

Folge 4: Wild und Leinöl aus dem Rheinland

Rezepte von Johanna Liesen

Alle Zutaten für 6 Personen, wenn nicht anders angegeben

Gruß aus der Küche: Bunte Saatendips mit regionalem Öl

Mürbeteig:

250 g Mehl
160 g Butter
1 Prise Salz
1 Ei

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig mischen. Blind in kleinen Förmchen backen.
Bei etwa 200 °C Ober- und Unterhitze für ca. 10 Minuten. (Je nach Förmchen)

Grundrezept Creme:

500 g Sonnenblumenkerne
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
Saft von 2 Zitronen

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne für ca. 3-5 Stunden in Wasser einweichen lassen. Kerne mit Wasser, Salz, Knoblauch und Zitronensaft in einen Mixer geben und nach und nach unter Zugabe von Wasser zu einer homogenen Masse pürieren.

Rote Bete-Creme:

1/3 des Grundrezeptes
ca. 150 g Rote Bete
1 Prise Kreuzkümmel
ca. 80 ml Sonnenblumenöl
Zitronenzeste, Zitronensaft

Zubereitung:

Zutaten, bis auf das Öl in einem Mixer pürieren, nach Bedarf Zitronensaft, Pfeffer und Salz hinzugeben. Das Öl am Ende zugeben und kurz mixen.

Gepickelte Zwiebeln:

250 ml Wasser
250 ml Essig
2-3 EL Zucker
1 EL Salz
4-5 rote Zwiebeln
nach Belieben Kräuter und Limetten-/Zitronenzeste

Zubereitung:

Wasser, Essig, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen lassen. Zwiebel in saubere Gläser füllen, Kräuter und Zeste nach Belieben hinzufügen und mit der heißen Flüssigkeit auffüllen. Mindestens einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen.

Basilikum-Hanf-Creme:

1/3 des Grundrezeptes
50-80 g Hanfsamen
2 Bund frischen Basilikum
80 ml Hanföl
Salz, Pfeffer
Zitronensaft

Zubereitung:

Frishes Basilikum in heißem Wasser kurz blanchieren und in einem Eisbad abschrecken. Hanfsamen kochen, pürieren. Zutaten, bis auf das Öl hinzufügen und pürieren, nach Bedarf Zitronensaft, Pfeffer und Salz hinzugeben. Das Öl am Ende zugeben und kurz mixen.

Erbsen: frische Erbsen kurz blanchieren und in einer Pfanne mit Butter, Zitronenzeste und Zitronensaft kurz schwenken, Salz hinzufügen

Curry-Creme:

1/3 des Grundrezeptes
2 TL fruchtiges Curry
80 ml Sonnenblumenöl
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Zutaten mixen und nach und nach Öl zugeben.

Nach Wunsch: Kapuzinerkresse und die orangen Blüten als Garnitur

Anrichten: Cremes auf die abgebackenen Tartelettes füllen und mit Erbsen, Zwiebeln und Kapuzinerkresse garnieren.

Hauptspeise: Rehrücken mit rheinischem Reibekuchen und bunter Möhrenvielfalt

Reibekuchen:

2 kg weichkochende Kartoffeln
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
2 Zwiebeln
2 Eier
50-70g Mehl
Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Zubereitung:

Kartoffeln reiben, salzen und dann für ca. ½-1 Stunde ziehen lassen. Überschüssiges Wasser (abgesetzte Stärke behalten) abgießen.

Zwiebeln reiben und zusammen mit der Stärke unterheben. Eier, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verrühren und unterheben.

Nach Belieben können für einen farblichen Akzent auch 3 Möhren gerieben/ Petersilie untergehoben werden.

Teig in der Pfanne in reichlich Öl ausbacken.

Kräuter-Quark:

500 g Magerquark
200 g Schmand
Petersilie, Dill, Schnittlauch
Salz, Pfeffer,
1 Knoblauchzehe
Zitronensaft
Essigbaumgewürz (Sumach)
Leinöl

Zubereitung:

Kräuter und Knoblauch fein hacken und alle Zutaten miteinander verrühren.

Rehwild:

Rehrücken
Thymian- und Rosmarinzweige
Pfeffer, Salz
Butterschmalz
Butter
1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Fleisch ca. 1 h vor dem Braten aus dem Kühlschrank holen, damit es Zimmertemperatur erreicht

Optimale Kerntemperatur: 55- 57 °C

Backofen auf 180 °C, Ober- u. Unterhitze vorheizen
Rehrücken von allen Seiten in Butterschmalz scharf anbraten — etwa 2-3
Minuten pro Seite, bis er eine goldbraune Kruste hat. Am Ende Butter, Rosmarin, Thymian und die
angedrückte Knoblauchzehe hinzufügen. Aromatisierte Butter über das Fleisch löffeln

Backofen auf 120 °C einstellen.

Fleisch in den Backofen geben und Kerntemperatur regelmäßig mit einem Fleischthermometer prüfen
(alle 5 Minuten ab Minute 10) Thermometer in die dickste Stelle des Fleisches einstecken und 5
Sekunden warten. Garzeit beträgt ca. 15-20 Minuten, je nach Dicke des Fleisches
Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen vor dem Anschnitt.

Bunte Möhren:

ca. 750 g gelbe, rote und orangene Möhren
Salz,
Butter

Zubereitung:

Möhren in sehr dünne Streifen längs schneiden/schälen. Möhren farblich voneinander getrennt in
heißem Wasser kurz blanchieren. Im Anschluss in einer Pfanne mit Butter und Salz kurz wenden.

Anrichten:

Reibekuchen in der Mitte platzieren.
Möhren aufwickeln, mit Kräuterquark füllen und mit Leinöl beträufeln. Gefüllte Möhren außen um den
Reibekuchen im Kreis platzieren. Fleisch nach der Ruhezeit in dünne Tranchen schneiden und auf dem
Fleisch platzieren. Nach Belieben mit frischen Kräuter/Kresse, Sonnenblumenkernen und Leinöl
verfeinern.



Dessert: Beeren auf Sonnenblumeneis mit nussigen Hanf-Schoko-Ecken.

Hanf-Schoko-Nuss-Ecken:

Mürbeteig:

330 g Mehl
1 TL Backpulver
130 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
2 Eier
130 g Butter
1 Prise Salz

Nuss-Mischung:

200 g Walnüsse
200 g Sonnenblumenkerne
200 g geschälte Hanfsamen
100 g Leinsamen
120 g Zucker
100 g Honig
5 El Wasser
250 g Butter
Quittenmarmelade
Zartbitterschokolade
Meersalz

Zubereitung:

Für den Teig die Zutaten zu einem homogenen Teig verrühren. Mürbeteig und auf einem Blech ausrollen.

Für die Nuss-Mischung in einem Topf Butter, Zucker, Wasser, Honig erhitzen lassen, nicht kochen! Vom Herd nehmen und die restlichen Zutaten untermengen.

Auf dem Mürbeteig eine dünne Schicht Quittengelee verteilen. Nuss-Mischung darüber geben.

Die Nussecken bei 180 °C Ober- und Unterhitze, ca. 30 Minuten backen.

Noch im heißen Zustand nach dem Backen in Dreiecke schneiden.

Wenn diese abgekühlt sind, Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen und über die Nussecken spritzen, eine kleine Prise Meersalz darüber geben.

Karamellisierte Sonnenblumenkerne:

150 g Sonnenblumenkerne
120 g Zucker
1 Prise Salz

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne rösten, aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne Zucker schmelzen, Sonnenblumenkerne und Salz hinzufügen und kurz verrühren.

Achtung! Nicht zu lange den Zucker in der Pfanne lassen, sonst wird das Karamell zu dunkel und bitter!

**Sonnenblumeneis:**

250 ml Milch (3,5 %)
200 ml Sahne
30- 60 g Zucker
Vanilleschote
Zitronenzeste (1/4 Zitrone)
Zitronensaft
Salz
3 EL karamellisierte Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Eisbehälter mindestens 12 Stunden vorher einfrieren!

In dem zuvor für die Herstellung der karamellisierten Sonnenblumenkerne genutzten Topf, die Milch, Zucker, Salz, Mark einer halben Vanilleschote und die halbe Schote selber aufkochen lassen. Masse abkühlen lassen.

Sahne, Saft einer Zitrone und Zitronenzesten unterrühren.

Eismaschine anschalten.

Masse in die Eismaschine langsam eingießen und nach und nach auch die karamellisierten Sonnenblumenkerne hinzufügen.

Deko:

Himbeermarmelade
Brombeeren, Himbeeren
Himbeer-Curd (optional)
karamellisierte Sonnenblumenkerne
Minzblätter
Kornblumenblüten

Anrichten:

Die Nussecke in der Mitte platzieren, daneben das Eis drapieren.

Deko nach Belieben: Außen herum kleine Punkte Himbeer-Curd und Marmelade mit einem Spritzbeutel aufspritzen.

Mit Beeren, Minze und Kornblumenblüten, sowie karamellisierte Sonnenblumenkerne dekorieren.

Guten Appetit!