

## Folge 3: Himbeertraum und Gemüseglück

Rezepte von **Dajana Schmitt**

Alle Mengenangaben für 4 Personen

### Gruß aus der Küche: Schwäbische Dinnele

#### Für den Hefeteig

500 g Mehl  
1 Pck. Trockenhefe  
200 ml Milch  
6 EL Wasser  
4 EL Olivenöl  
2 TL Salz  
½ TL Zucker  
etwas Mehl zur Teigverarbeitung

#### Für den Belag

400 g Schmand  
2 kleine Zwiebeln  
2 Stangen Lauchzwiebeln  
100 g geriebener Käse  
200 g roher Schinken in Streifen  
Etwas Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Für den Hefeteig alle Zutaten in eine Schüssel geben und 7 Minuten gut durchkneten. Weitere 5 Minuten von Hand kneten, dann abgedeckt an einem warmen Ort für 1 Stunde gehen lassen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig in gleich große Stücke teilen und zu Fladen formen. Die Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Den Schmand glattrühren und auf den Fladen gleichmäßig verteilen, nach Belieben mit Käse, Schinken und Lauchzwiebeln garnieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die belegten Fladen nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Dinnele im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

## **Vorspeise: Pflücksalat mit Rote Bete-Carpaccio, gefüllten Kohlrabi und Grissini-Brotstangen mit Kräuterquark**

### **Zutaten Grissini**

250 g Weizenmehl, alternativ Vollkornmehl  
7 g frische Hefe, alternativ 4 g Trockenhefe  
130 ml Wasser, lauwarm  
25 g Olivenöl  
1 TL Salz

### **Zutaten Kräuterquark**

1 Schalotte  
500 g Magerquark  
150 g Naturjoghurt  
5 EL Mineralwasser  
6 EL gehackte Kräuter - z.B. Schnittlauch, Petersilie und Dill  
1 Schale Kresse  
1 Spritzer Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

### **Zutaten Pflücksalat**

500 g Pflücksalat

### **Zutaten Rote Bete-Carpaccio**

2 Knollen Rote Bete, gekocht

### **Zutaten Himbeerdressing**

100 g Himbeeren, TK oder frisch  
2 EL Öl z.B. Rapsöl  
2 EL heller Balsamico  
1 Prise Salz  
1 TL Zucker oder Agavendicksaft  
1 TL milder Senf

### **Zutaten gefüllte Kohlrabi**

2 kleine junge Kohlrabi  
1/2 TL Salz  
Saft 1/2 Zitrone  
etwas Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
100 g Joghurt  
100 g Schmand  
Frische Kräuter  
Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

**Für die Grissini:** Das Mehl in eine Schüssel geben und mit einem Löffel eine Mulde in die Mitte machen. Darin die Hefe mit 2-3 EL des lauwarmen Wassers auflösen. Olivenöl, Salz und das restliche Wasser hinzugeben.

Mit Hilfe der Küchenmaschine einen Hefeteig kneten. Schüssel mit einem Tuch bedecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 2 Stunden lang gehen lassen

Wer möchte, kann zum Teig noch 1 EL getrockneten Rosmarin, Parmesan, gehackte Walnüsse, kleingeschnittene Oliven, getrocknete Tomaten etc. geben.

Nachdem der Teig gegangen ist, auf einer leicht eingemehlten Arbeitsfläche einen knappen Zentimeter dick ausrollen. Den Teig mit etwas Olivenöl bestreichen, umdrehen und auch die andere Seite bestreichen.

Wer möchte kann den Teig vor dem Schneiden auch mit Meersalz, Sesam, Rosmarin etc. bestreuen.

Den Teig dann in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Am einfachsten geht das mit einem Pizzaroller. Insgesamt ergibt das etwa 30 lange Streifen. Teigstücke danach nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Die Teigstreifen im Backofen bei Heißluft bei 180 Grad Celsius in der mittleren Backschiene bei Ober-/Unterhitze und Heißluft etwa 18 Minuten backen, oder bis sie durch und durch knackig und goldfarben (aber nicht dunkel) sind.

**Für den Kräuterquark:** Schalotte fein hacken.. Magerquark, Joghurt und Mineralwasser glattrühren. Kräuter, Kresse, Schalotten und unterheben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Salat:** Pflücksalat waschen und mittig auf den Teller legen.

Für das Himbeerdressing die frische Himbeeren waschen (gefrorene auftauen).

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und sehr fein pürieren. Für ein Dressing ohne Kerne, durch ein feines Sieb passieren.

Rote Bete hobeln oder in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben fächerförmig auf einen Teller legen. Mit dem Himbeerdressing bestreichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kohlrabi schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit ca. 1/2 TL Salz vermischen und eine Stunde stehen lassen.

In der Zwischenzeit Joghurt mit dem Schmand vermischen, die Kräuter hacken, unter die Joghurtcreme heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kohlrabi in einem Sieb abtropfen lassen mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi Scheiben zu Röllchen formen und mit der Joghurtcreme füllen.

Alle Komponenten auf den Tellern anrichten, Himbeerdressing über Salat und Carpaccio geben, nach Belieben mit Wildkräutern, -blüten, Zitronengurkenspalten oder Kapuzinerkresse garnieren.

## Hauptgericht: Rinderrouladen mit Spätzle, Wurzelgemüse und Selleriepüree

### Zutaten Rinderroulade

4 Scheiben Rinderrouladen  
4 Scheiben Speck, durchwachsen  
4 Gewürzgurken  
2 TL Dijon Senf, pro Roulade  
2 Schalotten  
1 EL Butterschmalz zum scharf Anbraten  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Küchengarn

## **Zutaten Sauce**

2 kg Kalbsknochen  
3 Zwiebeln  
1/3 Knollensellerie  
2 Stangen Staudensellerie  
1 Karotte  
4 - 5 Schältomaten (aus der Dose)  
1 TL Schwarzer Pfeffer  
1 TL Piment  
1 TL gelbe Senfsaat  
3 Gewürznelken  
1 Lorbeerblatt  
100 ml dunkler Balsamico  
250 ml Rotwein  
100 ml roter Portwein  
100 ml Madeira  
100 ml Sherry(trocken)  
2 l dunkler Geflügelfond  
2-3 l Wasser  
120 ml Sonnenblumenöl

## **Zutaten Spätzle**

400 g Mehl  
Salz  
4 Eier  
Muskat  
200 ml Wasser  
2 EL Butter

## **Zutaten Wurzelgemüse im Dampfgarer**

6 Karotten  
2 Kohlrabi  
Salz / Pfeffer  
Etwas Zucker  
100 g Butter

## **Zutaten Selleriepüree**

1 großer Knollensellerie, circa 1,2 Kilo  
Gemüsebrühe zum Weichkochen  
200 ml Sahne oder 200 ml von der Gemüsebrühe zum Pürieren  
Butter nach Belieben  
Muskatnuss, gerieben  
Salz / Pfeffer

## **Zutaten Senfkaviar**

50 g Senfkörner  
100 g Apfelsaft  
1 TL Rohrzucker  
1/2 TL Salz  
1/4 TL Kurkuma  
50 g Apfelessig  
1 Lorbeerblatt  
3 Pimentkörner

## **Zubereitung**

**Rinderrouladen:** Das Fleisch zwischen einer Folie dünn klopfen, mit Senf bestreichen und mit Speck, Zwiebeln und Essiggurkenstiften belegen. Einrollen und mit Küchengarn fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Butterschmalz rundum anbraten. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

**Sauce:** Die Knochen anschließend in den Topf geben und in dem Fett ca. 10 Minuten rösten. Danach das kleingeschnittene Gemüse zugeben (bis auf die Tomaten) und für ca. 10-12 Minuten mitrösten. Nun die Gewürze und anschließend die Tomaten zugeben und weiter rösten, bis die Tomaten sämtliche Knochen benetzt haben.

Nun zuerst mit Balsamico ablöschen und zügig gleichmäßig verteilen, dann mit dem Rotwein ablöschen und reduzieren. Dabei ständig am Topfboden mit dem Topfschaber rühren. Danach mit dem Portwein ablöschen und reduzieren, darauffolgend mit Madeira ablöschen und reduzieren und immer wieder gut am Boden den Bratensatz lösen. Abschließend mit Sherry ablöschen und ebenfalls reduzieren. Danach die Hitze reduzieren und mit dem Geflügelfond und Wasser auffüllen.

Die Sauce jetzt nur noch bei geringer Hitze zum Sieden bringen und an diesem Temperaturpunkt halten. Nicht stark oder wallend kochen, da sonst das Kollagen zu stark aus den Knochen gelöst wird.

Während der Garzeit von ca. 6 Stunden immer wieder die Trübstoffe und Fett abschöpfen. Nach ca. 4 Stunden die Rouladen zur Sauce geben. Nach ca. 6 Stunden die Kalbsjus durch ein Sieb mit Tuch passieren. Rouladen beiseitestellen

Danach den passierten Kalbsjus für ca. 2-3 Stunden sanft simmern und reduzieren lassen. Zum Schluss Rouladen hinzufügen, gegebenenfalls mit etwas Butter und Maisstärke abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann je nach Wunsch aromatisieren.

**Spätzle:** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mehl, Eier, Muskat, Wasser und etwas Salz in einer Schüssel rasch zu einem festen Teig verarbeiten, Den Spätzleteig sofort mit einem Messer von einem nassen Brett in das kochende Salzwasser schaben und einige Minuten ziehen lassen. Die Spätzle sind gar, wenn sie an die Oberfläche kommen. Die Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in geschmolzener Butter schwenken.

**Wurzelgemüse im Dampfgarer:** Kohlrabi und Möhren putzen, waschen in Stifte oder Spalten schneiden. Alle Zutaten in ein Dampfsieb geben. Danach bei 100 Grad mittlerer Dampfzugabe ca. 25 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und servieren.

Wenn man keinen Dampfgarer hat, Gemüse in einem Topf mit Dampfeinsatz schonend garen.

**Selleriepüree:** Den Knollensellerie schälen und grob in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Den Sellerie in einen Topf geben und Gemüsebrühe dazugeben, bis der Sellerie vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Zum Kochen bringen und circa in 15 Minuten weichkochen.

Danach Abgießen, aber das Kochwasser auffangen. Dies kannst du nun nutzen, um den Sellerie zu pürieren, wenn du keine Sahne nimmst. Sellerie dann mit Sahne oder Brühe sowie Butter pürieren. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen.

**Senfkaviar:** Die Senfkörner in ein Sieb geben und kurz kalt abwaschen. Senfkörner mit Apfelsaft, Rohrzucker, Salz und Kurkuma in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Mit geschlossenem Deckel 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Apfelessig, das Lorbeerblatt und die Pimentkörner hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Noch heiß in ein sauberes, verschließbares Glas geben und abkühlen lassen. Im Kühlschrank lagern. Das Senfkaviar hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen

## Dessert: Himbeermousse mit Vanilleparfait, Sesamchip, Himbeermacarons und Himbeerspiegel

### Zutaten Himbeermousse

1 kg Himbeeren  
130 g Zucker  
2 EL Zitronensaft  
4 Pck. Vanillezucker  
7 Blätter Gelatine  
250 g Magerquark  
500 ml Schlagsahne

### Zutaten Vanilleparfait

3 Eier  
1 Vanilleschote  
75 g Puderzucker  
250 ml Schlagsahne  
1 TL Zitronensaft

### Zutaten Sesamchip

40 ml Milch  
80 g Butter  
50 g Zucker  
40 g Dextrose  
1 Msp. Pektin  
100 g Sesam  
20 g Mehl

### Zutaten Himbeermacarons

50 g gemahlene blanchierte Mandeln  
50 g Puderzucker  
30 g Eiweiß (ca. 1 Ei Größe M)  
13 g Zucker  
etwas rotes Himbeerpulver

### Für die Ganache

40 g Himbeeren  
100 g weiße Schokolade  
40 ml Sahne

### Zutaten Himbeerspiegel

300 g TK-Himbeeren oder frische Himbeeren  
300 g Puderzucker

### Zubereitung

**Himbeermousse:** Himbeeren waschen, abtropfen lassen und trockentupfen. Die Himbeeren mit dem Zucker und dem Zitronensaft in einen Mixer geben und kräftig pürieren.

Das feine Küchensieb über eine große Schüssel legen.

Die Gelatine Blätter in eine kleine Schale mit kaltem Wasser geben. Darauf achten, dass die Blätter nicht zusammen haften, sondern vereinzelt im Wasser aufweichen können.

Die pürierte Fruchtmasse in das Sieb geben und mit einem Spatel oder großen Löffel so lange rühren und streichen, bis nur noch die Kerne im Sieb verbleiben. Diese dann entsorgen.  
Das fein passierte Fruchtmus mit 2 Päckchen Vanillinzucker verrühren. Ungefähr 5-6 EL Fruchtmus in einen kleinen Topf geben.

Die Gelatine Blätter mit der Hand aus dem Wasser nehmen und gut ausdrücken. Zum Fruchtmus in den Topf geben. Langsam erhitzen und dabei ständig rühren, bis sich die Gelatine komplett aufgelöst hat.

Zum Fruchtmus in die große Schüssel geben und sehr gut unterrühren. Quark zufügen und mit einem Schneebesen gleichmäßig einrühren. Die Sahne mit 2 Päckchen Vanillinzucker steif schlagen.

Die geschlagene Sahne portionsweise mit dem Schneebesen unterheben, bis alles gleichmäßig eingearbeitet ist. Um eine möglichst luftige Mousse zu erhalten, den Schneebesen nur in eine Richtung bewegen, damit die Luftbläschen in der geschlagenen Sahne erhalten bleiben.  
Mousse auf Dessertgläser verteilen. Mit Deckel verschließen und mindestens 8 Stunden in den Kühlschrank stellen.

**Vanilleparfait:** Die Eier trennen und das Eiklar in eine große Schüssel geben und kaltstellen. Die Eigelbe in einen Schlagkessel geben. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauschaben. Zusammen mit dem Puderzucker zu den Eigelben geben. auf einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen dick-schaumig schlagen. Anschließend zum schnelleren Abkühlen in Eiswasser kalt schlagen.

Als nächstes die Sahne steif schlagen und unter die kalte Eiercreme ziehen. Das Eiklar mit dem Zitronensaft steif schlagen und den Eischnee unter die Eismasse heben.

Die Terrinenform mit etwas Öl auspinseln. Überhängend mit Frischhaltefolie auslegen, die Parfaitmasse einfüllen und glattstreichen. Mit Folie abdecken und mindestens 6 Stunden völlig gefrieren lassen.

Das Eis etwa 10 Minuten vor dem Servieren aus der Kälte nehmen. Das Halbgefrorene wieder auspacken, stürzen und die gesamte Folie abziehen.  
In Scheiben schneiden (am besten mit einem kurz in heißes Wasser getauchtes Messer)

**Sesamchips:** Für die Sesamchips die Milch mit der Butter erhitzen, Zucker, Dextrose und Pektin zugeben und kurz kochen lassen. Die Sesamsaat und das Mehl unterrühren und die Masse auf Backpapier dünn ausstreichen. Die Sesamkörner sollten einzeln und dicht in der Zuckermasse liegen. Am besten geht das mit einer Winkelpalette. Im auf 170 Grad vorgeheizten Backofen etwa zehn Minuten backen, bis sich die Masse goldbraun gefärbt hat. Abkühlen lassen und in Stücke brechen oder schneiden.

**Himbeermacarons:** Die gemahlene Mandeln und den Puderzucker gut vermischen und noch feiner mahlen. Dazu am besten beides nach und nach in einen Zerkleinerer geben, ordentlich mixen und anschließend durch ein feines Sieb geben:

Jetzt das Eiweiß mit dem Handmixer schlagen. Wenn es beginnt schaumig zu werden, den Zucker hinzugeben, und wenn alles schön weiß ist, etwas rotes Himbeerpulver hinzugeben, bis die gewünschte Färbung erreicht ist. Es sollte ein fester Eischnee entstehen.

Jetzt die feingemahlene Mandel-Puderzucker-Mischung in 3 Portionen zu der Eiweißmasse geben und mit einem Teigschaber unterrühren.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit einem Spritzbeutel mit Lochtülle kleine Kreise spritzen. Die Macaronschalen für etwa 30 Minuten ruhen lassen und den Backofen auf 150°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

## **Ganache:**

In der Zwischenzeit die Ganache vorbereiten: Dazu zunächst die Himbeeren mit einem Esslöffel Wasser weichkochen lassen und durch ein Sieb passieren. Anschließend die weiße Schokolade mit der Sahne schmelzen und verrühren, bis eine gleichmäßige, cremige Masse entsteht. Das Himbeerpüree und eventuell etwas rotes Himbeerpulver oder Lebensmittelfarbe ebenfalls einrühren. Nun die Ganache abdecken und im Kühlschrank etwa 30 bis 45 Minuten fest werden lassen.

Nach der Ruhezeit die Macaronschalen für 14 bis 15 Minuten auf mittlerer Schiene bei 150 °C Ober- und Unterhitze backen. Nach dem Abkühlen die Macaronschalen von dem Backpapier lösen und umdrehen, damit auch die Füßchen trocknen können.

Nun die Ganache noch einmal kräftig umrühren und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Jeweils zwei gut zusammenpassende Schalen suchen, die Ganache auf die Unterseite einer Schale setzen und die zweite Schale draufsetzen.

Nachdem die Macarons noch für etwa 4 Stunden im Kühlschrank waren, sind sie perfekt zum Genießen. Sie halten sich im Kühlschrank etwa 4 bis 5 Tage

**Himbeerspiegel:** Himbeeren mit dem Zucker vermischen und pürieren. TK-Himbeeren etwas antauen lassen und dann mit dem Zucker vermischen und pürieren. Himbeermasse durch ein Sieb passieren.

Alle Dessertkomponenten auf dem Teller anrichten und mit Beeren garnieren.

## **Himbeer- Rosmarin-Cocktail (2 Gläser)**

### **Zutaten**

400 ml Prosecco  
4 cl Gin  
250 g Himbeeren  
3 EL Wasser  
1 EL brauner Zucker  
1 Limette  
Eiswürfel  
Pfefferminzblätter  
3 Rosmarinzweige

### **Zubereitung**

Die Himbeeren waschen, 3/4 davon in einem Kochtopf mit 3 EL Wasser, einem Rosmarinzweig und dem braunen Zucker weichkochen.

Den Rosmarinzweig entnehmen und die Himbeeren durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen. Den Himbeer-Rosmarin-Sirup mit 4 cl Gin und dem Saft einer Limette mischen und dann auf 2 Gläser aufteilen.

Einige Eiswürfel einfüllen und mit Prosecco aufgießen. Die restlichen Himbeeren ins Glas geben und jeweils mit einem Zweig Rosmarin sowie Pfefferminzblätter dekorieren.