



Folge 1: Start-up-Bauernhof mit dem Jung-Metzger

Rezepte von Mark Junglas

Alle Mengenangaben für **4 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Vorspeise: Frühlingsrolle mit Hack vom Stöckerrind

Zutaten Frühlingsrolle

200 g Rinderhackfleisch
20 Blätter Frühlingsrollenteig
150 g Chinakohl
100 g Glasnudeln
80 g Sojasprossen
50 g Pak Choi
30 g Mu-Err-Pilze
1 Möhre
1 Zwiebel
3 EL Austernsauce
Salz, Pfeffer aus der Mühle
5-Gewürze-Pulver nach Geschmack
Pflanzenöl zum Ausbraten

Zubereitung

Die Mu-Err-Pilze in etwas Wasser etwa 1 Stunde einweichen. Die Pilze und die Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen. Chinakohl und Pak Choi putzen und waschen. Die Möhre putzen und schälen, die Zwiebeln schälen. Pilze, Chinakohl, Möhre und Zwiebel in ganz dünne Streifen schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Das Hackfleisch in einer Pfanne braun und krümelig braten und zum Gemüse geben. Die Glasnudeln etwa 1 bis 2 Minuten in heißes Wasser legen und weich werden lassen. In einem Sieb abtropfen und mit einer Haushaltsschere klein schneiden. Die Nudeln zum Gemüse und Hackfleisch geben und alles gut miteinander mischen. Mit Austernsauce, Salz und den Gewürzen abschmecken.

Die einzelnen Teigblätter auf einem feuchten Geschirrtuch verteilen. Die Teigblätter so hinlegen, dass jeweils eine spitze Ecke zum Körper zeigt. Etwas unterhalb der Mitte jeweils 1 EL Füllmasse geben. Danach das untere Drittel des Teigblatts über die Füllung schlagen und die beiden äußeren Ecken nach innen falten. Nun alles zu einer straffen Rolle aufwickeln. Die obere Spitze mit Wasser bepinseln und gut festdrücken. Reichlich Pflanzenöl in einem Topf, einer Pfanne oder in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Die Frühlingsrollen darin etwa 5 Minuten goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Hauptspeise: Dreierlei vom Stöckerrind – Ribs, Kroketten und Filet

Zutaten Ribs

4 Shortribs
3 EL Honig
3 EL Ketchup
2 EL Sojasauce
2 EL Austernsauce
2 EL Sesamöl
1 durchgepresste Knoblauchzehe
½ TL Zitronenpulver



eine Prise 5-Gewürze-Pulver
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Für die Ribs das Fleisch in eine flache Schale legen, die übrigen Zutaten verrühren und darüber gießen. Etwa 24 Stunden marinieren. Danach bei 85 Grad im Smoker etwa 5 Stunden garen. Anschließend die Ribs nochmal mit Marinade bepinseln und kurz angrillen.

Zutaten für die Ochsenschwanzkrokette

2 kg Ochsenschwanz
4 Stangen Staudensellerie
1 Päckchen Panko (ca. 140 g)
½ l trockener Rotwein
2 verquirlte Eier (M)
1 dicke Möhre
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
1 EL Mehl
1 EL Butter
1 EL Öl
1 EL Tomatenmark
2 Lorbeerblätter
2 cm Zimtstange
2 TL ungesüßtes Kakaopulver
1 TL Chiliflocken
etwas Speisestärke zum Binden
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Fett zum Frittieren

Zubereitung

Für die Krokette den Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Möhre putzen, schälen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken.

Die Ochsenschwanzstücke salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Butter und Öl in einem ofenfesten Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise rundherum scharf anbraten und beiseitestellen. Gemüse und Rosmarin im Topf anbraten, das Tomatenmark unterrühren. Das Fleisch wieder dazugeben, ein Drittel des Weines angießen und fast einkochen lassen. Ein weiteres Drittel angießen und einkochen lassen. Den übrigen Wein mit Lorbeerblättern, Zimt, Chiliflocken und Salz dazugeben. Das Ragout auf der mittleren Schiene im Backofen bei 120 Grad etwa 4 bis 5 Stunden schmoren lassen. Dabei ab und zu durchrühren und eventuell noch etwas Wasser oder Wein angießen. Das Fleisch vom Knochen lösen, die Lorbeerblätter entfernen und das Ragout mit Kakao und Salz abschmecken. Eventuell etwas Mehl mit Wasser verrühren und das Ragout damit abbinden. Kalt werden lassen, aus der Masse Bällchen formen und über Nacht tiefkühlen.

Am nächsten Tag die Bällchen erst in Speisestärke, dann in Ei und Panko wälzen, panieren und in reichlich heißem Fett kurz anfrühtieren. Danach nochmals panieren und goldgelb ausbacken.

Zutaten Rinderfilet

4 Stücke Filet
30 g Butter
1 klein gewürfelte Knoblauchzehe
Salz nach Geschmack
Zucker nach Geschmack

Zubereitung



Für das Filet die Filetstücke im Wasserbad bei 60 Grad 3 Stunden garen. Anschließend herausnehmen und mit Salz und Zucker würzen. Das Fleisch in der heißen Butter mit dem Knoblauch von beiden Seiten kurz anbraten und Farbe geben.

Tipp: Zum Dreierlei vom Rind passt gut ein Sellerie-Kartoffel-Püree. Ebenso ein Möhrengemüse, das nach dem Blanchieren im Wok mit Sesamöl, Sojasauce, Austernsauce und Limettensaft angebraten und mit Erdnüssen bestreut wird.

Nachspeise: Kaiserschmarrn mit Erdbeereis und Rhabarbersößchen

Zutaten Erdbeereis

350 g TK-Erdbeeren
100 g Sahne
75 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

Für das Erdbeereis die tiefgekühlten Erdbeeren mit den übrigen Zutaten im Mixer nur kurz pürieren. Das Eis bis zum Servieren in die Tiefkühltruhe stellen.

Zutaten Rhabarbersößchen

250 g Rhabarber
40 g Zucker
¼ Vanilleschote
etwas Stärke zum Binden

Zubereitung

Für das Rhabarbersößchen den Rhabarber waschen, Blätter und Enden abschneiden. Die Rhabarberstangen in etwa 2 cm breite Stücke schneiden, in einem Topf mit dem Zucker vermengen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Den Rhabarber bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis Saft entstanden ist, in ein Sieb abschütten, dabei den Saft auffangen und zurück in den Topf geben. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen und zum Saft geben. Die Stärke mit etwa 3 EL Wasser glatt rühren und unter den Rhabarbersaft rühren. Die Rhabarberstücke zurück in den Topf geben und alles etwa 3 Minuten einköcheln lassen.

Zutaten Kaiserschmarrn

4 Eier (M)
300 ml Milch
200 g Mehl
60 g Zucker
30 g Butter
Salz
Puderzucker

Zubereitung

Für den Kaiserschmarrn den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Eier trennen. Das Mehl mit dem Zucker, 1 Prise Salz, den Eigelben und der Milch zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unter den Teig heben.

Die Butter in einer ofenfesten Pfanne aufschäumen lassen, sodass sie sehr heiß ist. Den Teig langsam eingießen und mithilfe eines Pfannenwenders beidseitig kurz anbacken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 10 bis 12 Minuten goldbraun backen. Die Pfanne aus dem Backofen nehmen und den fertigen Teig mit zwei Gabeln in kleine Stücke reißen. Den Kaiserschmarrn mit Puderzucker bestäuben und mit dem Rhabarbersößchen und dem Erdbeereis servieren.

Guten Appetit!