

Folge 2: **Beerentraum und Feuertopf-Braten**

Rezepte von Inga Flachmeier

Gruß aus der Küche: Beeriger Flammkuchen

Zutaten Teig für 3 Flammkuchen

20 g frische Hefe
125 ml lauwarmes Wasser
450 g Vollkornmehl (z.B. Dinkel- und Weizen je 225g)
125 ml lauwarme Milch
100 ml Olivenöl
1 TL Salz

Zutaten Belag

200 g Ziegenfrischkäse
250 g Creme Fraiche
Frischer Thymian
2 TL flüssiger Honig
1 TL heller Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer
200 g Pinienkerne
100 g Schinkenwürfel
1 Bund Frühlingszwiebeln
500 g Erdbeeren
400 g Ziegenbrie
Nach Wunsch: Rucola

Zubereitung

Hefe in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen und 15 Minuten gehen lassen. Mit Mehl, Milch, Rest Wasser, Öl und Salz mixen (Knethaken). 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Teig nochmal gut durchkneten, in 3 Teile teilen und auf einem bemehltem Backpapier jeweils dünn ausrollen (ggf. Mehl hinzufügen, falls der Teig zu stark klebt)

Frischkäse, Creme Fraiche, Thymian, Honig, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, in 3 Portionen teilen und jeweils auf den ausgerollten Teig streichen. Jeweils 2-3 Esslöffel Pinienkerne und Schinkenwürfel draufstreuen.

Die Flammkuchen bei 200° Umluft (unterste Schiene) nacheinander ca. 12 Minuten backen.

In der Zeit Erdbeeren und Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Scheiben schneiden, Ziegenbrie in Scheiben schneiden.

Fertigen Flammkuchen mit den Erdbeerscheiben, Frühlingszwiebeln und Ziegenbrie belegen. Nach Wunsch mit ein paar Rucolablätter garnieren.

Hauptgang: Hohe Rippe aus dem Dutch-Oven mit Frühkartoffeln zu sommerlichem Beeren-Salat

Zutaten für 6 Personen

Zutaten Hohe Rippe, Johannisbeer-Jus und Kartoffeln

4-6 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
300 ml Curryketchup
700 ml Apfelsaft
100 ml Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Grillgewürz
3 kg Hohe Rippe
30 g rote Johannisbeeren
30 g schwarze Johannisbeeren
3 kg Frühkartoffeln

Zutaten Beeren-Salat

400 g gemischter Pflücksalat (Babyspinat, Ruccola, Lollo Rosso, Frisee)
300 g gemischte Beeren (Heidelbeeren, rote Johannisbeeren, Himbeeren)
4 EL gemischte Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne)
3 EL Waldhonig
8 EL Olivenöl
6 EL Aceto Balsamico Bianco
1 EL Ahornsirup
Meersalz, frisch gemahlen
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung Hohe Rippe

2-3 Zwiebeln und Knoblauchzehen klein schneiden, und in Öl anbraten.
Curryketchup, Apfelsaft, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Grillgewürz dazugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen, danach abkühlen lassen.

Hohe Rippe in einen Dutch Oven (Auflaufform geht auch) legen und mit der Soße bedecken, zusätzlich noch 2-3 rohe Zwiebeln (geviertelt) und Tomaten dazulegen, den Deckel drauf und über Nacht ziehen lassen.

Am nächsten Tag den Dutch Oven auf den vorgeheizten Grill legen (bzw. in den vorgeheizten Ofen (140-150°C) ca. 3 Stunden (je nach Größe des Stückes) (am besten mit Kerntemperatur-Fühler 67°C).

Grill (bzw. Backofen) ausstellen und öffnen, Dutch Oven noch weiter drin stehen lassen (theoretisch könnte man es dann schon essen). Damit es noch zarter wird: abkühlen lassen, später kurz vor dem Essen noch einmal ca. 30-45 Minuten bei 200-220 Grad erhitzen

Zubereitung Johannisbeer-Jus

Rote und schwarze Johannisbeeren durch ein Sieb pressen.
Sud des Fleisches mit den Zwiebeln und Tomaten mit der Kelle aus dem Dutch Oven in einen kleinen Topf umfüllen, Johannisbeersaft hinzugeben, pürieren und zum Servieren noch einmal kurz aufkochen lassen.

Zubereitung Frühkartoffeln

Kartoffeln waschen, 15 Minuten im Topf kochen lassen.
In einer Pfanne mit Öl und Rosmarinzwiegen schwenken und leicht anbraten, kurz vor Ende noch ein paar geschnittene Zwiebeln dazugeben für das Aroma, mit grobem Salz bestreuen.

Zubereitung Beeren-Salat

Nüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Vorsicht, die Nüsse verbrennen schnell!

Den Salat waschen, trockenschleudern und in große Stücke zupfen. Die Beeren waschen und abtropfen lassen. Für das Dressing alle Zutaten gut verrühren.

Sechs Schalen bereitstellen und den Pflücksalat darauf verteilen. Die Beeren darüber geben. Das Dressing über den Salat träufeln. Mit dem Waldhonig beträufeln und den Nüssen bestreuen.

Dessert: Heidelbeer-Swirl-Cheesecake mit Himbeer-Aronia-Sorbet und Bruchschokolade

Zutaten Cheesecake-Boden für 26 cm Form

125 g Dinkel-Vollkorn-Butterkekse

1 EL Zucker

75 g Butter

Zutaten Cheesecake-Füllung

300 g Frischkäse, zimmerwarm

120 g Naturjoghurt 10%, zimmerwarm

150 g Mascarpone, zimmerwarm

2 Eier

1 EL Butter, geschmolzen

2 Päckchen Vanillezucker

Etwas Salz

Zutaten Heidelbeer-Swirl

250 g Heidelbeeren

50 g Puderzucker

10 g Stärke

1 EL Zitronensaft

Zutaten Sorbet

100 g Zucker

100 ml Wasser

60 ml Aroniasaft

1 Handvoll Minzblätter

1 Zitrone

550 g Himbeeren

ggf. etwas Krokant

Zutaten Bruchschokolade

4 EL Ahornsirup

120 g Kakaobutter

80 g Kakaopulver

2 TL Nussmus

80 g getrocknete Himbeeren

Zubereitung Cheesecake

Kekse mit einem Mörser zerkleinern und mit dem Zucker verrühren.

Butter in einem kleinen Topf schmelzen und mit der Keks-Zucker-Masse verrühren



Die Masse fest und gleichmäßig auf den Boden einer Springform für ca. 15 Minuten bei 150° Umluft (vorheizen) in den Backofen.

In der Zeit Heidelbeeren waschen, pürieren und dann in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Anschließend Puderzucker, Stärke und Zitronensaft mit einem Schneebesen einrühren. Einmal kurz aufkochen lassen und abkühlen. Wer es lieber ohne Kerne mag, einfach das warme Püree durch ein feines Sieb streichen.

Frischkäse, Joghurt und Mascarpone vermischen, dann Eier, Butter, Vanillezucker und Salz dazugeben, aber nicht zu lange rühren. Frischkäse-Masse auf den noch heißen Teigboden geben

Das abgekühlte Heidelbeer-Püree mit großen Klecksen auf der Frischkäse-Schicht verteilen und mit einer Gabel leicht unter die Oberfläche rühren - wie beim Marmorkuchen.

Anschließend 30 Minuten bei 150° Umluft backen.

Auskühlen lassen, mindestens 4 Stunden im Kühlschrank stocken lassen, erst dann die Springform öffnen.

Zubereitung Sorbet

Zitronenschale flach abschneiden. Wasser, Aroniasaft, Zitronenschale, Minzblätter, etwas Zitronensaft und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen und 5 Minuten zu einem Sirup einkochen lassen. Dann Zitronenschale und Minzblätter herausnehmen und den Sirup abkühlen lassen

Himbeeren mit dem Zuckersirup pürieren und durch ein grobes Sieb pressen, um die Kerne zu entfernen.

Masse in die Eismaschine füllen und ca. 60 Minuten gefrieren lassen (Tipp: Geht auch ohne Eismaschine, dann in einen Behälter füllen und ins Eisfach stellen, alle 5-10 Minuten die Masse umrühren)

Zubereitung Bruchschokolade

Himbeeren auf eine mit Backpapier ausgelegten Blech bei 50-60° ca. 6 Stunden trocknen. Ofentür währenddessen einen Spalt öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann und die Himbeeren zwischendurch wenden.

Kakaobutter grob zerteilen und in einem Topf mit Wasser bei geringer Hitze im Wasserbad schmelzen lassen. Nussmus zur Kakaobutter geben und das Kakaopulver unterrühren, bis eine homogene Masse entsteht, dann den Ahornsirup einrühren und abschmecken.

Schokoladenmasse auf ein Backpapier gießen und mit den Himbeeren bestreuen, dann für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und zum Schluss in Stücke brechen.

Alles zusammen schön auf Teller dekorieren.

Guten Appetit!