

Folge 2: Traumjob Schäferin an der Ruhr

Rezepte von Dunja Berendsen

Alle Mengenangaben für **6 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Vorspeise: Allgäuer Seelen à la Naturhof

Zutaten für 3 Laiber

500 g Dinkelmehl Typ 630
360 g Wasser
25 g frische Hefe
1 ½ TL Salz
Chiasamen zum Bestreuen der Brote
etwas Wasser zum Bestreichen der Brote

Zubereitung:

Mehl mit Salz, Hefe und Wasser mit einem Mixer mit Knethaken zu einem gleichmäßigen und kompakten Teig vermengen. Den Teig in eine Schüssel geben, in der der Teig auf das 2-3-fache Volumen aufgehen kann. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen. Kurz vor Ende der Gärzeit den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen und eine hitzebeständige Schale mit Wasser für die gesamte Backzeit auf den Ofenboden stellen. Hierdurch wird das Brot knusprig.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig nach und nach in drei Teilen mit feuchten Händen aus der Schale nehmen und in eine Baguette ähnliche Form ziehen. Mit etwas Zwischenabstand auf das Backpapier legen. Laiber mit einem Pinsel mit Wasser bestreichen. Mit Chiasamen bestreuen. Durch das Wasser wird das Brot knuspriger und die Samen halten besser.

Das Backblech in den Backofen schieben und das Brot 20-25 Minuten backen. Vorsicht beim Öffnen des Ofens, da zuerst der heiße Wasserdampf entweicht. Die Kruste kann ruhig eine kräftige Farbe bekommen und ein Klopftest zeigt, ob das Brot wirklich knusprig und fest ist. Das Brot aus dem Ofen nehmen, vom Backpapier nehmen und auf einen Backrost legen. Dabei überprüfen, ob die Unterseite noch weich ist. Ist das der Fall, das Brot noch einmal 5 Minuten auf dem Rost in den Ofen schieben. Das Brot aus dem Ofen nehmen und vor dem Verzehr auskühlen lassen.

Hauptspeise: Lammcurry mit Basmatireis und Dal

Zutaten Curry

1 kg Lammfleisch, in grobe Würfel geschnitten
1 L Wasser
300 g Zwiebeln, fein gehackt
250 g Tomaten, geschält und zerkleinert
25 g frischer Ingwer, gerieben
20 g frischer Knoblauch, fein gehackt
5 EL Öl
3 Lorbeerblätter
10 Pfefferkörner
8 cm Zimtstange
6 Nelken
1 schwarze Kardamomkapsel
2 EL Wasser
1 ½ TL gemahlener Koriandersamen, am besten frisch im Mörser zerkleinern
1 TL Salz



1 TL Garam Masala
½ TL gemahlener Gelbwurz (Kurkuma)
Rotes Chilipulver nach Geschmack, Vorsichtig dosieren, 1 TL ist sehr scharf
Zum Garnieren: 1 EL gehacktes Koriandergrün

Zubereitung:

Öl in einem großen Topf erhitzen und Lorbeerblätter, Kardamom und Zimtstange hinzugeben. Sobald die Blätter zu braten beginnen, Pfefferkörner und Nelken hinzugeben und kurz mitbraten. Nach 1 Minute die Zwiebeln einstreuen und unter regelmäßigem Umrühren mit leichter Farbe anschwitzen. Das dauert ca. 15 Minuten.

Nun Ingwer, Knoblauch, Lammfleisch und 1 Teelöffel Salz hinzugeben und bei niedriger Temperatur unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten anbraten. Alle paar Sekunden die Gewürze vom Topfboden kratzen, damit sie nicht anbrennen. Wenn es zu trocken wird, gegebenenfalls 2 Esslöffel Wasser hinzugeben. Gelbwurz, Koriandersamen, rotes Chilipulver und Garam Masala einstreuen und unter ständigem Rühren noch weitere 5 Minuten mitbraten. Dann die Tomaten und 2 Esslöffel Wasser hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Nun 1 Liter Wasser zugießen und noch einmal 15 Minuten kochen lassen. Danach die Hitze reduzieren und das Fleisch bei mittlerer Temperatur gar schmoren lassen. Vor dem Servieren mit dem gehackten Koriandergrün bestreuen.

Tip: Das perfekte Curry hat eine dicke, sämige Soße, die an den Fleischstücken haften bleibt. Ist die Soße zu flüssig, einfach den Deckel vom Topf nehmen und das Curry solange kochen lassen, bis genug Flüssigkeit verdampft ist und die Soße die richtige Konsistenz hat.

Zutaten Basmatireis

450 g hochwertiger Basmatireis
zwei mal soviel Wasser wie Reis

Zubereitung:

Den Reis in einen Messbecher füllen und sich dabei den Füllstand merken. Nun gibt man den Reis in einen großen Topf und wäscht ihn mit viel frischem Wasser. Das milchige Wasser durch ein Sieb abgießen. Den Vorgang 2-3 mal wiederholen, bis das Wasser nicht mehr milchig ist. Danach das gesamte Wasser durch ein Sieb abgießen und den Reis zurück in den Topf geben.

Den Topf nun mit zwei mal soviel Wasser füllen wie Reis. Den Topf mit geschlossenem Deckel auf den Herd stellen und bei voller Hitze aufkochen lassen. Den Deckel kurz abheben und eventuell am Boden klebenden Reis abkratzen, danach den Deckel wieder schließen und die Hitze reduzieren, sodass es nur noch leicht köchelt. Wichtig: der Deckel sollte während des gesamten Kochvorgangs geschlossen bleiben. Nicht umrühren!. Alle paar Minuten vorsichtig schauen, ob noch Wasser am Boden des Topfes steht. Wenn nein, Topf vom Herd nehmen und noch 5 Minuten ziehen lassen.

Zutaten Dal

300 g rote Linsen
250-500 ml Wasser
6 kleine Tomaten, geachtelt
3 Zwiebeln, geviertelt und in dünne Scheiben geschnitten
3 Knoblauchzehen, gehackt
3 Scheiben Ingwerwurzel, fein gehackt
6 EL Butter
1 ½ TL Salz oder nach Geschmack
1 ½ TL Kreuzkümmelpulver
¾ TL gemahlener Gelbwurz (Kurkuma)
ca. 5mm getrocknete Chilischote, in große Stücke geschnitten oder Menge nach Geschmack

Zubereitung:

Die Linsen in einen Topf geben und mit viel frischem Wasser waschen. Das milchige Wasser durch ein Sieb abgießen. Den Waschvorgang 2-3 mal wiederholen, bis das Wasser nicht mehr milchig ist. Am Ende das gesamte Wasser abgießen und die Linsen zurück in den Topf tun. 250 ml Wasser, Knoblauch, Ingwer, Gelbwurz und das Salz hinzugeben. Den Topf erhitzen und die Linsen



anschließend bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 20-30 Minuten weich kochen. Wenn der Topfinhalt zu trocken wird, etwas mehr Wasser hinzufügen.

Die Butter kurz bevor die Linsen gar sind in einer Pfanne erhitzen und Chili und Kreuzkümmel darin kurz anbraten. Anschließend die Zwiebeln hinzugeben. Sobald die Zwiebeln eine goldbraune Farbe bekommen haben, Tomaten hinzufügen und etwas weiterbraten. Anschließend die gekochten Linsen hinzugeben und noch ca. 5-10 Minuten weiterkochen.

Nachspeise: Französische Schokotarte mit Omas Ernestines Beerenkompott

Zutaten Schokotarte

200 g Schokolade, 70 %
200 g Butter
200 g Rohrzucker
200 g Mandeln, gemahlen
4 Eier
evtl. 3 EL Mehl
1 Päckchen Vanillezucker
½ Päckchen Backpulver
1 Prise Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

In einem kleinen Topf im Wasserbad die Schokolade mit der Butter langsam schmelzen lassen.

Nun die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen, Backpulver, Vanillezucker, Mandeln und 1 Prise Salz dazugeben. Alles mit der flüssigen Schokoladenbutter mischen. Nur wenn der Teig sehr flüssig ist, 3 EL Mehl dazugeben. Den Teig in eine gefettete Springform geben und auf einem Rost auf die mittlere Schiene des Backofens stellen. Etwa 50 Minuten backen. Am besten nach der Hälfte der Backzeit abdecken, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird.

Zutaten Beerenkompott

insgesamt ca. 1 Kilo gemischte Beeren: Himbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren, Brombeeren
200 ml Apfelsaft - davon 6 EL mit dem Vanillepuddingpulver verrühren
1 Päckchen Vanillepudding
25-50 g Rohrzucker - je nach Geschmack bzw. Süße der Beeren
Nach Geschmack: Geschlagene Sahne als Beilage

Zubereitung:

6 EL Apfelsaft mit dem Puddingpulver verrühren.

Alle Beeren gemeinsam mit dem Apfelsaft in einen Topf geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Das angerührte Puddingpulver dazugeben und noch eine weitere Minute unter ständigem Rühren köcheln lassen.

Dazu die französische Schokotarte mit geschlagener Sahne genießen!

Guten Appetit!