

Rezeptsammlung

Slow Food Geschmackserlebnis „Milchprodukte“ 26.03.2011 im PRINZIP, Karlsruhe

Zwiebel-Rahm-Tarte

Hefeteig:

200g Dinkelmehl
½ Würfel frische Hefe
½ Teelöffel Zucker
1 kleine Tasse lauwarmes Wasser
1 Prise Salz
30 g kühle Butter

Die Hefe zusammen mit Zucker im Wasser auflösen und in das Mehl geben; zusammen mischen und zugedeckt ca. ½ Stunde ruhen lassen bis das Ganze aufgeht.

Inzwischen den Belag vorbereiten:

Belag:

100 g durchwachsener Speck
1 große Gemüsezwiebel
Pfeffer, Salz, Kümmel (wer mag)
1 Becher saure Sahne
1 Ei

Den Speck sehr fein würfeln. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Die saure Sahne mit dem Ei vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den vorbereiteten Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und mit sehr dünnen Scheiben der Butter belegen. Das große Stück einklappen, wie bei Blätterteig und wieder vorsichtig ausrollen, so dass es in die Form passt. Speck, Zwiebel und vielleicht Kümmel darauf verteilen und schließlich die Sahne-Ei-Masse darüber gießen. Die fertige Tarte nochmals aufgehen lassen (ca. 20 Minuten) und dann im Backofen bei 200 ° 15 Minuten backen.

Heiß servieren!

Bernadette Baumann

Heilpraktikerin
Ernährungscoach IHK

Weltzienstraße 23 76135 Karlsruhe Fon 0721 9823768 www.ernaehrungsberatung-ka.de

Lamm-Hackfleisch-Bällchen Mit Yoghurt-Bärlauch-Sauce

Zutaten:

500 g Lammhackfleisch
1 in Milch eingeweichtes Brötchen
1 Ei
1 sehr fein gewürfelte Zwiebel
1 fein geriebene Knoblauchzehe
1 El frische, gehackte Petersilie
1 Tl Salz (lieber etwas weniger und nachher nachwürzen)
Frisch gemahlene Muskatnuss
Pfeffer
Sesamöl zum Ausbacken

Zubereitung:

Eingeweichtes Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch und allen Zutaten gründlich vermischen; abschmecken. Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Bällchen formen.

In einer heißen Pfanne mit etwas Öl die Bällchen unter öfterem Wenden goldbraun backen.

Sauce:

500 g Yoghurt
1 Becher Crème fraîche
Ca. ½ Tl Fleur de Sel
Etwas Zitronensaft
30 g geschnittenen Bärlauch

In einem Mixbecher alle Zutaten pürieren und sofort mit den gebackenen Hackfleischbällchen servieren.

Bernadette Baumann

Heilpraktikerin
Ernährungscoach IHK

Weltzienstraße 23 76135 Karlsruhe Fon 0721 9823768 www.ernaehrungsberatung-ka.de

Käsekuchen

Teig:

250 g Mehl
1 Prise Salz
160 g Butter
60 g Zucker
1 TL Zitronenschale, abgerieben
1 Ei, leicht verschlagen

Füllung:

60 g Rosinen, 80 ml Marsala (oder Port)
500 g Schichtkäse
125 g Zucker
1 EL Mehl
4 Eier, getrennt
125 ml Sahne

Zubereitung:

Eine Springform fetten und mehlen. Rosinen in Marsala einweichen.

Mehl und Salz mischen, Butter mit den Fingerspitzen einarbeiten – es sollte eine brotkrümelartige Masse entstehen. Zucker, Zitronenschale und Ei dazugeben und rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Form mit dem Teig auskleiden und mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Ofen auf 190° vorheizen.

In der Zwischenzeit die **Füllung** zubereiten:

Schichtkäse mit Zucker gut verschlagen, so dass der Zucker nicht mehr knirscht, Mehl und Eigelb dazugeben, dann Sahne und die nicht-abgetropften Rosinen. Eiweiß schlagen und in 2 Teilen nacheinander unter die Füllung heben; auf dem Teig verteilen und 1 Stunde backen. Bräunungsgrad des Kuchens zwischendurch prüfen und ggf. mit Alufolie abdecken.