

Rezept zu Sendung #73

Mit Claudia und Janina-Alisha Michaelis – Mitglieder der „Die Speermächtigen“

Fleischknödel (6-8 Portionen)

Zutaten Fleischklöße:

750 g Rinderhack
300 g Puten- oder Hähnchenhack
200 g geräucherte Speckwürfel
1-2 Zwiebeln
2-3 alte Dinkelbrötchen
2-3 Eier
Petersilie
Schnittlauch
Muskat
Salz, Pfeffer
Senfkörner
Majoran
Ingwer
Thymian
Ysop
Etwas Dinkelmehl

Zubereitung der Fleischklöße:

In eine Schüssel kommt das Hackfleisch eine geschnittene Zwiebel, Speckwürfel
Die Gewürze mit dem Mörser zerkleinern und den Schnittlauch und Peterle fein hacken /
schneiden. Brötchen in Würfel schneiden und mit der Brühe einweichen lassen.
Eier hinzufügen und etwas Dinkelmehl abbinden und zu Klöße formen und in der Brühe abkochen
bzw. ziehen lassen.

Zum Kochen der Fleischknödel

Wacholderbeeren
Lorbeerblätter
Nelken
1-2 Zweige Liebstöckel
1 l Gemüsebrühe

Zubereitung der Brühe für Klöße:

Einen Topf mit Wasser aufstellen dort hinein kommt 1 Karotte in grobe Würfel geschnitten, 1 Selleriekopf in grobe Würfel geschnitten sowie 2 große Zwiebeln grob geschnitten und zum kochen bringen. Für die Brühe ein Kräutersäckchen herstellen.

Rahmgemüse (4 Portionen)

2 große Lauchstangen
3 große Karotten
1 Kohlrabi
750 ml Brühe
200 ml Salz
Kümmel
Bohnenkraut
Ysop
etwas Butterschmalz

Zubereitung des Rahmgemüse:

Lauch waschen und in Fingerdicke Scheiben schneiden danach den Lauch gründlich waschen. Karotten schälen und ebenso in Fingerdicke Scheiben schneiden. In einem Topf mit Butterschmalz die Karotten und Lauch anbraten. In einem Mörser etwas Salz mit dem Kümmel, Bohnenkraut und Ysop zermahlen damit würzen wir dann das Lauchgemüse. Nach dem kochen mit Schlagsahne abrunden.

Brotfladen (als Beilage zu jedem beliebigen Gericht)

500 g Dinkelmehl
25 g frische Hefe
450 ml lauwarmes Wasser
1 Teelöffelspitze Honig
Salz, Pfeffer
Majoran
Muskat
Öl oder Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung des Brotfladens:

Einen Vorteig aus der Hefe, Dinkelmehl und dem lauwarmen Wasser herstellen und 20 min gehen lassen. Die Restlichen Zutaten dazugeben und nochmals kurz ruhen lassen.

Dann in einer Pfanne mit Butterschmalz ausbacken wie ein Pfannenkuchen.

Hirsebrei (als Nachtisch für 6-8 Portionen)

300 g Hirse
1 l Milche
200 ml Sahne
2-3 EL Zucker
1 Vanilleschote
Zimt (nach Geschmack)

Zubereitung des Hirsebreis:

Hirse kurz durchwachen. In einer Feuerfeste Form geben und mit der Milch, Sahne , Zucker und Vanilleschote und 30 min in den Backofen garziehen lassen. 180 Grad Umluft.

Viel Spaß beim nachkochen!

Euere Claudia & Janina Michaelis