

Kochstudio 21.06.2012

„Vorsicht B😊ren – Soweit das Auge reicht“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Rindergeschnetzeltes mit Erdbeer-Papaya-Soße
Schweinefilet mit Brombeer-Schokoladen-Soße
Erdbeer-Mango-Quark
Himbeer-Kokos-Cupcakes
Himbeerbutter mit Stangenbrot
Cassislikör



Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter
www.swk.de >Freizeit & Familie >mehr Info>Kochen mit SWK

Rindergeschnetzeltes mit Erdbeer-Papaya-Soße

Für 4 Personen:

500 g	Rinderfilet	in feine Würfel schneiden.
1	Knoblauchzehe	schälen, fein hacken und in eine Schüssel geben.
1 EL	Zitronensaft	
2 EL	Sojasoße	und
2 EL	brauner Zucker	hinzufügen und verrühren. Die Fleischwürfel hinzufügen und in der Marinade 30 Min. ziehen lassen.
1 EL	Öl	in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel rundherum anbraten. Das Fleisch in eine Auflaufform umfüllen und abgedeckt im Backofen bei 160° C ca. 30 Minuten gar ziehen lassen.

Soße:

200 g	Erdbeeren	putzen, halbieren und in einen Schüssel geben.
1	Papaya	halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem EL aus der Frucht kratzen. Das Fruchtfleisch zu den Erdbeeren geben.
1	Knoblauchzehe	grob hacken hinzufügen
1 EL	Zitronensaft	
2 EL	Sojasoße	und
1 TL	Thymian	hinzufügen und mit dem Passierstab pürieren.

Die Soße in einen Kochtopf umfüllen und erhitzen, aber nicht kochen.

Geschnetzeltes mit der Soße servieren und dazu **Bandnudeln** als weitere Beilage reichen.

Schweinefilet mit Brombeer-Schokoladen-Soße

100 ml	Rotwein	Für die Soße: in einen Kochtopf geben.
250 ml	Kalbsfond	und
250 g	Brombeeren	hinzufügen.
½	Vanilleschote	aufschneiden, Mark herauskratzen, beides hinzufügen
3	Wacholderbeeren	
8	Pfefferkörner	und
2 TL	brauner Zucker	hinzufügen und die Soße leicht köcheln lassen, bis die Beeren weich sind. Die Soße durch ein Sieb passieren und zur Seite stellen.
3 EL	Öl	in einer Pfanne erhitzen und
2	Schweinefilets	darin von allen Seiten gut anbraten. Die Filets auf ein Ofenrost legen und im Backofen bei 120° C 15-20 Min nachgaren.
20 g	Bitterschokolade Kakaoanteil 85%	Die Soße erneut erhitzen. einrühren. Mit
2 TL	Cassis Salz und Pfeffer	abschmecken und kurz vor dem Servieren
60 g	Butter	einrühren.
		Dazu einen Mixer benutzen, damit die Soße schön cremig wird.
		Das Fleisch aus dem Backofen nehmen salzen und pfeffern, aufschneiden und mit der Soße und mit frischen Pellkartoffeln oder Knödeln servieren.

Erdbeer-Mango-Quark

Für 4 Personen:

500 g	Erdbeeren	waschen, putzen und halbieren.
1	Mango	schälen, und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
500 g	Quark	mit
4 EL	Sprudelwasser	cremig aufschlagen.
2 Päck.	Vanillezucker	und eventuell
2 EL	Zucker	unterrühren.
		Quark und Früchte in Portionschälchen einschichten.
		Zum Schluss Früchte und einen kleinen Klecks Quark.
1	beschichtete Pfanne	auf dem Herd erhitzen.
50 g	Amarant	Insgesamt in der Pfanne ohne Fett aufpoppen lassen.
		In die heiße Pfanne nur soviel Amarant geben, dass der Boden bedeckt ist. Deckel auflegen, am besten aus Glas. Die kleinen Kugeln springen auf, wie Popkorn. Das geht sehr schnell und der Amarant verbrennt sehr leicht. Den Amarant erst kurz vor dem Servieren auf das Dessert geben, da er sonst weich wird.
		Ganz zum Schluss das Ganze mit Zimt abrunden.

Himbeer-Kokos-Cupcakes

2 Eier
150 g Butter
150 g Kokosmilch
50 g Kokosraspel
1 Prise Salz
250 g Mehl
½ Pck. Backpulver

Muffins:

in einer Rührschüssel aufschlagen. hinzufügen und mit dem Mixer schaumig rühren, die Masse sollte fast weiß sein.

und hinzufügen, verrühren.
in einer Schüssel mit mischen und zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben und kurz unterheben.

Backofen vorheizen:

E-Herd 180° C, Gasherd Stufe 3-4

Die Muffinförmchen mit Papier auslegen, entfällt bei Silikonformen und zu einem Drittel füllen. Himbeeren auf den Teig geben. 12 Beeren als Dekor zurücklassen und den restlichen Teig darüber geben.

Backen:

im vorgeheizten Backofen 25-30 Min.

50 g Zucker
350 ml Milch
30 g Stärkemehl
1 Päck. Vanillezucker
50 ml Milch

Für die **Buttercreme:**

in einen Kochtopf füllen hinzufügen und ohne zu rühren zum Kochen bringen. Den Topf von der Herdplatte ziehen.

mit und verrühren, mit der heißen Milch verrühren, die Milch auf die Kochplatte zurückstellen und erhitzen bis das Stärkemehl bindet. trennen und mit dem Eigelb den Pudding legieren. Den Pudding erkalten lassen zwischendurch immer wieder umrühren, damit keine Haut entsteht. Der Pudding kann schon am Vortag vorbereitet werden.

2 Eier
200 g weiche Butter in einer Schüssel aufschlagen und den Pudding löffelweise unterrühren. Die Buttercreme in einen Spritzbeutel geben und die Muffins mit einer Cremhaube und einer Himbeere verzieren.

Himbeerbutter mit Stangenbrot

Himbeerbutter:

250 g	Himbeeren	in eine hohe Rührschüssel füllen und mit dem Passierstab zerkleinern
100 g	braunen Zucker oder Akazienhonig	und
250 g	Butter in Stückchen	hinzufügen und alles miteinander cremig schlagen.

Stangenweißbrot:

1	Backblech	mit Backpapier auslegen.
1 Würfel	Hefe	in
200 ml	lauwarmes Wasser	und
1 TL	Zucker	aflösen. 10 Min gehen lassen.
500 g	Mehl 550 ODER	in eine Rührschüssel geben.
100 g	Vollkornmehl	mit
400 g	Mehl	vermischt nehmen.
1 ½ TL	Salz	mit dem Mehl mischen.
200 g	Frischkäse	und die gegangene Hefe hinzufügen und alles mit den Knethaken zu einem glatten, nicht klebrigen Teig verarbeiten.

Den Teig in drei Teile teilen aus den Teilen drei Rollen formen, diese rechteckig ausrollen, am langen Ende wieder aufrollen die Rollen auf das Backblech legen.

Mit Joghurt bestreichen. Mehrmals schräg einschneiden.

Backen:

im **kalten** Backofen, Ober-Unterhitze bei 200° C, 30 Minuten

Cassislikör

- 2 kg schwarze
Johannisbeeren von den Stängeln lösen und in eine
Schüssel geben.
- 1 handvoll frische
Johannisbeerblätter dazugeben. Mit
- 2 kg Zucker bedecken und zugedeckt über Nacht in
einem kühlen Raum ziehen lassen.
- 2 L Schnaps
(Obstbrand) darüber gießen und verrühren.
- Den Ansatz in ein großes Einmachglas
füllen und 4 Wochen ziehen lassen.
- Danach die Beeren durch eine
Kartoffelpresse drücken und durch ein
Siebtuch filtern.
- Den fertigen Likör in Flaschen füllen und
gut verschließen.