

**Folge 6:** Finale auf dem Erlebnisbauernhof im Sauerland

## **Rezepte von Ulla Tigges**

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

### **Vorspeise: Käse-Bier-Süppchen mit Speckeinlage**

**Zutaten:**

250 g Bergkäse  
1 Gemüsezwiebel  
1 Soloknoblauchknolle  
500 ml helles Bier  
100 g Butter  
5 EL Dinkelmehl  
400 ml Rinderbrühe  
500 ml gute Vollmilch  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Muskat  
1/2 Bund Schnittlauch  
50 g magere Speckwürfel  
optional etwas Brot, z.B. Roggenbrot

**Zubereitung:**

Gemüsezwiebel und Knoblauch fein würfeln, und in der Butter glasig dünsten.  
Mit Mehl bestäuben, mit Brühe aufgießen und 5 Minuten köcheln.  
Käse in kleine Stücke schneiden und mit Milch zufügen, dann aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nebenbei in einer kleinen Pfanne ohne Fett den Speck sanft anbraten.  
Das Bier in die Käse-Suppe einrühren und alles mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

Die Suppe mit dem Pürierstab aufschäumen in Schalen füllen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit den Speckwürfeln und Brotscheiben garnieren.

## Hauptspeise: Kräuter-Rinderbraten mit Mangold-Möhren und Kartoffeltürmchen

### Zutaten:

1 kg Rinderbraten (aus dem Bürgermeisterstück vom Angusochsen)	2 Möhren
1-2 Zwiebeln	5 Tomaten
1 Stück Soloknoblauch	2 Stangen Sellerie
2 EL Senf	1 Stange Lauch
Salz und Pfeffer	1 EL Tomatenmark
Thymian, Rosmarin, Liebstöckel, Lorbeerblatt	100 ml Rotwein
	250 ml Rinderbrühe

### Zubereitung:

Das Gemüse waschen und klein schneiden. Das Fleisch von beiden Seiten gut würzen und in einer Pfanne scharf anbraten. Mit Senf und Tomatenmark einstreichen nochmals kurz anbraten und in den vorgewärmten Slowcooker legen.

In der Pfanne im Bratenrückstand das Gemüse anbraten, mit dem Wein löschen und der Brühe aufgießen. Kräuter dazugeben. Alles zum Fleisch geben und auf „Low“ ca. 6 Stunden köcheln lassen.

Das Fleisch warm stellen und Gemüse und Kräuter zu Soße pürieren und mit etwas Butter montieren.

**Tipp:** Den Deckel in der Garzeit möglichst nicht öffnen. Durch die niedrige Temperatur wird das Gericht besonders geschmacksintensiv. Nachwürzen so gut wie nie notwendig. Wer keinen Slowcooker zur Verfügung hat, kann natürlich den Braten in einer geschlossenen Kasserolle im Backofen bei 80 Grad und ca. 6 Stunden Niedrigtemperatur garen

**Übrigens:** Der Name „Bürgermeisterstück“ stammt aus der Zeit, als in der Dorfgemeinschaft das beste Fleisch für den Bürgermeister reserviert wurde. Das Teilstück vom Rind besteht ausschließlich aus Muskelfleisch und ist besonders zart, sehr saftig und hat einen feinen Eigengeschmack. Das Bürgermeisterstück befindet sich im Bereich der Hüfte oberhalb der Kugel der Keule. Andere Bezeichnungen für das besonders zarte Teilstück des Rinds sind Pastorenstück und Frauenschuh

## Kartoffeltürmchen

### Zutaten:

300 g festkochende Kartoffel (z.B. Bamberger Hörnchen)	2 EL Dinkelmehl
300 g rotfleischige Kartoffel (z.B. Highland Burgundy Red)	40 g Butter
300 g weisfleischige Kartoffel (z.B. Laura)	200 ml gute Vollmilch
Butteröl	200 ml Gemüsebrühe
1 Ei	Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die festkochenden Kartoffeln bürsten und mit der Schale zerkleinern. Mit Ei und Mehl zu einem Pufferteig vermengen und in Butteröl zu kleinen Puffern ausbacken.

Aus der rotfleischigen Kartoffel mit Milch und 20 g Butter und aus der weißfleischigen Kartoffel mit Brühe und 20 g Butter jeweils festes Püree herstellen.

In einen Desserttring zunächst das helle Püree, dann das rote Püree, dann den kleinen Puffer einfüllen und leicht andrücken. Das Türmchen auf den Teller stürzen.

## Mangold-Möhren-Gemüse

### Zutaten:

800 g Mangold  
400 g Möhren  
2 EL Butter  
1 Prise Kokosblütenzucker oder 1 TL Honig  
2 Zwiebeln fein gewürfelt  
1 Soloknoblauchknolle  
Salz und Pfeffer  
150 g Schmand  
100 ml gute Vollmilch  
½ Zitrone, Saft und Schale

### Zubereitung:

Mangold waschen. Blätter von den Stielen abtrennen und in 1 cm breite Streifen, die Stiele in feine Streifen schneiden. Möhren putzen und mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Möhren und Mangoldstiele darin unter Wenden bei starker Hitze 5 Minuten dünsten. Knoblauch dazu pressen, mit Kokosblütenzucker oder Honig, Salz und Pfeffer würzen. Mangoldblätter dazugeben und das Ganze zugedeckt noch 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.

Schmand und Milch einrühren und 3 Minuten bei mittlerer Hitze leicht sämig einkochen lassen. Das Gemüse mit 1 - 2 EL Zitronensaft und der Zitronenschale abschmecken und heiß servieren.

## Nachspeise: Joghurtvariationen im Körbchen

### Zutaten:

#### Für das Eis

500 g Sauer Milchjoghurt  
4 EL Honig

#### Für die Beerengrütze

300 g gemischte Beeren der Saison  
3 EL Kokosblütenzucker  
1 EL Johannisbrotkernmehl

Topping: Kakaonips, Beeren, Likör

#### Für die Körbchen:

150 g Wasser  
80 g Honig  
80 g Butter  
1 Ei  
150 g Dinkelmehl (630)  
2 Prisen Zimt

### Zubereitung:

Für das Eis am Vortag den Joghurt in einem Beutel vakuumieren und möglichst flach einfrieren oder in einer Eiszwürfelbox einfrieren.

Für die Zubereitung den gefrorenen Joghurt in kleine Stücke zerbrechen und zusammen mit dem Honig in einem leistungsstarken Mixer cremig rühren.

Für die Beerengrütze Beeren mit Kokosblütenzucker aufkochen und abkühlen lassen, dann Johannisbrotkernmehl unterrühren.

Für die Körbchen Wasser aufkochen und Honig darin auflösen. Mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Je ein EL in ein Hörncheneisen geben und backen. Den heißen, gebackenen Teig zwischen zwei Gläsern zu einem Körbchen formen und abkühlen lassen.

Körbchen mit Joghurt, Eis und Grütze anrichten, Topping nach Wahl.

**Guten Appetit!**