

Folge 4: Bauernhof-WG in Ostwestfalen-Lippe

Rezepte von Anja Pötting

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

Vorspeise: Gemüsesticks, Dips und Vauß-Klops

Zutaten Vauß-Klops:

1 Zwiebel, geschnitten	2 Eier
1 kg Rinderhackfleisch	1 EL Senf
125 g Quark	
Paniermehl oder ein eingeweichtes Brötchen	
Pfeffer, Salz, Paprikagewürz, Gemüsebrühe - nach Geschmack	

Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen und so lange kneten bis eine geschmeidige Masse entsteht. Die Masse zu kleinen Bällchen formen und dann in der Pfanne ausbacken. Zwischendurch einmal probieren, sind die Klopse zu klein werden sie schneller trocken. Sind die Klopse zu groß sind sie innen noch roh. Da heißt es ein bisschen herumprobieren.

Zutaten Gemüsesticks:

1 Gurke
4 Möhren
1 Hand voll Cocktailtomaten

Zubereitung:

Gemüse waschen und in Sticks schneiden

Zutaten Dattel-Frischkäse-Dip:

150 g entsteinte Datteln	2 TL Curry
1 Knoblauchzehe	1/2 TL Salz
300 g Frischkäse	Cayenne-Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Datteln klein schneiden, Knoblauchzehe ausdrücken und alle Zutaten mit dem Frischkäse vermengen. Am besten einige Stunden ziehen lassen.

Zutaten Rote Linsen-Dip:

200 g Rote Linsen	1 EL Currypulver oder Ras el Hanout
500 ml Gemüsebrühe	1 EL Tomatenmark
300 g Kokosmilch	Zitronensaft
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch sehr fein schneiden.
Öl in einem mittleren Kochtopf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten. Currypulver dazu geben und noch 1 Minute weiter braten.

Linsen dazu geben und verrühren, dann mit Gemüsebrühe abgießen. So lange kochen bis die Linsen fast zerfallen. Abschließend so viel Kokosmilch dazu geben bis die Linsen eine cremige Konsistenz haben. Mit Salz, Pfeffer, dem Tomatenmark und einem Schuss Zitronensaft abschmecken.

Alles zusammen schön anrichten und servieren.

Hauptspeise: Potthast aus der marokkanischen Tajine und vegane Gemüse-Tajine, Salat und Minz-Dip

Zutaten für 8 Personen

Zutaten Potthast

800 g Rindernacken	1 EL gemahlener Zimt
2 Knoblauchzehen	1 TL Ingwerpulver
4 Zwiebeln	1 TL Kurkuma
4 Tomaten	1 Bund Petersilie
100 ml Olivenöl	einige Safranfäden, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Tajine mindestens 10 Minuten wässern. Inzwischen den Rindernacken in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die Zwiebeln schälen, und fein hacken. Die Tomaten würfeln und dabei die Stielansätze entfernen.

Das Olivenöl in der Tajine erhitzen (die Tajine darf sehr heiß sein) und das Rindfleisch zusammen mit Knoblauch, Zimt, Ingwer, Kurkuma, Safranfäden sowie Salz und Pfeffer bei mittlerer bis starker Hitze etwa 10 Minuten anbraten. Mit 250 Milliliter Wasser ablöschen und das gewaschene Bund Petersilie einlegen. Den Deckel aufsetzen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und das Fleisch 60 Minuten bei schwacher Hitze garen.

Die Petersilie mithilfe eines Schaumlöffels aus der Tajine nehmen. Die fein gehackten Zwiebeln und Tomaten zum Fleisch geben und unterrühren.

Anschließend alles nochmal zugedeckt 30 bis 40 Minuten fertig schmoren. Gelegentlich prüfen, ob noch ausreichend Flüssigkeit in der Tajine ist und, falls nötig, noch etwas Wasser dazugeben. Das Rindfleisch heiß servieren.

Zutaten Gemüse-Tajine:

1 Aubergine	1 Zucchini
1 Zwiebel	2 Tomaten
4 Kartoffeln	1 Dose Kichererbsen
2 Karotten	250 ml Kokosmilch
1 Fenchel	2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die Tajine mindestens 10 Minuten wässern. Inzwischen die Zwiebel schälen und klein hacken. Das Gemüse ggf. schälen und klein schneiden. Die Auberginen in Würfel schneiden, salzen und zur Seite stellen.



Das Olivenöl in der Tajine erhitzen und die Zwiebeln darin bei starker Hitze kurz anbraten. Fenchel, Kartoffeln, Karotte mit Currypulver mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Tajine geben. Mit Brühe angießen. Den Deckel auflegen, die Dampfsperre mit kaltem Wasser füllen und alles bei mittlerer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten garen.

Die Tomaten, Zucchini und Kichererbsen, sowie die Kokosmilch hinzugeben und nochmal 5 bis 10 Minuten köcheln lassen.

Auch lecker: Extra-Zucchini würfeln, in Mehl wenden und frittieren, über die fertige Tajine geben.

Zutaten Minz-Joghurt:

150 g Joghurt	4 Stiele Pfefferminze
1 Gurke	2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	

Zubereitung:

Joghurt glatt rühren und mit Salz abschmecken. Knoblauchzehen mit einer Knoblauchpresse oder mit dem Messer fein zerkleinern und hinzugeben. Zwiebel schälen und fein reiben, Gurke würfeln und beides untermischen. Blättchen der Pfefferminze abzupfen, hacken und ebenfalls dazugeben. Mit Pfeffer würzen und Olivenöl unterrühren - fertig ist der Joghurt-Minz-Dip. Am besten noch eine Nacht ziehen lassen.

Zutaten Salat mit Roter Beete:

ein grüner Salatkopf
100 g Fetakäse
1 Rote Beete (gekocht)
2 Äpfel
50 g Walnüsse
50 g Rauke
2 Scheiben altes Brot

Zutaten Dressing:

1 TL Honig
1 TL Senf
2 TL Balsamico-Essig
4 TL Olivenöl
Zimt, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Salat waschen und klein zupfen. Feta und Äpfel in Würfel schneiden und zum Salat geben. Walnüsse klein hacken und über den Salat geben. Rauke waschen und klein zupfen und in den Salat geben. Rote Beete würfeln, in der Pfanne karamellisieren (mit Rohrzucker) und über den Salat geben. Dressing anrühren und mit dem Salat vermengen. Brot in Würfel schneiden und in der Pfanne in Olivenöl zu Croutons rösten und über den Salat geben.

Nachspeise: Apfel-Walnuss-Cupcake mit zweierlei Sorbet

Zutaten für den Cupcake-Teig:

450 g Weizenmehl
1 TL Zimt
1 TL Backpulver
3/4 TL Salz
360 ml Rapsöl
480 g Zucker
3 Eier
3 große Äpfel
Saft von einer Zitrone
1 Tasse Walnüsse
3 EL Apfelsaft

Zutaten Frosting:

125 g ungesalzene Butter
500 g Frischkäse

Zutaten Karamell:

240 g Zucker
80 ml kaltes Wasser
160 ml Sahne



Zubereitung:

Vorbereiten: Backofen auf 160°C vorheizen.

Die Äpfel schälen und in 1,5 cm große Stücke schneiden, mit dem Zitronensaft und dem Apfelsaft beträufeln und gut mischen.

Teig: Mehl, Zimt, Backpulver und Salz zusammen mischen und in eine große Schüssel sieben.

In einer weiteren Schüssel das Öl mit dem Zucker schaumig schlagen.

Ein Ei nach dem anderen hinzufügen, dazwischen immer gut verrühren und mixen bis die Masse hell wird. Jetzt die Mehlmischung in Etappen dazu geben, dazwischen immer gut mixen. Der Teig wird sehr dick! Jetzt die Apfelstücke und die gehackten Walnüsse unterheben.

Den Teig in Muffinförmchen verteilen.

20 Minuten backen (Stäbchenprobe machen). Die Törtchen noch für ca. 10 Minuten in der Form auskühlen lassen und dann auf einem Kuchengitter komplett abkühlen lassen.

Karamell: In einem kleinen bis mittelgroßen Stieltopf Wasser mit Zucker bei mittlerer Hitze erwärmen, gelegentlich umrühren. Der Zucker muss komplett aufgelöst sein und darf sich nicht am Rand absetzen. Hitze erhöhen und ohne zu rühren (gelegentlich schwenken) kochen lassen bis der Zucker hell-bernsteinfarbig wird.

Sobald der Zucker eine mittlere Bernsteinfarbe annimmt, sofort von der Kochstelle nehmen und langsam die Sahne dazu geben und dabei immer rühren (Vorsicht! es blubbert stark und der Zucker ist sehr heiß).

Wenn alles gut vermengt ist, den Topf wieder bei mittlerer Hitze auf die Platte zurück stellen und ca. 1 Minute erhitzen, dabei rühren, bis alles schön cremig ist.

Das fertige Karamell komplett abkühlen lassen.

Frosting: Wenn Kuchen und Karamell komplett abgekühlt sind, das Frosting herstellen. Butter und Frischkäse (beides Zimmertemperatur) 3 Minuten cremig mixen. Dann ca. 3/4 des Karamells dazugeben und mixen bis alles gut vermischt ist.

Dann das Frosting mit einem Spritzbeutel auf die Törtchen spritzen und mit einer Walnuss, sowie Karamellsauce verzieren.

Zutaten Apfel-Holunder-Sorbet:

3-4 Äpfel	30 g Traubenzucker
70g Zitronensaft	1 g Johannisbrotkernmehl
100 g Zucker	100 g Holunderblütensirup

Zubereitung:

Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Es werden 350 g Apfelwürfel benötigt. Diese Menge abwiegen um mit Zitronensaft beträufeln und bereitstellen.

Zucker, Traubenzucker und Johannisbrotkernmehl vermischen.

450 ml Wasser in einen Topf gießen, die trockenen Zutaten sowie die Apfelstücke mit einem Schneebesen einrühren. Die Flüssigkeit unter Rühren aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Den Topf vom Herd ziehen, die Sorbetgrundmasse mit einem Stabmixer fein pürieren und abkühlen lassen. Den restlichen Zitronensaft und Holunderblütensirup unterrühren und die Masse im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

Die Masse mit dem Stabmixer nochmals aufmixen und in die Eismaschine füllen und nach Angaben des Herstellers cremiges Sorbet daraus herstellen.

Das fertige Sorbet in einen Behälter füllen und in den Tiefkühlschrank stellen. 10 Minuten vor dem Verzehr aus dem Tiefkühlschrank nehmen.



Zutaten Apfel-Ingwer-Sorbet:

150 g Zucker
30 g Traubenzucker
1 g Johannisbrotkernmehl
40 ml Zitronensaft
350 g Äpfel (geschält und entkernt in Würfeln)
geraspelter Ingwer (nach Geschmack)

Zubereitung:

Zucker, Traubenzucker und Johannisbrotkernmehl vermischen.

480 ml Wasser und den Zitronensaft in einen Topf gießen, die trockenen Zutaten mit einem Schneebesen einrühren. Die Flüssigkeit unter Rühren erhitzen, aber nicht aufkochen, bis der Zucker sich vollständig gelöst hat.

Den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen,
Die abgekühlte Masse in einen verschließbaren Behälter füllen und zum durchkühlen in den Kühlschrank stellen.

Aus den Äpfeln und dem geraspelten Ingwer ein Püree kochen und kalt stellen.
Das Fruchtpüree mit dem Stabmixer unter die abgekühlte Grundmasse mixen. Die Sorbetmasse im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

Die Masse mit dem Stabmixer nochmals aufmixen und in die Eismaschine füllen und nach Angaben des Herstellers cremiges Sorbet daraus herstellen.

Das fertige Sorbet in einen Behälter füllen und in den Tiefkühlschrank stellen. 10 Minuten vor dem Verzehr aus dem Tiefkühlschrank nehmen.

Guten Appetit!