

Folge 5: Ein herrliches Tierreich im Tecklenburger Land

Rezepte von Ines Neyer

Alle Mengenangaben für 6 Personen
(wenn nicht anders angegeben)

Vorspeise: Salat mit gegrilltem Hähnchen



Zutaten (für 4 Personen):

Für das Hähnchen:

4 Hähnchenunterschenkel à ca. 150 g, mit Haut

1 Hähnchenbrustfilet à 300 g

2 EL Olivenöl

2 TL Gewürzmischung bestehend aus Salz, Pfeffer, Paprika und frischen Kräutern nach Geschmack

Für den Salat:

Ca. 400 g roter und grüner Eichblattsalat

1 Bund Kräuter der Saison z.B. Petersilie, Dill, Basilikum

1 EL Naturjoghurt

2 EL Aceto balsamico

3 EL Olivenöl

1 EL Zucker

Salz & Pfeffer aus der Mühle

Paprikapulver, edelsüß

Außerdem: essbare Blüte und geröstete Leinsamen zum Garnieren

Zubereitung:

Den Holzkohlegrill anheizen. Die Hähnchenschenkel und das Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl mit der Gewürzmischung verrühren und die Hähnchenschenkel und das Filet rundum damit bepinseln. Das Fleisch in eine Alugrillschale legen und bei indirekter Hitze über der Glut etwa 25 Minuten grillen, dabei regelmäßig wenden.

Für den Gartensalat den Eichblattsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Salatblätter und Kräuter in einer Schüssel mischen.

Für das Dressing Joghurt mit Essig, Olivenöl und Zucker verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Paprikapulver würzen. Den Salat mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten.

Das Hähnchenbrustfilet in Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Je 1 Hähnchenschenkel darauflegen und den Salat mit essbaren Blüten und Leinsamen bestreut servieren.

Hauptspeise: Lammkotelett und Lammburger vom Grill mit Kartoffel-Käse-Muffins und Gemüse



Zutaten (für 6 Personen):

Für die Kartoffel-Käse-Muffins:

Butter für die Form

ca. 750 g mehlig kochende Kartoffeln

ca. 250 g würziger Käse am Stück z.B. Emmentaler

3-4 Eier

1 TL Speisestärke

1 TL Salz

2 EL gehackte Kräuter z.B. Petersilie, Schnittlauch

Für das Schmorgemüse:

Je 1 rote und gelbe Paprikaschote

1 Aubergine

1 Zucchini

2 Zwiebeln

2 EL Butter

1 Bund gemischte Kräuter z.B. Petersilie, Oregano, Rosmarin

200 ml Gemüsebrühe

Für das Fleisch:

6 Doppelkoteletts vom Lamm z.B. aus der Lende

Salz & Pfeffer aus der Mühle

80 g Schafskäse (Feta)

600 g Lammhackfleisch

Zubereitung:

Für die Muffins den Backofen auf 180°C vorheizen. Die 6 Mulden einer Muffinform einfetten. Die Kartoffeln schälen, waschen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Den Käse grob reiben und mit Kartoffelraspeln, Eiern, Stärke, Salz und Kräutern mischen. Den Kartoffelteig zwei Drittel hoch in die Mulden füllen und die Muffins im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 bis 40 Minuten backen.

Für das Schmorgemüse die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und waschen. Aubergine und Zucchini waschen. Die Zwiebeln schälen und alle Gemüse in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und klein hacken.

Die Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Das übrige Gemüse hinzufügen und mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt etwa 20 Minuten schmoren lassen.

Für das Fleisch den Holzkohlegrill anheizen. Die Lammkoteletts rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen, mit angefeuchteten Händen zu Burgern formen und dabei jeweils einige Schafskäsewürfel einarbeiten.

Die Lammkoteletts und die Burger erst direkt über der Glut 3 Minuten anbraten, dann bei indirekter Hitze etwa 10 Minuten grillen. Das Schmorgemüse auf Teller verteilen. Je 1 Kartoffel-Käse-Muffin dazugeben und mit Lammkotelett und Burgern servieren.

Nachspeise: Welfenspeise mit Zitroneneis



Zutaten (für 4 Personen):

Für die Creme:

½ l Milch
1 Vanilleschote
1 Prise Salz
3 EL Zucker
3 EL Speisestärke
2 Eier

Für den Weinschaum:

4 EL Zucker
Saft von 1 Zitrone
1/8 l Wein
1 ½ TL Speisestärke

Für das Zitroneneis:

4 Eigelbe
150 g Rübenzucker
Saft von 1 Zitrone
½ l Sahne
4 Eiweiß

Zubereitung:

Für die Creme 5 Esslöffel von der Milch abnehmen. Die Vanilleschote längs halbieren und mit der restlichen Milch in einem Topf zum Kochen bringen, Salz und Zucker hineinrühren. Die Stärke in der kalten Milch glatt rühren, unter die Vanillemilch rühren und aufkochen lassen. Die Vanilleschote entfernen. Die Eier trennen und die Eigelbe für den Weinschaum beiseite stellen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unter die noch heiße Creme ziehen. Die Creme auf einem Backblech verteilen und kühl stellen.

Für den Weinschaum die beiseitegestellten Eigelbe mit 1/8 Liter Wasser und den übrigen Zutaten im heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Abkühlen lassen.

Für das Zitroneneis Eigelbe, Rübenzucker und Zitronensaft verrühren. Sahne und Eiweiße jeweils zu steifem Schnee schlagen und unter die Eigelbmasse heben. Die Zitroneneismasse in der Eismaschine nach Gebrauchsanleitung kalt rühren. In einer gefrierfesten Form etwa 3 cm hoch glatt verstreichen und im Tiefkühlfach fest werden lassen. Alternativ in eine flache gefrierfeste Form füllen und im Tiefkühlfach 2 bis 3 Stunden gefrieren lassen. Dabei alle 30 Minuten durchrühren, damit sich keine größeren Eiskristalle bilden, und wieder glatt verstreichen.

Kurz vor dem Servieren das Zitroneneis mit einer Schäfchenausstechform ausstechen und mit der Welfenspeise und dem Weinschaum anrichten. Nach Belieben mit Zitronenmelisse garnieren.

Guten Appetit!

*Land
& Lecker*