

## Folge 3: Nachfolger gefunden: Schäferin Simone steigt ein Rezepte von Simone Schmitz

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

### Vorspeise: Gefüllte Paprikaschoten auf grünem Salat mit Honig-Senf-Dressing

#### Zutaten gefüllte Paprika:

5 rote Paprikaschoten (mittlere Größe)	½ Bund Petersilie
5 Eier, hart gekocht	½ Bund Dill
400 g Frischkäse	½ Bund frischer Schnittlauch
400 g Magerquark	Kräutersalz
1 Schalotte, gepresst	Schabzigerklee
1 kleine Knoblauchzehe, gepresst	Frisch gemahlener Pfeffer
2 TL körniger Senf	
1 EL Johannisbrotkernmehl	

#### Zubereitung:

Kräuter kleinschneiden, Eier kleinschneiden. Alle Zutaten verrühren. Mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Stengelansatz der Paprikas abschneiden und aushöhlen.

Paprikaschoten zur Hälfte mit Quarkmasse füllen, dann das Ei in die Masse drücken und die Schoten mit der restlichen Quarkmasse verschließen.

Über Nacht in den Kühlschrank stellen und kurz vor dem Servieren mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.

#### Zutaten Salat mit Honig-Senf-Dressing:

1-2 Köpfe grüner Eich- oder Kopfsalat

#### Dressing:

4 TL Senf, fein	½ Schalotte, gepresst
4 TL Honig	½ Bund Dill
4 EL heller Balsamico Essig	½ Bund Petersilie
8 EL Walnußöl	½ Bund frischer Schnittlauch
Evtl. noch 3 EL Wasser	<u>Deko:</u>
1 TL Kräutersalz	ca. 500 Cocktail- oder Cherrytomaten
1 Prise schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	Balsamico Creme

#### Zubereitung:

Salat waschen und putzen. Kräuter schneiden – die Hälfte zur Deko beiseite stellen.

Alle anderen Zutaten zum Dressing verrühren, die Hälfte der Kräuter dazu.

Über den Salat geben, mischen. Mit Kräutern, halbierten Tomaten und Balsamico Creme garnieren.

Geschnittene Paprikaschoten darauf drapieren.

## Hauptspeise: Zarte Lammkeule mit buntem Pfannengemüse und Frühkartoffeln

### Zutaten:

Lammkeule (ca 1,5 – 2 kg)	2 Zwiebeln
1/1 kleine Tasse Olivenöl	1 Stange Porree
1-1,5 EL Salz	4 Möhren
Frisch gemahlener Pfeffer	1 kl. Sellerie
2 Knoblauchzehen	1/2 Fenchel
Rosmarin, Thymian, Lavendel	2 Kohlrabi
ca. 1,2 kg Frühkartoffeln	1 kleiner Spitzkohl
100 g Zuckerschoten	100 g Zuckerschoten
	1 Bund Petersilie + Dill

### Zubereitung:

Für den Lambraten eine Marinade vorbereiten: Olivenöl mit Salz, Pfeffer, gepresstem Knoblauch und den frischen, gehackten Kräutern mischen.

Fleisch mit der Marinade einreiben, in den Bräter legen.

Tasse mit Wasser ausspülen und in den Bräter leeren. Bei Ober- und Unterhitze und 190 °C etwas weniger als 2 Stunden in den Ofen schieben. Nach 1 Stunde in den Bräter gucken, eventuell ab und zu den Braten mit der Bratenflüssigkeit begießen.

Die Bratenflüssigkeit anschließend durch ein Sieb gießen und mit (in Wasser angerührter!) Speisestärke andicken. Ggf. Wasser dazugeben, wenn die Sauce zu salzig wäre. Evtl. mit Rotwein oder Sahne abschmecken.

Für die Gemüsepfanne die Zwiebeln schälen + kleinschneiden, Möhren in dünne Scheiben schneiden, Porree waschen und in Scheiben schneiden, Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden, Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden, Fenchel in feine Würfel schneiden. Spitzkohl halbieren, Strunk entfernen und kleinschneiden.

Eine Stahlpfanne oder Wok vorheizen. Öl in die Pfanne geben. Zwiebeln und Porree scharf anbraten, Sellerie und Fenchel dazugeben, ebenfalls anbraten. Möhren und Kohlrabi dazu, anbraten. Ständig umrühren, sodass alles gleichmäßig angebraten wird.

Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Gegen Ende Spitzkohl dazugeben und zuletzt die Zuckerschoten dazugeben und nur noch kurz garen lassen. Kleingeschnittene Petersilie und Dill nur noch kurz unterheben.

Alles zusammen mit gegarten Frühkartoffeln servieren.

## Heimathäppchen-Rezept: Erdbeer-Rhabarber-Ragout mit Zweierlei Mousse

### Zutaten für das Ragout:

750 g geschälten Rhabarber (ungeschält 1 kg)	½ TL Vanillepulver / -mark
500 g Erdbeeren	120 ml Apfelsaft + 50 ml zum Andicken
120 g Zucker	1 TL Speisestärke

### Zubereitung:

Den Rhabarber waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Mit Zucker, Vanille und Apfelsaft in einen Topf geben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Speisestärke mit 50 ml Apfelsaft verrühren, zum Ragout geben und kurz aufkochen lassen. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren und in das lauwarme Rhabarberragout geben. 25 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

### Zutaten für das dunkle Schoko-Mousse

200 g Zartbitterkuvertüre	2 EL Zucker
100 g Vollmilchkuvertüre	500 g Schlagsahne
3 Eier (frisch!)	1 Prise Salz

### Zubereitung:

Alle Zutaten vorbereiten und bei gleicher Temperatur stehen haben, bevor es losgeht. Beide Kuvertüren in Stücke schneiden und in eine Metallschüssel mit flachem, breiten Boden geben, die in ein Wasserbad passt.

Die Eier trennen. Das Eigelb in eine rundere, tiefere Metallschüssel geben, die ebenfalls in ein Wasserbad passt. Den Zucker dazugeben. Das Eiweiß mit dem Salz zu Eischnee schlagen. Die Sahne steif schlagen.

Schokolade im Wasserbad auf der niedrigsten Stufe unter ständigem Rühren schmelzen, dann wegsetzen und auf Handwärme abkühlen lassen.

Das Eigelb mit dem Zucker mit dem Schneebesen aufschlagen, bis es leicht schaumig wird und gut vermischt ist. Dann aufs Wasserbad setzen und solange dort schlagen, bis eine schaumig-zähflüssig / cremige Masse entstanden ist.

2-3 EL der geschlagenen Sahne ins Eigelb geben und vermengen, Masse emulgiert leicht. Unter stetigem Rühren die flüssige Schokolade ins Eigelb laufen lassen. Anschließend die restliche Sahne mit dem Gummischaber unter die Masse heben und einigermaßen verteilen. Zuletzt den Eischnee sachte unterheben.

24 Std. abgedeckt kaltstellen. Mit geraspelter weißer Schokolade garnieren.



### **Zutaten für das weiße Schoko-Mousse**

200 g weiße Kuvertüre	100 g Crème fraîche
2 Eier (frisch!)	150 g Schlagsahne
1 EL Zucker	1 Prise Salz
1 TL Vanillemark	

### **Zubereitung:**

Kuvertüre in Stücke schneiden und in eine Metallschüssel mit flachem, breiten Boden geben, die in ein Wasserbad passt.

Die Eier trennen. Das Eigelb in eine rundere, tiefere Metallschüssel geben, die ebenfalls in ein Wasserbad passt. Den Zucker dazugeben. Das Eiweiß mit dem Salz zu Eischnee schlagen. Die Sahne steif schlagen.

Schokolade im Wasserbad auf der niedrigsten Stufe unter ständigem Rühren schmelzen, dann wegsetzen und auf Handwärme abkühlen lassen.

Das Eigelb mit dem Zucker und dem Vanillemark mit dem Schneebesen aufschlagen, bis es leicht schaumig wird und gut vermischt ist. Dann aufs Wasserbad und solange dort schlagen, bis eine schaumig-zähflüssig / cremige Masse entstanden ist.

Crème fraîche ins Eigelb geben und vermengen, Masse emulgiert leicht. Unter stetigem Rühren die flüssige Schokolade ins Eigelb laufen lassen. Anschließend die Schlagsahne mit dem Gummischaber unter die Masse heben und einigermaßen verteilen. Zuletzt den Eischnee sachte unterheben.

24 Std. abgedeckt kaltstellen! Mit gehackten Pistazien garnieren.

Erdbeer-Rhabarber-Ragout zusammen mit den Zweierlei Mousse schön anrichten.

**Guten Appetit!**