

Flädlesuppe mit Brätknödel

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-362.html

Folge 6 - Vorspeise

Fleischbrühe:

1 Zwiebel
1 Bund Suppengemüse
½ Bund Kräuter (z. B. Liebstöckel, Majoran)
1 kg Rinderknochen
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Flädle:

80 g Mehl
ca. 1/8 l Milch
1 Ei
Salz
1 TL gehackte Petersilie (oder Schnittlauchröllchen)
2 EL Butter

Brätknödel:

200 g Kalbsbrät
1 Ei
3 EL Sahne
3 EL Semmelbrösel
frisch geriebene Muskatnuss
1 TL gehackte Petersilie

Fleischbrühe:

Für die Fleischbrühe die Zwiebel ungeschält halbieren und in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittflächen anrösten. Das Suppengemüse putzen, waschen bzw. schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Kräuter waschen. Die Knochen waschen und in einem Topf mit dem Gemüse, den Kräutern, 1 ½ l Wasser und etwas Salz und Pfeffer aufkochen. Bei schwacher Hitze 2 Stunden köcheln lassen, dabei den aufsteigenden Schaum abschöpfen.

Flädle:

Für die Flädle Mehl, Milch, Ei, 1 Prise Salz und die Petersilie in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren und 30 Minuten quellen lassen. 3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig portionsweise goldbraune dünne Pfannkuchen ausbacken, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Pfannkuchen zusammenrollen und in feine Streifen schneiden.

Flädle:

Die Fleischbrühe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brätknödel:

Für die Brätknödel in einer Schüssel Brät, Ei, Sahne, Semmelbrösel, Muskatnuss und Petersilie gut mischen und die Masse 30 Minuten ziehen lassen. 6. Aus der Masse mit zwei angefeuchteten Teelöffeln Klößchen formen und in der siedenden Fleischbrühe etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Brätknödel:

Die Flädle auf tiefe Teller verteilen und mit der heißen Brühe und den Brätknödeln aufgießen. Nach Belieben mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Paula Weber

Schweineschmorbraten mit selbstgemachten Spätzle und schwäbischem Kartoffelsalat

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-364.html

Folge 6 - Hauptspeise

Schmorbraten:

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 große Möhre
120 g Knollensellerie
300 g gehackte Schweineknochen
2 EL Öl
1 kg Schweinebraten
Salz · Pfeffer aus der Mühle
ca. 1/2 l Fleischbrühe
1/8 l Rotwein
1 Lorbeerblatt
1 EL Mehl
1 EL Crème fraîche

Kartoffelsalat:

1 kg festkochende Kartoffeln
Salz
1 Zwiebel
4 EL Essig
120 ml Öl
200 ml heiße Fleischbrühe
Pfeffer aus der Mühle

Spätzle:

8 Eier
400 g Spätzlemehl
Salz
2 EL Butter

Gemüse:

600 g Erbsen in Schoten (ersatzweise 250 g tiefgekühlte Erbsen)
500 g junge Möhren
Salz
2 EL Butter
1 EL Honig

Schmorbraten:

Für den Schmorbraten die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Möhre und den Sellerie putzen und schälen. Alles in grobe Stücke schneiden. Die Knochen waschen. Das Öl in einem Bräter erhitzen. Das Schweinefleisch mit Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze darin rundum anbraten. Das Gemüse und die Knochen dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Hälfte der Brühe ablöschen, den Wein und das Lorbeerblatt hinzufügen. Den Schweinebraten mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 3 Stunden garen. Den Braten nach der Hälfte der Garzeit wenden und die restliche Brühe angießen.

Kartoffelsalat:

Inzwischen für den Kartoffelsalat die Kartoffeln mit der Schale gründlich waschen und in Salzwasser 20 bis 25 Minuten weich garen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und möglichst heiß pellen. In dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Für das Dressing den Essig, das Öl und die Brühe verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Schüssel mit Kartoffeln und Zwiebeln mischen. Den Salat ziehen lassen.

Spätzle:

Für die Spätzle Eier, Mehl und 1/2 TL Salz zu einem sehr zähflüssigen Teig verrühren, bis er Blasen wirft. Etwas ruhen lassen. In einem Topf etwa 3 l Salzwasser zum Kochen bringen. Je 2 bis 3 EL Teig dünn auf einem angefeuchteten Holzbrett verstreichen und den Teig mit einem Spätzleschaber oder Messer in das kochende Wasser schaben. (Alternativ den Teig mithilfe eines Spätzlehobels oder einer Spätzlepresse verarbeiten.) Die Spätzle einmal aufkochen lassen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

Gemüse:

Für das Gemüse die Erbsen pelen. Die Möhren putzen und schälen. Das Gemüse in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. Die Butter mit dem Honig in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin schwenken und mit Salz abschmecken.

Gemüse:

Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm halten. Den Bratenfond durch ein feines Sieb gießen. Das Mehl im Bräter unter Rühren in Butter braun anschwitzen, mit dem Fond ablöschen, mit der Crème fraîche verfeinern und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse:

Für die Spätzle die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle darin schwenken. Den Salat noch mal abschmecken und nach Belieben mit Salatblatt, Gurke, Tomate und Schnittlauch garnieren. Den Schweineschmorbraten in Scheiben schneiden und mit der Sauce, dem Gemüse, den Spätzle und dem Kartoffelsalat servieren.

Paula Weber

Himbeerparfait an Schwarzmusschnitten

 swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/swrrecipe-swr-366.html

Folge 6 - Nachspeise

Himbeerparfait:

4 Eigelb
150 g Zucker
250 g Himbeeren
Saft von 1 Zitrone
300 g Sahne

Baiser:

Butter und Mehl für das Blech
4 Eiweiß
200 g feiner Zucker
1 TL Zitronensaft

Schwarzmusschnitten:

$\frac{1}{4}$ l Milch
100 g Schwarzmusmehl (ersatzweise Weichweizengrieß)
1 EL Butter

Himbeersauce:

500 g Himbeeren
ca. 100 g Zucker (je nach Süße der Beeren) · 1 Spritzer Zitronensaft
2 cl Himbeergeist

Himbeerparfait:

Für das Himbeerparfait die Eigelbe mit dem Zucker im heißen Wasserbad schaumig schlagen, anschließend im eiskalten Wasserbad kalt rühren. Himbeeren verlesen, waschen, trocken tupfen und mit dem Stabmixer pürieren. Durch ein feines Sieb streichen und den Zitronensaft unterrühren. 2. Die Sahne steif schlagen. Das Himbeerpüree unter die Eigelbmasse rühren, die Sahne mit dem Schneebesen unterheben. Die Parfaitmasse z. B. in eine Kastenform füllen und zugedeckt im Tiefkühlfach mehrere Stunden gefrieren lassen.

Baiser:

Für das Baiser den Backofen auf 80 °C vorheizen. Ein Backblech einfetten und mit Mehl bestäuben. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, dabei nach und nach Zucker und Zitronensaft unterrühren. Den Eischnee mit dem Spritzbeutel in Tupfen auf das Blech spritzen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 3 Stunden trocknen lassen.

Schwarzmußschnitten:

Für die Schwarzmußschnitten die Milch in einem Topf erhitzen, das Mußmehl unter Rühren einrieseln lassen und aufkochen. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Die Schwarzmußmasse in einer kalt ausgespülten Form verteilen, abkühlen lassen und kühl stellen.

Himbeersauce:

Für die Himbeersauce die Himbeeren verlesen, waschen, trocken tupfen und mit Zucker und Zitronensaft unter Rühren aufkochen. Den Himbeergeist hinzufügen.

Himbeersauce:

Die Schwarzmußmasse aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und auf beiden Seiten in der Butter anbraten. Das Parfait in Scheiben schneiden und mit den warmen Schwarzmußschnitten und der lauwarmen Himbeersauce auf großen Tellern anrichten. Mit Baiser und nach Belieben mit essbaren Blüten (z. B. mit Rosenblütenblättern) garnieren.

Paula Weber