

Kulinarische Schätze rund um den Baldeneysee

Rezepte von Björn Freitag und Frank Buchholz

Gefüllte Paprika mit Risotto Geschmortes Kaninchen Auerochsen-Gulasch Hähnchenspieße

Alle **Zutaten für 4 Personen**, wenn nicht anders angegeben

Gefüllte Paprika mit Risotto an Tomatenchutney

Zutaten

ca. 150 g Risottoreis	Olivenöl
4 (lila) Paprika	weißer Balsamicoessig
500 g grüne und schwarze Tomaten	2 Zweige Rosmarin
1,5 l Geflügelfond	Safran
4 Schalotten	Parmesan
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer

Zubereitung

2 Schalotten und Knoblauch fein würfeln, im heißen Olivenöl glasig dünsten. Risotto unterrühren. Rosmarinzwige, einige Fäden Safran und eine Prise Salz hinzufügen. Nach und nach immer wieder 1 Liter des Geflügelfond aufgießen, rühren und die Masse simmern lassen (nicht kochen!), bis der Fond aufgebraucht und die Masse sämig ist (Rosmarin wieder entfernen!).

In einem zweiten Topf die Paprika vorsichtig aushöhlen und in einem Topf mit dem restlichen Fond weich dünsten. Sobald die Paprika ihre Farbe verloren hat, aus dem Topf nehmen und mit dem Risottoreis füllen. Bis zum Anrichten zurück in den warmen Topf geben.

Währenddessen die Tomaten klein schneiden und mit den restlichen 2 kleingewürfelten Schalotten in Olivenöl andünsten. Mit einem Schuss Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz einkochen lassen.

Zum Anrichten die gefüllten Paprika mit viel Parmesan bestreuen und zusammen mit dem Tomatenchutney servieren.

Geschmortes Kaninchen mit Tomatensugo

Zutaten

4 Kaninchenkeulen	Schale von 1 Bio Orange
200 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)	100 g Tomatenmark
3 Fleischtomaten	1 TL Kreuzkümmel
1 frischer Knoblauch	1 Bund Basilikum
10 Schalotten	Öl
	Parmesan

Zubereitung

Die Keulen von Gelenkstücken und Knochensplintern befreien. In einem feuerfesten Bräter die Keulen in heißem Öl scharf anbraten.

Die Tomaten grob schneiden, mit dem Tomatenmark und Kreuzkümmel bestreichen und in den Bräter geben. Zusammen mit dem gewürfeltem Knoblauch, den Schalotten, Orangenschale und etwas Salz und Pfeffer für ca. 1 Stunde bei kleiner Hitze schmoren lassen. Nun die geviertelten Kartoffeln eine weitere Stunde mitköcheln lassen.

Basilikumblätter grob zupfen und zum Schluss hinzufügen.

Beim Anrichten etwas geriebenem Parmesan über das Kaninchen geben.

Auerochsen-Gulasch

Zutaten

ca. 1 kg Auerochsengulasch	Salz, Pfeffer
4 Zwiebeln	2 EL Paprikapulver
1 EL Butter	ca. 200 ml Wasser
2 frische Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
2 TL Tomatenmark	200 g Creme fraiche

Zubereitung

Das Auerochsenfleisch in ca. 3x3 cm große Würfel schneiden und zusammen mit den kleingewürfelten Zwiebeln in der heißen Butter anbraten. Knoblauch, Tomatenmark und Paprikapulver hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Wasser aufgießen und ca. 2 Stunden mit geschlossenem Deckel schmoren lassen. Alle halbe Stunde schauen, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist. Gegebenenfalls Wasser nachgießen. Zwischendurch umrühren.

Kurz vor dem Ende der Garzeit kleingehackten Rosmarin unter das Gulasch mischen. Mit einem Klecks Creme fraiche servieren.

Lecker AN BORD

Hähnchenspieße

Zutaten

2 Hühnerbrüste
1 rote Paprika
2 kleine Auberginen
1 Zwiebel
1 TL Kreuzkümmel
1 Bio Orange
4 TL Ketjap Manis
Olivenöl
Geröstetes Sesamöl
1 Handvoll frischer Kräuter
(Salbei/Thymian/Rosmarin)
Salz, Pfeffer

Für die Erdnusssoße:

1 Handvoll gesalzener Erdnüsse
2 TL Erdnussbutter
Schuss weißer Balsamicoessig
100 ml Fleischfond
2 TL Ketjap Manis
1 Msp Cayenne
2 EL Honig
100 ml Wasser

Zubereitung

Die Hühnerbrüste vom Knochen lösen und in gleich große, mundgerechte Stücke schneiden.

Aus einem TL Zucker, Abrieb einer Orange, einer Prise Salz, je einem Schuss Oliven- und Sesamöl, Kreuzkümmel und Ketjap Manis eine Marinade herstellen. Die Hähnchenstücke darin 1 Stunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Die Zwiebel, Paprika und Auberginen ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den frischen Kräutern in etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erkalten lassen.

Das Fleisch abwechselnd mit dem Gemüse auf einen Spieß stecken.

Für die Erdnusssoße die Erdnüsse ohne Zugabe von Fett in der Pfanne rösten. Die Erdnussbutter, Essig, Fleischfond, Ketjap Manis, Cayennepfeffer, einer Prise Pfeffer, Honig und Wasser hinzugeben und kurz aufkochen lassen. In einem Mixer zu einer cremigen Soße verarbeiten.

Die Hühnerspieße nun mit der Erdnusssoße einpinseln und für kurze Zeit grillen bis das Fleisch gar ist.

Die Spieße beim Servieren nochmals mit Erdnusssoße beträufeln.

Guten Appetit!