



## Folge 2: Selbstgemachtes aus dem Altenautal

### Rezepte von Rita Meermeyer

Alle Mengenangaben für sechs Personen

#### Vorspeise: Überbackener Ziegenkäse auf Feldsalat mit Honigsauce



#### Zutaten:

2 EL Pinienkerne

2 große Äpfel

4 Scheiben Ziegenfrischkäse, ca. 1 cm dick

Salatblätter (z.B. Rucola oder Feldsalat)

2 EL Honig

1 EL Butter

1/2 EL Balsamico

#### Zubereitung:

Den Ofen auf 225°C vorheizen.

Die Pinienkerne unter Umrühren in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Äpfel in vier große Scheiben mit ca. 1,5 cm Dicke schneiden. Das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelscheiben in eine gefettete Form legen und jeweils eine Scheibe Käse darauf legen. Ca. 15 Minuten überbacken, bis der Käse schön goldgelb ist.

Den Salat waschen und auf den Tellern anrichten. Den überbackenen Käse auf den Salat setzen. Mit den Pinienkernen bestreuen.

Honig, Butter und Balsamico erwärmen und verrühren. Die Sauce über den Käse gießen und servieren.



## Hauptgang: Flammlachs mit Mangoldtürmchen und Bamberger Rosmarin Hörnchen



### Flammlachs vom Lagerfeuer

#### Zutaten:

1 Lachshälfte, (ca. 1200 g) mit Haut	1 TL Paprikapulver
1 TL Pfefferkörner	1 Prise Chili nach Belieben
1 TL Wacholderbeeren	2 EL Honig
1 TL Meersalz	1 EL Butter

Benötigt werden außerdem ein großes Holzbrett (mindestens 15 x 60 x 2 cm) aus Buche oder Eiche (kein Leimholz!) und eine „Flammlachshalterung“, falls diese nicht vorhanden ist, kann man auch zinkfreie Nägel verwenden und den Lachs auf das Brett nageln. Das Brett vor der Benutzung mindestens 2 Stunden wässern!

#### Zubereitung:

Das frische Lachsfilet trocken tupfen und mit der Hautseite auf das Brett legen. Die Gewürze im Mörser grob zerstoßen und auf das Filet streuen. Etwas "tätscheln", damit das Pulver auf dem Fisch bleibt. Anschließend den Lachs auf dem Brett befestigen.

Das Feuer nun etwas herunterbrennen lassen, trotzdem sollten immer noch Flammen züngeln. Das Brett mit dem Lachs vorsichtig leicht schräg über das Feuer geneigt aufstellen. Die Gardauer hängt von verschiedenen Faktoren ab: von der Dicke des Filets, vom Feuer, vom Wind, vom Abstand zum Feuer. Entscheidend ist, dass sich auf dem Lachs eine leichte Kruste bildet und an den Seiten schon etwas Fett austritt.

Zwischenzeitlich den Lachs immer mal wieder mit der Honig-Butter Marinade bestreichen. Das Gemisch bewirkt, dass der Honig karamellisiert und die Feuchtigkeit im Filet bleibt.

Nach Beendigung der Garzeit (ca. 45 -60 Minuten) den Lachs mit einem scharfen Messer in tellergerechte Stücke schneiden.

### Mangold Türmchen

#### Zutaten:

12 Blätter Mangold	1 Prise Zucker,
1 Zwiebel, klein gehackt	Salz und Pfeffer
2 Zehen Knoblauch, klein gehackt	etwas Butterschmalz
100 ml Orangensaft	3 EL Ziegenfrischkäse
	5 EL geriebenen Käse



### **Zubereitung:**

Die Mangoldblätter waschen und vom Stiel trennen. Den Stiel in ca. 1 cm lange Stücke schneiden und 3 Minuten blanchieren. Die Blätter ebenfalls in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und zusammen mit den Stielen weitere 4 Minuten blanchieren. Dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die klein gehackte Zwiebel mit dem gehackten Knoblauch andünsten. Nun den Mangold zugeben und kurz anbraten. Anschließend mit dem Orangensaft ablöschen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Ziegenfrischkäse unterrühren, die Masse in eine Auflaufform geben, mit dem geriebenen Käse bestreuen und kurz überbacken.

### **Bamberger Rosmarin Hörnchen**

#### **Zutaten:**

1 kg Bamberger Hörnchen (alte Kartoffelsorte)  
 2 Zehen Knoblauch, klein gehackt  
 Olivenöl  
 Salz, Rosmarin, Paprika

#### **Zubereitung:**

Kartoffeln waschen, die Gewürze miteinander vermengen und beides für 1 – 2 Stunden in einem Gefrierbeutel marinieren lassen.  
 Anschließend die Kartoffeln in eine Auflaufform geben und bei 200 Grad ca. 30 – 40 Minuten backen.

### **Dessert: Gefrorenes Brombeer-Joghurt-Törtchen auf Brombeerspiegel mit Waffelherzen**



### **Brombeer-Törtchen**

#### **Zutaten für 6 Törtchen (7,5 cm) oder ein 18-20 cm Törtchen:**

80 g Schokokekse	50 g Puderzucker
50 g Butter	100 g Zartbitterschokolade
300 g Brombeeren	1 TL Kokosfett
1 TL Zitronensaft	1/2 Vanilleschote
1 TL Honig	
500 g Schafmilchjoghurt (oder griechischen Joghurt)	
100 g Frischkäse	
100 g Sahne	
Außerdem: 6 Dessertringe oder eine Springform	

**Zubereitung:**

Brombeeren waschen, pürieren und durch ein Haarsieb streichen. In einem kleinen Topf mit Zitronensaft und Honig aufkochen und ca. 1 min. leicht köcheln lassen. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Kekse im Mixer zerbröseln. Butter schmelzen, abkühlen lassen und unter die Kekskrümel rühren. Die Dessertringe auf eine gefriertaugliche mit Backpapier ausgelegte Platte stellen. Die Keksmasse in die Dessertringe füllen und festdrücken.

Vanilleschote aufschlitzen, das Mark auskratzen und mit Joghurt, Frischkäse, Sahne und Puderzucker cremig rühren. Brombeeren unterrühren, evtl. nochmal abschmecken.

In die Eismaschine geben und ca. 1 Stunde gefrieren. Nicht komplett durchfrieren lassen. Die Masse sollte sich noch gut in die Dessertringe streichen lassen. Dann für ca. 4 Std. durchfrieren lassen.

Vor dem Vernaschen ein wenig antauen lassen. In der Zwischenzeit die Kuvertüre mit dem Kokosfett über einem Wasserbad schmelzen. Mit einem scharfen, dünnen Messer am Rand des Ringes entlang fahren und versuchen den Keksboden ebenfalls zu lösen. Die Törtchen vorsichtig aus den Ringen drücken. Mit der Kuvertüre übergießen und mit essbaren Blüten garnieren. So und schon ist das Törtchen fertig. Eventuell muss es noch etwas auftauen, bevor es verköstigt werden kann.

### Waffeln

**Zutaten:**

200 g Butter  
165 g Zucker  
4 Eier  
350 g Mehl

1 Päckchen Vanillezucker  
½ Päckchen Backpulver  
Mineralwasser

**Zubereitung:**

Alle Zutaten zu einem Waffelteig verarbeiten und im Waffeleisen abbacken.

### Brombeerspiegel

**Zutaten:**

400 g Brombeeren (TK)  
1 EL Ahornsirup  
1 Pck. Vanillezucker  
1 TL Puderzucker  
1 TL Zitronensaft  
ev. Himbeergeist

**Zubereitung:**

Die Brombeeren kurz sanft köcheln lassen. Anschließend mit der "Flotten Lotte" durchpassieren. (Man kann sie auch durch ein Sieb streichen.)

Anschließend die durchpassierte Masse in ein kleines Töpfchen geben, erwärmen und einköcheln lassen, bis die Konsistenz passt. Mit Ahornsirup, Vanillezucker, Puderzucker und Zitronensaft abschmecken. Abkühlen lassen, evtl. noch mit etwas Alkohol wie z.B. Himbeergeist aromatisieren.

**Guten Appetit!**