Saiblingsfilet auf Gemüsestreifen mit Lauch-Quiche

Zutaten für die Quiche (für 6 Personen):

· 250 g Mehl
· 1 TL Salz
· 125 g Butter
· 3 EL kaltes Wasser
· 5 Eier
· 3 Stangen Lauch
· 2 Frühlingszwiebeln
· 1 Becher Crème fraîche
· 100 g geriebener Käse
· Salz und Pfeffer

Für den Boden Mehl, Salz und Butter mit den Händen verkneten, 1 Ei und Wasser kurz unterkneten und die Masse zu einer Kugel formen. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und circa 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig etwas größer als die verwendete Form ausrollen (am besten zwischen der Folie ausrollen, da der Teig sonst zu sehr klebt), in die gefettete Form legen und einen Rand formen. Den Teig mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft) 10 Minuten blind backen.

In der Zwischenzeit Lauch und Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und in einem Topf 15 Minuten lang dünsten. 4 Eier, Crème fraîche, geriebenen Käse sowie Salz und Pfeffer mit einem Mixer verrühren. Die gedünsteten Lauch- und Frühlingszwiebeln auf den vorgebackenen Boden geben und die Eier-Masse gleichmäßig darauf verteilen. Die Quiche bei 180 Grad (Umluft) etwa 30 Minuten backen, bis das Ei gestockt ist und die Oberfläche eine schöne braune Farbe hat.

Zutaten für Fisch und Gemüsestreifen:

· 4 Stangen Lauch
· 10 Möhren
· Butter
· 6 Filets (mit Haut) vom Bachsaibling
· etwas Mehl
· 2 Stangen Zitronengras
· zum Braten: Pflanzenöl
· Kürbiskernöl
· Salz und Pfeffer

Möhren schälen und anschließend raspeln. Lauch putzen und in Streifen schneiden. Beides in Butter garen. Anschließend mit etwas Salz würzen.

Zitronengras in Stücke schneiden und leicht andrücken.

Die Saiblingsfilets schräg zerteilen und in Mehl wenden, das überschüssige Mehl abklopfen. Pflanzenöl in zwei Pfannen mit je einigen Stücken Zitronengras erhitzen, die Filets mit der Hautseite nach unten schön kross anbraten. Wenden und salzen.

Gemüsestreifen auf 6 Teller verteilen, den Fisch darauflegen. Je 1 Stück Quiche dazugeben und ein wenig Kürbiskernöl auf die Teller geben. Nach Belieben mit Kräutern dekorieren.

Sendung/Quelle: Heimatküche
Letzter Sendetermin: 05.12.2018
Koch/Köchin: Melanie Engel

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen

Rehfilet auf Salat mit Walnuss-Brot

Zutaten für Fleisch und Salat (für 6 Personen):

- 6 Handvoll gemischter Blattsalat
- 9 EL Olivenöl
- 3 EL Walnuss-Essig
- 3 TL Erdbeer-Chutney
- 100 g Pinienkerne
- 250 g Champignons
- 4 Streifen Rehfilet
- Salz und Pfeffer
- 1 Schuss Rotwein
- 1 Schale Kresse
- 6 kleine Schälchen Erdbeer-Chutney

Den Salat waschen und in mundgerechte Stückchen schneiden. Aus Öl, Essig und 3 EL Chutney ein Dressing herstellen. Pinienkerne und Champignons kurz in einer Pfanne anbraten und zum Dressing geben. Den Salat in der Vinaigrette schwenken und auf Tellern anrichten.

Das Rehfilet in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und kurz in einer Pfanne in Öl von beiden Seiten anbraten. Zum Schluss mit 1 Schuss Rotwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Salat geben und mit Kresse dekorieren. Zusammen mit Walnuss-Brot und Erdbeer-Chutney servieren.

Zutaten für das Walnuss-Brot:

- 500 g Dinkelmehl
- 1 TL Salz
- 300 ml Wasser
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 2 Päckchen Sauerteig
- 100 g Walnüsse

Die Walnüsse grob hacken.

Mehl, Salz, Wasser, Trockenhefe und Sauerteig miteinander vermischen und mit den Händen kneten. Die Masse mit einem Küchenhandtuch abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.

Danach die Walnüsse dazugeben. Den Teig in eine gefettete Form geben und nochmals 40 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad Umluft circa 15 Minuten backen. Danach die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und das Brot weitere 40 Minuten backen. Die Backzeit kann je nach Backofen variieren.

Das Brot aus dem Ofen nehmen, sobald es eine leicht goldene Farbe angenommen hat. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Sendung/Quelle: Heimatküche
Letzter Sendetermin: 05.12.2018
Koch/Köchin: Melanie Engel

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen

Dessert-Teller "Ingenhof"

Zutaten für die Schokoküchlein (für 6 Personen):

· 210 g Schokolade
· 210 g Butter
· 7 Eier
· 270 g Zucker
· 120 g Mehl
· 40 g Kakaopulver

Die Schokolade hacken, im Wasserbad schmelzen und mit der flüssigen Butter vermischen. Eier und Zucker mit einem Mixer schaumig schlagen, das Mehl und das Kakaopulver dazugeben und verrühren. Danach die geschmolzene Butter-Schoko-Masse dazugeben und das Ganze gut verrühren. Den Teig gleichmäßig in gebutterte Herzförmchen füllen und im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad (Umluft) etwa 6 Minuten backen.

Zutaten für das Erdbeer-Parfait:

· 250 g Erdbeeren
· 4 Eigelb
· 100 g Puderzucker
· 250 ml Sahne
· 4 Päckchen Sahnesteif

Die Erdbeeren waschen, entstielen und pürieren. Puderzucker und Eigelb in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Die pürierten Erdbeeren dazugeben und das Ganze vermengen. Sahnesteif zur Sahne geben und steif schlagen. Die Sahne unter die Masse heben und alles gut verrühren. Eine Brotform mit Klarsichtfolie auslegen, die Masse einfüllen und in einen Tiefkühler stellen, bis das Parfait fest ist.

Zutaten für die Mohn-Mousse:

· 100 g Mohn
· 6 Blatt Gelatine
· 360 g weiße Kuvertüre
· 2 Eier
· 2 EL kaltes Wasser
· 6 EL brauner Rum
· 6 Eiweiß
· 2 Becher Sahne
· Sahnesteif
· 1 Prise Salz

Schokolade im Wasserbad schmelzen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mohn in einer Pfanne rösten und auf einem Küchentuch abkühlen lassen. Das Ei zusammen mit dem kalten Wasser in einem weiteren Wasserbad mit einem Schneebesen aufschlagen und schaumig rühren. Rum erhitzen, die Gelatine ausdrücken, zum warmen Rum geben und das Ganze verrühren. Eimasse, Mohn, Kuvertüre und Rum in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.

Die Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und vorsichtig unter die Mohnmasse rühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Zum Schluss den Eischnee unterheben und 3-4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Wer die Mousse nicht ganz so fest

möchte, lässt einfach die Gelatine weg oder reduziert sie. Ohne Gelatine schmeckt die Mousse etwas cremiger.

Zutaten für das Birnenkompott:

· 12 kleine Birnen
· 150 ml Wasser
· 3 EL Zucker
· 1 Prise Zimt

Birnen vierteln und in Würfel schneiden. Das Wasser zusammen mit dem Zucker und dem Zimt erhitzen und die gewürfelten Birnen dazugeben. Das Ganze auf mittlerer Stufe 20 Minuten lang köcheln. Abkühlen lassen.

Servieren:

· nach Wahl: Nüsse
· frische Beeren, z.B. Himbeeren

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Das Erdbeer-Parfait aus dem Tiefkühler nehmen, auf eine Platte stürzen und sechs Scheiben davon abschneiden.

Sechs Teller bereitstellen. Auf jedem Teller je 1 Schokoküchlein, 1 Scheibe Erdbeer-Parfait, 1 Nocke Mohn-Mousse sowie ein paar geröstete Nüsse platzieren. Das Birnenkompott auf die Nüsse geben. Mit Beeren dekorieren.

Sendung/Quelle: Heimatküche
Letzter Sendetermin: 05.12.2018
Koch/Köchin: Melanie Engel

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen