



#### Folge 4: Die fröhliche Metzgerin aus Kamp-Lintfort

### Rezepte von Bärbel Bird

*Alle Mengenangaben für sechs Personen, oder wie angegeben*

#### **Vorspeise: Gefüllte Bruderhahn-Keule an buntem Salat**



**Bunter Salat**

##### **Zutaten:**

Salat nach Belieben  
2 EL Olivenöl  
1 EL Himbeeressig  
1 EL Lemonsirup  
1 TL Mangosenf  
Pfeffer & Salz

##### **Zubereitung:**

Alle Zutaten für das Dressing gut verrühren und abschmecken. Kurz vor dem Anrichten über den Salat geben.

#### **Hähnchenkeulen gefüllt mit Avocado-creme**

##### **Zutaten:**

6 Hähnchenkeulen  
*Avocado-creme:*  
1-2 Stk. Avocados  
1 Packung Frischkäse à 200g  
1 Zitrone  
100g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten  
1 EL Quark  
Salz & Pfeffer nach Geschmack

##### **Zubereitung:**

Alle Zutaten für die Avocado-creme gut miteinander vermengen (am besten mit einem Mixer)

Die Hähnchenkeulen von den Knochen ablösen und von innen und außen mit Pfeffer und Salz würzen. Das Fleisch mit der Avocado-creme füllen und gut zubinden. Anschließend die gefüllten Keulen 45 Minuten bei 150°C im Backofen garen



## Hauptspeise: Rinderbraten mit Pfefferrahmsauce und hausgemachten Spätzle



**Rinderbraten**

### **Zutaten:**

- 1 Bund Petersilie
- 2 Blätter Salbei
- 2 Zweige Thymian (die Blätter abzupfen)
- 2 Zweige Rosmarin (die Nadeln abstreifen)
- 3 Blätter Liebstöckel
- 1kg Rinderbraten (Unterschale)

### **Zubereitung:**

Alle Kräuter klein hacken und mit Pfeffer und Salz vermengen. Die Kräuter Masse auf den Braten reiben, kalt stellen und über Nacht ziehen lassen.

Das Fleisch bei 80°C mit einem Stichthermometer auf 62°C (Kerntemperatur) garen - ca. 2 Stunden Umluft.

Für die Pfefferrahmsauce eine Zwiebel fein würfeln und in etwas Olivenöl glasig andünsten, ein Esslöffel grünen Pfeffer aus dem Glas dazu geben diesen ebenfalls etwas andünsten lassen und zerdrücken. Nach Geschmack kann man auch mehr oder weniger von dem grünen Pfeffer hinzu geben. Das Ganze mit Cognac ablöschen und mit 250 ml Sahne reduzieren lassen. Zuletzt etwas Salz je nach Geschmack hinzugeben.

### **Kräuter-Spätzle**

### **Zutaten:**

- 200g Weizenmehl
- 2 Eier
- 100 ml Wasser
- 1 TL Salz
- ½ TL weißer Pfeffer
- Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Salbei, Rosmarin, Liebstöckel - je nach Geschmack)

### **Zubereitung:**

Alles gut vermengen bis der Teig Bläschen schlägt. Die gehackten Kräuter werden anschließend unter den Nudelteig gerührt. Das Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Nudelmasse mit Hilfe eines Spätzlehobel oder einem Brett und Messer hinein schaben. Abwarten bis die Spätzle oben schwimmen, diese abschöpfen und vor dem Servieren in Butter schwenken.



### **Spagetti-Gemüse**

#### **Zutaten:**

1 Möhre (rot)  
1 Möhre (Lila Luda)  
1 Pastinake  
1 Zucchini  
Olivenöl, Pfeffer, Salz

#### **Zubereitung:**

Gemüse mit einem Gemüsespitzer in feine Streifen schneiden und in etwas Olivenöl schwenken, das Ganze mit Salz & Pfeffer abschmecken.

### **Dessert: Eispralinen**



#### **Himbeer-Eispraline**

#### **Zutaten:**

400 g Feine Bitter Kuvertüre 70% Cacao  
½ TL Chili nach Geschmack

#### *Parfait:*

1 Ei  
3 Eigelb  
80 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
200g Sahne  
100g Mascarpone  
400g Himbeeren  
2 cl Himbeerlikör

#### **Zubereitung:**

Die Schokoladen vorsichtig schmelzen. Am besten den Topf erwärmen und sofort die Herdplatte wieder ausschalten, ständig die Schokolade rühren. Danach die flüssige Schokolade mit Chili würzen.

Die kalten Silikonformen, werden bis oben gefüllt anschließend ausgeschüttet und auf dem Kopf gestellt. So bildet sich rundum eine dünne Schokoladenschicht. Die umgedrehte Form nun in die Tiefkühltruhe.

Die Himbeeren in einem Topf erwärmen und anschließend durch ein feines Sieb streichen. (Wir möchten die Kerne nicht im Parfait haben) Dann einen Schluck Himbeerlikör dazugeben und alles etwas abkühlen lassen.



Die Eier und den Zucker mit einem Schneebesen in einem warmen Wasserbad cremig schlagen. Wenn die Masse schön cremig ist, im Eiswasserbad rühren und runter kühlen. Das Himbeermus und die Mascarpone unter die Eimasse rühren, anschließend die geschlagene Sahne unterheben.

### Heidelbeer-Eispraline

#### **Zutaten:**

400 g Feine Bitter Kuvertüre 70% Cacao

½ Fläschchen Minzöl

#### *Parfait:*

1 Ei

3 Eigelb

80g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

200g Sahne

100g Mascarpone

400g Heidelbeeren

2 cl Orangenlikör

Abrieb von einer Bio-Orange

#### **Zubereitung:**

Die Schokoladen vorsichtig schmelzen. Am besten den Topf erwärmen und sofort die Herdplatte wieder ausschalten, ständig die Schokolade rühren. Danach die flüssige Schokolade mit dem Minzöl würzen. Die kalten Silikonformen, werden bis oben gefüllt anschließend ausgeschüttet und auf dem Kopf gestellt. So bildet sich rundum eine dünne Schokoladenschicht. Die umgedrehte Form nun in die Tiefkühltruhe.

Die Heidelbeeren in einem Topf erwärmen so dass die Beeren nicht ganz zerfallen. dann mit dem Orangenlikör und den Abrieb der Orange abschmecken, nun alles etwas abkühlen lassen. Die Eier und den Zucker mit einem Schneebesen in einem warmen Wasserbad cremig schlagen. Wenn die Masse schön cremig ist, im Eiswasserbad rühren und runter kühlen.

Das Heidelbeermus und die Mascarpone unter die Eimasse rühren, anschließend die geschlagene Sahne unterheben. Nun kann das Parfait in die Silikonform eingefüllt werden und für 3-6 Stunden in das Tiefkühlfach. 5-10 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlfach holen. Nun kann es aus der Silikonform vorsichtig rausgedrückt werden. Alles auf einem Teller schön anrichten.

*Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!*