



Folge 4: Die Botschafterin der Bäume aus dem Sauerland

Rezepte von Hildegard Hansmann-Machula

Alle Mengenangaben für sechs Personen

Vorspeise: Repetaler Kürbissuppe



Kürbissuppe

Zutaten:

1 Hokaido Kürbis (ca. 1,5 kg)
 2 Zwiebeln
 1 Dose Pfirsiche
 2 TL Curry
 1 Glas Mangochutney

Geflügelbrühe
 ca. 200 ml Sahne
 Salz, Muskat, Pfeffer und etwas Zucker
 Kürbiskernöl

Zubereitung:

Den Kürbis, die Zwiebeln und die Pfirsiche würfeln und in Butterschmalz anschwitzen. (Hokaido Kürbisse mit Schale verarbeiten, nur in der Mitte die Kerne mit einem Löffel auskratzen.) Die Würfel mit Currypulver bestäuben, das Mangochutney dazu geben, mit Geflügelbrühe auffüllen bis die Würfel bedeckt sind. Ca. 20 Minuten kochen, pürieren mit ca. 100ml Sahne angießen und mit Salz, Muskat, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
 Ca. 100 ml Sahne kurz anschlagen einen Tupfer davon direkt vor dem Servieren auf die Suppe geben dazu einen Eßlöffel Kürbiskernöl mit einer Gabel durch beide „Klekse“ ziehen und so die Suppe verzieren.

Körnerbrot

Zutaten:

2 TL Honig
 1 P Trockenhefe
 200 g Mehl Typ 550
 220 g Vollkornmehl

1-2 TL Salz
 150 g Sonnenblumenkern
 2 EL Kürbiskernöl

Zubereitung:

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auskleiden. Honig in 250 ml kochend heißem Wasser auflösen. 250 ml kaltes Wasser dazu gießen (so hat man die passende Temperatur) die Hefe einstreuen, kurz verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit alle anderen Zutaten abmessen. Die Hefemischung kurz aufschlagen alle Zutaten bis auf die Kürbiskerne dazu geben und verkneten.
 Den lockeren Teig in die Kastenform geben, die Kürbiskerne überstreuen und 20 Minuten bei 80 Grad backen, dann den Ofen auf 210 Grad stellen und 30- 40 Minuten zu Ende backen.



Kräuterbutter

Zutaten:

1 Becher Sahne
Salz, Pfeffer und Kräuter nach Geschmack

Zubereitung:

Den Becher Sahne auf 3 Marmeladengläser verteilen. In die Sahne Kräuter (oder auch Zwiebeln und Knoblauch), Salz und Pfeffer geben. Die Gläser gut verschließen und kräftig schütteln. So lange bis sich das Fett aus der Sahne gelöst hat und im Glas ein Klumpen Butter und Buttermilch ist.

Die Butter auf einem Sieb abtropfen lassen. Die „gewürzte Buttermilch“ kann man zum Kochen oder Brot backen weiter verwenden.

Hauptspeise: Rinderfilet mit Walnusskruste an Kartoffelgratin und grünem Salat



Rinderfilet mit Walnusskruste

Zutaten:

6 Rinderfiletmedaillons à 150 g	80 g Butter
2 EL Butterschmalz	1 Ei
3 Scheiben Vollkorntoast	Salz, Pfeffer
100 g Walnüsse	

Zubereitung:

Für die Walnusskruste das Toastbrot entrinden und würfeln. Walnüsse und Brotwürfel in einer Küchenmaschine mahlen oder zwischen den Fingern sehr klein bröseln. Die Butter und ein Ei dazu geben, salzen und pfeffern.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Rinderfiletmedaillons darin ca. 2 Min. pro Seite anbraten und auf ein Backblech legen. Salzen und pfeffern und ca. 2 cm dick die Walnußmasse aufstreichen.

Die Medaillons 8 Minuten gratinieren. Eventuell die letzten 2 Minuten den Grill einschalten.

Kartoffelgratin

Zutaten:

1,5 kg Kartoffeln
ca. 500 ml Sahne
Pfeffer, Salz, Muskat

Zubereitung:

Kartoffeln fein hobeln und in eine gefettete Auflaufform schichten, dabei jede Schicht würzen.

Zum Schluß die Sahne darüber gießen, so dass die Kartoffeln mit Sahne bedeckt sind.

Die gefüllte Auflaufform in den Backofen schieben und bei 200 Grad ca. 1 Stunde backen.

Zunächst die Auflaufform abdecken damit die Oberfläche nicht zu trocken wird.



Salat

Zutaten:

Blattsalate der Saison

Für die Salatsauce

1 Teil Honig

1 Teil Senf

1 Teil Rapsöl

1 Teil Brühe

Kräuter, Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung der Soße:

Alle Zutaten in ein leeres Marmeladenglas geben. Das Glas gut verschließen und kräftig schütteln.

Dessert: Vanilleparfait mit beschwipsten Pflaumen



Zutaten:

Parfait

75 g Zucker

4 frische Eigelb

½ Vanilleschote

200 g Schlagsahne

Pflaumen

500 g entsteinte Pflaumen

½ Vanilleschote

etw. gemahlener Zimt

100 g Zucker

1 Stück Zitronenschale

1 Gewürznelke

100 ml Rotwein

außerdem

Schokoraspeln

Zubereitung:

75 g Zucker und 6 Esslöffel Wasser aufkochen. Köcheln lassen bis der Zucker gelöst ist. Vom Herd nehmen, Eigelb und Vanillemark schaumig schlagen. Den Zuckersirup erst tröpfchenweise dann langsam nach und nach dazugeben. Die Eigelbmasse schlagen bis sie kalt ist.

Sahne steif schlagen und unter die Eigelbmasse heben. Die Masse in Gläser füllen und abgedeckt mindestens 4 Stunden einfrieren.

Die Pflaumen in einen Topf geben. Vanillemark aus der halben Schote kratzen und dazu geben. Wein, Zucker, Zimt, Nelke und Zitronenschale unter rühren aufkochen. Wer mag kann die Pflaumen mit etwas Speisestärke andicken.

Die Pflaumen und das Parfait auf Desserttellern anrichten und das Parfait nach Geschmack mit Schokoraspeln garnieren.