**

Zutaten:

Für das Dressing

100 g saure Sahne  
20 g gepresste Zwiebel  
1 Banane  
1 Nektarine  
1 Pfirsich  
Saft einer Orange  
2 TL Zitronensaft  
3 EL Ananassaft  
1 TL Currypulver  
1 Msp. Curcuma  
1 Msp. Ingwer  
1 Prise Salz  
1 TL Agavendicksaft  
1 TL weißen Balsamico

Für den Salat

6 Chicorée  
1 Banane  
1 Nektarine  
1 Pfirsich  
150 g frische Ananas  
1 Bund Dill

Für das Erdbeer-Capaccio

300 g Erdbeeren  
Balsamico Crema  
Pfeffer aus der Pfeffermühle  
100 g Pinienkerne  
1 Prise Kräutersalz

Zubereitung:

Für das Dressing die Zwiebel und das Obst schälen, grob würfeln und mit den restlichen Zutaten pürieren. Für den Salat das Obst schälen und klein würfeln. Den Chicoree halbieren, den festen Gemüsekeil ausschneiden und dann in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten sofort unter das Dressing heben, damit sie nicht braun werden. Zum Schluss den gehackten Dill unterheben. Für das Erdbeer-Capaccio die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten und salzen. Die Erdbeerscheiben kreisförmig auf einen Teller anrichten mit Balsamico Crema und Pfeffer aus der Pfeffermühle garnieren bzw würzen. Den Chicoree-Salat in die Tellermitte geben und mit den gerösteten Pinienkernen und einigen Dillzweigen garnieren.

---

## Hauptgang: Rinderschmorbraten in Rotwein-Schoko-Sauce, Petersilienkartoffeln & Rotkohl

---

### **Apfelmus**

Zutaten:

1,5 kg Äpfel  
120 ml Apfelsaft  
eventuell 1-2 EL Zucker

Zubereitung: Die Äpfel schälen, vierteln und in dem Apfelsaft ca. 15-20 Minuten weich kochen. Anschließend mit einem Schneebesen fein aufschlagen. Nach Bedarf süßen.

### **Petersilienkartoffeln**

Zutaten:

18 mittelgroße Kartoffeln  
2 TL Salz  
1 Bund Petersilie

Zubereitung: Die Kartoffeln schälen und in wenig Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

### **Holunder-Rotkohl**

Zutaten:

1,5 kg Rotkohl  
350 ml Holundersaft

3 EL Zwiebelschmelz  
2 rote Zwiebeln  
4 säuerliche Äpfel  
1 TL Zucker  
1 1/2 TL Salz  
2 Msp. schwarzen Pfeffer, gemahlen  
1 Msp. Zimt  
5 Nelken  
2 Lorbeerblätter  
3 Wacholderbeeren  
1 EL Apfelessig  
3 EL Johannisbeergelee  
2 EL Preiselbeeren

Zubereitung:

Den Rotkohl putzen, vierteln, den Strunk heraus schneiden und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln und Äpfel schälen und klein schneiden. Die Zwiebeln in Zwiebelschmelz leicht anbraten, mit dem Holundersaft ablöschen und alle Gewürze, den Rotkohl und die Äpfel dazugeben. Alles einmal aufkochen und ca. 45 Minuten leicht weiter köcheln lassen. Der Rotkohl sollte nicht zu weich sein, sondern noch etwas Biss haben. Die Nelken, Lorbeerblätter und die Wacholderbeeren herausnehmen und das Ganze mit dem Johannisbeergelee und den Preiselbeeren abschmecken und binden.

### **Rinderschmorbraten in Rotwein-Schokoladen-Soße**

Zutaten:

2 kg Rinderbraten (Rolle oder Hüfte)  
Für die Rotwein-Marinade  
500 ml Rotwein (denselben nehmen, der zum Essen gereicht wird!)  
1 Zwiebel rot  
2 Knoblauchzehen  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Oregano  
1 Zweig Majoran  
1 Blatt Salbei  
1 Blatt Lorbeer  
1 EL schwarzen Pfeffer  
4 Körner Piment

Für die Bratensoße

3 EL Bratöl oder Butterschmalz  
2 rote Zwiebeln  
1 kleine Sellerieknolle oder 4 Stangen Staudensellerie  
1 Petersilienwurzel  
2 Möhren

1 Knoblauchzehe  
200 ml Rinderknochenbrühe  
1/2 TL Zucker  
2 Riegel dunkle Orangen-Schokolade  
eventuell Speisestärke eventuell Creme fraiche Salz und Pfeffer

Zubereitung der Rotwein-Marinade:

Die Kräuter waschen, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und vierteln, und alles zusammen in dem Rotwein erhitzen. Den Braten abwaschen und trocken tupfen und mit der noch warmen Rotwein-Marinade übergießen. Anschließend für ca. 24 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Den Braten mehrmals mit der Rotwein-Marinade übergießen bzw. wenden, sodass er gut durchziehen kann.

Zubereitung des Rinderschmorbratens:

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Bratöl oder Butterschmalz erhitzen und den Braten von allen Seiten scharf anbraten. Den Rinderbraten aus dem Bräter herausnehmen und in einen gut gewässerten Römertopf legen. Das geschälte und gewürfelte Gemüse ebenfalls scharf anbraten und mit Rinderbrühe und der durchgeseihten Rotwein-Marinade ablöschen.

Das Ganze über den Braten in den Römertopf geben. Den Braten für ca 3,5 Stunden in den auf 70 Grad vorgeheizten Backofen stellen. Wenn die Kerntemperatur 60 Grad erreicht hat (Braten ist dann noch rosa) den Braten herausnehmen und in Alufolie gepackt warm stellen. Den Bratensud pürieren, durch ein Sieb passieren und im Bräter aufkochen. Bei Bedarf den Bratensud etwas reduzieren bzw. mit etwas in Wasser aufgelöster Speisestärke andicken. Zum Schluss die Schokolade in die Soße geben und schmelzen lassen. Ggf. noch mit etwas Creme fraiche abschmecken.

---

## Dessert: Walnuss-Parfait auf Pflaumen-Amaretto-Spiegel

---

Zutaten:

Für das Walnuss-Parfait

150 g Walnüsse  
1 EL Honig  
1 EL Rohrzucker  
300 g Schlagsahne  
5 Eigelb  
120 g Puderzucker  
3 EL Walnusslikör  
2 EL Nussmus  
1 Msp. Vanille  
1 Prise Salz

Für den Pflaumen-Amaretto-Spiegel

500 g Pflaumen  
2 EL Pflaumensaft  
50 g Puderzucker  
2 EL Amaretto

Für die Garnierung

200 g Schlagsahne  
1 Tüte Vanillezucker  
6 Amarettini  
1 Stiel Zitronenmelisse

Zubereitung des Walnuss-Parfaits:

Die Walnüsse bei mäßiger Hitze rösten und anschließend in Zucker und Honig karamellisieren. Danach sechs ganze Walnüsse zur Seite legen und die restlichen Nüsse grob hacken. 300 g Schlagsahne steif schlagen und in den Kühlschrank stellen. Das Eigelb mit dem Puderzucker auf dem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Anschließend in kaltem Wasser schnell kalt schlagen. Den Walnusslikör, das Nussmus, die Vanille und das Salz in die Eimasse geben und mit der geschlagenen Sahne vorsichtig verrühren. Die Parfaitmasse in Förmchen füllen und ca. 12 Stunden gefrieren. Die zurückgehaltenen Walnüsse nach ca. 1 Stunde auf das Parfait geben.

Zubereitung des Pflaumen-Amaretto-Spiegels:

Die Pflaumen pürieren und durch ein Sieb streichen. Anschließend mit Puderzucker und Amaretto verrühren. Je nach Konsistenz mit dem aufgefangenen Pflaumensaft verdünnen. Zubereitung der Garnitur: Die Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und in einen Spritzbeutel füllen.

Anrichten: Auf den Tellern Pflaumenspiegel anfertigen, das Parfait in die Tellermitte geben, mit Sahnetupfen verzieren und mit Amarettini und Zitronenmelisseblättchen garnieren.

---