

## Die Rezepte zur Folge: Das Beste aus dem Süden

Zutaten für 4 Personen

### Fenchel-Orangen-Salat

#### Zutaten:

1 Fenchelknolle  
2 Orangen  
1 Radicchio  
40 g Pinienkerne  
1-2 EL weißer Balsamico  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Zucker  
frischer Thymian und/oder Fenchelgrün zum Garnieren

#### Zubereitung:

1. Fenchel putzen und halbieren, Strunk entfernen und dann in dünne Scheiben hobeln oder mit dem Messer fein aufschneiden, in eine Schüssel geben.
2. Radicchio waschen, in Streifen schneiden und zum Fenchel geben. Den Salat mit einer Prise Zucker, sowie Salz und Pfeffer würzen, dann mit einigen Balsamico und Olivenöl marinieren.
3. Orange mit einem scharfen Messer rundherum so schälen, dass auch das Weiße unter der Schale entfernt wird. Dann die Filets zwischen den Fruchthäutchen ausschneiden und zusammen mit dem Saft zum Salat geben.
4. Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten.
5. Salat auf Tellern anrichten und mit etwas Fenchelgrün und/oder Thymian und den Pinienkernen garnieren.

## Polenta mit Gorgonzola und Ratatouille

### Zutaten:

250 g (Minuten-) Polenta-Maisgrieß  
500 ml Gemüsefond  
50 g Gorgonzola  
2 EL flüssige Butter  
1 rote Zwiebel  
1 Aubergine  
1 rote Paprika  
1 Zucchini  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Dose Cherry-Tomaten im Saft (400 g)  
je 1 Zweig: Basilikum, Rosmarin, Thymian, Estragon  
Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Ofen auf 180° Ober-Unterhitze vorheizen

1. Gemüsefond erhitzen, mit Salz abschmecken, mit dem Schneebesen Polenta einrühren, dabei die Hitze auf ein Minimum reduzieren und die Polenta unter Rühren für 2 Minuten fertig garen. (Die Polenta sollte dabei nicht zu fest werden!)
2. Backform oder Förmchen buttern, die Polenta hineingeben, den Gorgonzola in Stückchen darüber geben und im Backofen für 10-15 Minuten gratinieren.
3. Das Gemüse putzen und in Würfel schneiden. Zuerst die Aubergine ohne Öl in einer hohen, schweren Pfanne etwas anrösten, damit sie ihr Wasser verliert. Dann Olivenöl und die restlichen Gemüse dazugeben und alles zusammen braten.
4. Tomaten in die Pfanne geben, alles noch einmal gut durchschwenken, Knoblauchzehe (geschält, ohne Keim) in Scheiben schneiden, mit der Messerklinge zu Brei zerquetschen und zum Ratatouille geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Rosmarin- und Thymianzweige dazugeben und später wieder entfernen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen, zum Schluss gezupftes Basilikum und gehackten Estragon unterheben. Mit Pfeffer abschmecken.
5. Polenta zusammen mit dem Ratatouille auf Tellern anrichten.

## Wiener Schnitzel mit warmem Kartoffelsalat

### Zutaten:

2-4 dünne Scheiben Kalbfleisch aus der Oberschale ( ca. 150 g pro Person)  
2 Eier  
2 EL Mineralwasser  
2 EL Mehl  
100 g Pankomehl (wahlweise 2-3 Scheiben altbackenes Weißbrot)  
4 EL Butterschmalz zum Braten + 1 EL Butter  
Frischhaltefolie  
4 Scheiben Zitrone  
2 EL Kapern  
4 Sardellen  
ca. 400 ml Kalbs- oder Gemüfefond  
ca. 600 g Kartoffeln, festkochend (für Salat)  
1EL Kümmel  
1 Knoblauchzehe  
1 Salatgurke  
1 EL Dijon-Senf  
2 EL Kräuteressig  
3 EL mildes Rapsöl  
Salz, weißer Pfeffer

### Zubereitung:

1. Das Kalbfleisch aus dem Kühlschrank holen und zusammen mit den anderen Zutaten für die Schnitzel bereitstellen.
2. Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln mit dem Kümmel, einer halbierten Knoblauchzehe und Salz aufsetzen und ca. 30 Minuten bissfest garen.
3. Parallel den Fond erwärmen, mit Salz, Pfeffer, Essig und den beiden Ölen als Salatdressing abschmecken.
4. Kartoffeln so heiß wie möglich pellen und direkt in die warme Marinade schneiden, alles ziehen lassen. Gurke längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden, zu den Kartoffeln geben.
5. Fleischscheiben zwischen Frischhaltefolie legen und mit dem Fleischklopfer plätten. Die Scheiben salzen und pfeffern, leicht in Mehl wenden, durch verquirltes Ei (mit Mineralwasser aufschlagen) ziehen und dann in das Pankomehl legen und ohne Druck panieren.
6. Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Dann auf Küchentrepp legen.
7. Kartoffelsalat auf Tellern anrichten, die Schnitzel dazu geben und mit Zitronenscheibe, sowie Kapern und Sardelle garnieren.

## Zwetschgendatschi

### Zutaten für ein Backblech:

*Für den Hefeteig:*

500 g Weizenmehl Type 405

50 g Butter

80 g Zucker

1 Ei

200 ml lauwarme Milch

Prise Salz

40 g Hefe

*Für den Grießpudding:*

60 g Weichweizengrieß

500 ml Milch

80 g Zucker

1 Vanilleschote

Prise Salz

*Für den Belag/Streusel:*

ca. 500g Zwetschgen- oder Pflaumenspalten

500 g Weizenmehl

200 g Zucker

200 g Butter

4 EL Zucker und 1 EL Zimt

Schlagsahne und Zitronenmelisse zum Servieren

### Zubereitung:

1. Milch erwärmen, die anderen Zutaten dazu geben und in der Küchenmaschine wie gewohnt zu einem Teig verarbeiten und ca. 20 – 30 Minuten gehen lassen.
2. Für den Pudding die Milch erhitzen, Grieß, Zucker, Mark der Vanilleschote und Prise Salz dazugeben, alles kurz kochen bis es eindickt.
3. Hefeteig ausrollen, auf ein gefettetes Backblech geben, den warmen Pudding darüber streichen.
4. Mehl, Zucker und Butter zu einem Teig für Streusel kneten.
5. Die Zwetschgen/Pflaumen auf dem Pudding verteilen, mit Zucker und Zimt bestreuen, die Streusel darüber bröseln und im Ofen bei 180°C für ca. 40 – 45 Minuten backen.
6. Zwetschgendatschi mit Schlagsahne und Zitronenmelisse servieren.

**Guten Appetit!**