

Olaf Kosert



# So schmeckt Brandenburg

80 moderne Landküchenrezepte  
und Klassiker





Olaf Kosert

# So schmeckt Brandenburg

80 moderne Landküchenrezepte  
und Klassiker

BeBra Verlag



Schweinefilet mit Pflaumensauce	82
Backkartoffeln auf Sauerkraut	85
Gulasch mit Kirschbier	86
Schmorgurken mit Ziegenfrischkäse	89

## FISCH

Gebratener Zander mit Ofenkartoffelsalat	90
Aal-Piccata	93
Gegrillte Forellen mit sommerlichem Couscous-Salat	94

## VEGETARISCH

Pinker Spargel	97
Senfeier mit Kartoffel-Topinambur-Püree	98
Rote-Bete-Gulasch	101
Bärlauch-Risotto mit Spargel	102
Sommerrollen mit Erdnussdip	105
Gebratener Chicorée	106
Kürbis-Ravioli	109
Asia-Pak-Choi mit pikanter Sauce und gebratenem Tofu	110
Gemüse-Crumble	113
Kartoffel-Gnocchi	114
Rotkohl-Pastete	117
Flammkuchen mit Kürbis und Birne	118
Tomatenkuchen	121

## QUICHES

Fenchel-Quiche	122
Karotten-Zucchini-Quiche	125

Rosenkohl-Quiche	126
Spargel-Quiche mit Räucherlachs	129

## DESSERTS

Blaubeersuppe mit Grießklößchen	130
Honig-Panna-cotta mit Aprikosen	133
Kirschauflauf	134
Gegrillter Pfirsich mit Eierlikör-Creme	137
Erdbeer-Tiramisu	138
Erdbeer-Joghurt-Gelee	141
Mohnpielen mit Butterbrioche	142
Eierlikör-Pudding mit Rhabarberkompott	145
Zitronen-Quarkkuchen zum Löffeln	146
Erdbeer-Cremeschnitte	149
Nougat-Panna-cotta mit Zimtkirschen	150
Rhabarber-Crumble	153

## GEBÄCK

Pflaumentörtchen mit Lavendelpudding	154
Pflaumen-Streuselkuchen	157
Kartoffelkuchen	158
Butterkuchen	161
Hefezopf mit Nuss-Dattelfüllung	162
Quark-Kirschkuchen	165
Käsekuchen	166

DIE HÖFE	169
----------	-----

DER AUTOR	174
-----------	-----

DANK	175
------	-----



# Vorwort

Tja, wie schmeckt Brandenburg denn nun eigentlich?! Wenn Sie mich fragen – vor allem herzlich, deftig und rustikal: im Herbst nach Rouladen und Pflaumenkuchen, im Winter nach Kartoffelsuppe und Gänsebraten, im Frühling nach Spargel und Zander und im Sommer nach Erdbeeren, Schmorgurken und so vielen anderen Dingen. Das Essen bei uns ist vielleicht nicht so raffiniert wie in Italien, nicht so elegant wie in Frankreich oder so leicht wie in der vietnamesischen Küche. Aber wenn vor mir ein Teller mit kross gebratenen Bouletten, Kartoffelpüree und Blumenkohl steht, bin ich glücklich.

Für das rbb-Fernsehen besuche ich regelmäßig Brandenburger Bauernhöfe. Wir wollen zeigen, dass es zwischen Prignitz und Spreewald viele Menschen gibt, die eine große Leidenschaft für das haben, was bei uns in die Töpfe kommt: Obst, Gemüse, Fleisch, Milch und Käse. Menschen, die sieben Tage die Woche auf dem Feld oder im Stall stehen, sich um ihre Scholle und ihre Tiere kümmern und gute Lebensmittel produzieren. Vor allem viele kleine Familienbetriebe stehen dabei immer stärker unter Druck: durch steigende Bodenpreise, den Einfluss großer Konzerne und zunehmende Wetterextreme.

Was wir tun können, um unsere Landwirte zu unterstützen: mindestens einmal in der Woche bei ihnen auf dem Markt, in einem Hofladen oder online einkaufen. Geben wir diesen Schatz nicht aus der Hand, täglich frische, regionale Lebensmittel auf den Tisch zu bekommen.

Etwa die Hälfte der Rezepte in diesem Buch habe ich für unsere Reihe »So schmeckt Brandenburg« direkt auf Bauernhöfen gekocht, aus den Produkten des jeweiligen Betriebes. Ich hoffe, dass für Sie die eine oder andere Anregung dabei ist und wünsche Ihnen maximale Erfolge beim Ausprobieren.

Ihr Olaf Kosert



# Buchweizensalat

Buchweizen, Goldblumenweizen oder Waldstaudenroggen – auf diese seltenen Getreidesorten setzt der Schweizer Landwirt Frank Rumpel auf seinem Biohof Kepos in Altglobsow (Oberhavel). Finanziell lohnt sich das nicht wirklich – hier arbeitet ein Liebhaber aus Überzeugung. Buchweizen ist ein Pseudogetreide, das dem Rhabarber nahesteht, frei von Gluten ist und vor Ballaststoffen, Proteinen und Mineralstoffen strotzt. Mit seinem nussigen Geschmack eignet er sich für Risotto, Müsli, Suppen und Salate.

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

200 g Buchweizen  
1 kleine rote Zwiebel (50 g)  
2 EL Zitronensaft  
250 g Cocktailtomaten  
80 g getrocknete Soft-Aprikosen  
40 g Walnüsse  
Handvoll Minzblätter  
Handvoll Petersilie

*Dressing*  
3 EL Olivenöl  
Abrieb von 1 Bio-Zitrone  
5 EL Zitronensaft  
1 TL Honig  
2 EL Harissa mild (tunesische Würzpaste)  
1 EL gehackte eingelegte Tomaten (Crema di Pomodori Secchi)

## ZUBEREITUNG

- Buchweizen unter kaltem Wasser abspülen, mit der doppelten Menge Wasser aufsetzen und ca. 15 min auf kleiner Flamme garköcheln.
- Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft und einer Prise Salz ca. 20 min marinieren.
- Cocktailtomaten vierteln. Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Walnüsse und Kräuter separat kleinhacken.
- Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und mit den Aprikosen und Nüssen zum noch warmen Buchweizen geben. Gut vermischen.
- Vor dem Essen die gehackten Kräuter dazugeben und mit den Tomaten servieren.

# Brotsalat

## mit Senfkörnerdressing

Das komplette Abendessen in einer Schüssel: Brotsalat. In Italien heißt dieser Salat »Panzanella«. Funktioniert mit knackigen Gurken, fruchtigen Tomaten, leicht scharfem Rucola. Dazu gibt es knusprige Brotwürfel. Noch etwas Mozzarella dazu – z. B. vom Ökohof Bobalis aus Jüterbog. Dort bekommen Sie nicht nur den cremigen Büffelkäse, sondern an jedem ersten Sonnabend im Monat auch eine Büffelührung.

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

#### Dressing

1 EL gelbe Senfsamen  
1 TL körniger Senf  
1 TL Ahornsirup oder Honig  
3 EL Weißweinessig  
8 EL Olivenöl

#### Salat

200 g Cocktailtomaten  
200 g Cocktail- oder Salatgurken  
50 g Rucola  
120 g Mozzarella  
130 g Ciabatta, Baguette oder Brezel  
30 g Butter  
einige Blätter Basilikum

### ZUBEREITUNG

#### Dressing

- Die Senfsamen mit 300 ml Wasser aufsetzen und 15 min köcheln lassen. Danach sind sie weniger scharf und milder im Geschmack. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den körnigen Senf mit Ahornsirup oder Honig, Weißweinessig und ½ TL Salz verrühren. Mit dem Olivenöl in einem Marmeladenglas gut durchschütteln. Die gekochten Senfkörner unterrühren und kaltstellen.

#### Salat

- Cocktailtomaten halbieren, Gurken klein schneiden, Rucola putzen und den Mozzarella in Würfel schneiden.
- Das Brot in mundgerechte Würfel schneiden und mit Butter in der Pfanne goldbraun rösten.
- Gemüse mit Mozzarella mischen, einige Blätter Basilikum darüberstreuen, die gerösteten Brotwürfel dazugeben und mit dem Dressing begießen.





# Wildkräutersalat

## mit Nektarinen und kandierten Kürbiskernen

»Unkraut« – welch freudloser Name. Viel schöner klingen doch »Beikraut« oder »Wildkraut«. Denn das, was wir gemeinhin als Unkraut bezeichnen und wegwerfen, lässt sich oft wunderbar für einen Salat verwenden: Löwenzahn, Vogelmiere, Schafgarbe, kombiniert mit Brunnenkresse, Rucola und essbaren Blüten wie Kapuzinerkresse, Borretsch oder Hornveilchen. Zum herben Geschmack der Kräuter passen die fruchtige Süße einer saftigen Nektarine und die milde Säure des Himbeeressigs.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

*Kandierte Kürbiskerne*

20 g Zucker

100 g Kürbiskerne

½ TL Salz

*Dressing*

1 TL Senf

3 EL Himbeeressig

9 EL Olivenöl

200 g Wildkräuter (Vogelmiere, Kresse, Pimpinelle, Schafgarbe, Rauke, Senf, Baby-Spinat, Baby-Mangold), alternativ: Salatmix  
2 Nektarinen

### ZUBEREITUNG

- Kürbiskerne: Den Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen, bis er leicht bräunt. Kürbiskerne und Salz dazugeben und gut verrühren. Auf einem Blech mit Backpapier abkühlen lassen (ist sehr heiß). Bei Bedarf in kleinere Stücke teilen.
- Für das Dressing den Senf, Himbeeressig und eine Prise Salz in einem Marmeladenglas verrühren. Das Olivenöl dazugeben und kräftig durchschütteln.
- Salat gegebenenfalls putzen bzw. waschen.
- Die Nektarinen halbieren, entsteinen und jede Hälfte in 4 bis 6 Schnitze schneiden. Mit dem Salat, den kandierten Kürbiskernen und dem Dressing anrichten.

# Grüner Spargelsalat

## mit Garnelen

Leichter anzubauen und intensiver im Geschmack – grüner Spargel ist mittlerweile fast so beliebt wie weißer Spargel. Geschält werden muss er nicht – nur die holzigen Enden sollte man abschneiden. Grüner Spargel ist schneller gar und schmeckt gebraten besonders gut. In diesem Rezept wird er mit saftigen Garnelen und einer würzigen Vinaigrette kombiniert. Diese Vorspeise können Sie warm oder kalt essen.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g grüner Spargel  
12 Kirschtomaten  
12 EL Öl  
6 EL *Condimento Bianco* (weißer süßlicher Essig)  
1 TL Senf  
45 g Schalotten  
225 g Garnelen/King Prawns, geschält (TK)  
10 g Butter  
2 Knoblauchzehen  
Chiliflocken

### ZUBEREITUNG

- Spargel unter Wasser abspülen, holzige Enden großzügig abschneiden (ca. 3–5 cm). Spargelstangen schräg in zwei bis drei gleich große Stücke schneiden, Kirschtomaten halbieren.
- Spargel mit 2 EL Öl in der Pfanne ca. 3–4 min bissfest braten (nach Belieben auch länger).
- Salzen, pfeffern und 1 min vor Ende der Garzeit mit 2 EL Essig ablöschen.
- Senf, Prise Salz und 4 EL Essig verrühren, 6 EL Öl dazugeben und zu einer Vinaigrette verrühren. Schalotten in kleine Würfel schneiden, in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze goldbraun anschwitzen. Vinaigrette dazugeben und kurz aufwallen lassen. In eine Schüssel geben.
- Aufgetaute Garnelen auf Küchenpapier abtrocknen. In der Pfanne mit 2 EL Öl, Butter und durchgepressten Knoblauchzehen bei mittlerer Hitze ca. 3 min braten. Mit Salz und Chiliflocken würzen, zum Schluss Vinaigrette dazugeben, kurz erwärmen.
- Spargel und halbierte Tomaten auf Teller verteilen, Garnelen dazugeben, mit der Vinaigrette beträufeln.





# Zupfbrot

## mit Bärlauch

Außen knusprig, innen soft und würzig – dieses Brot mit extra viel Kruste hat Suchtpotenzial. Ich backe es gern als Vorspeise zu einer Suppe oder einem Salat, mit dem Ergebnis, dass man oft gar keinen Hauptgang mehr braucht, weil es so lecker ist, und niemand mehr etwas anderes essen will. Außerhalb der Bärlauch-Saison funktioniert das Brot natürlich auch mit anderen Kräutern.

### ZUTATEN FÜR EINE KASTENFORM CA. 25 × 11 CM

*Für den Teig*

500 g Weizenmehl Type 550

1 Pck. Trockenhefe

2 TL Salz

1 TL Zucker/wahlweise Honig

*Für die Butter*

50 g Bärlauch, wahlweise andere Kräuter mit 1–2 Knoblauchzehen

130 g Butter, zimmerwarm

½ TL Salz

1 EL Olivenöl zum Form auspinseln

### ZUBEREITUNG

- Trockenhefe, Salz und Zucker bzw. Honig zum Mehl geben. 300 ml lauwarmes Wasser dazugießen, ca. 8 min in der Küchenmaschine verkneten. Wenn der Teig zu sehr am Haken klebt, Geschwindigkeit drosseln, wenn er sich zu sehr löst, Geschwindigkeit erhöhen. Schüssel mit feuchtem Tuch abdecken. Mindestens 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.
- Bärlauch, oder wahlweise die Kräuter mit Knoblauch, in der Küchenmaschine kleinhäckseln, mit der Butter und Salz vermengen.
- Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kastenform mit Öl auspinseln.
- Teig auf bemehlter Unterlage zu einem Rechteck ausrollen, ca. 30 × 40 cm. Bärlauchbutter darauf verstreichen.
- Den Teig längs in 3 Streifen schneiden und diese jeweils mit der gebutterten Seite nach oben übereinanderlegen. Dann in 6 gleichgroße Teile schneiden und diese hochkant in die gefettete Kastenform geben, die beiden Enden jeweils mit der ungebutterten Teigseite nach außen.
- Ca. 45 min backen.
- Noch lauwarm servieren.

# Gefüllte Käsebrötchen

## mit Kräuterbutter

Der beste Käse der Welt kommt angeblich aus der Schweiz – aber der Spreewald kann locker mithalten. Bei Lena und Robert Dommel von der Hofkäseerei auf Gut Ogrosen bei Vetschau gibt es köstlichen Bergkäse und Camembert aus Brandenburger Heumilch, nach Schweizer Art hergestellt. Damit lassen sich auch die buttrig weichen und luftigen Milchbrötchen füllen, die am besten warm aus dem Ofen schmecken.

### ZUTATEN

*Für den Teig*

250 ml Milch

20 g Zucker

100 g Butter

½ Würfel Hefe

500 g Weizenmehl (Type 550)

1 Ei

*Für die Füllung*

300 g Käse (z. B. Camembert,

Bergkäse, Ziegenkäse-Rolle,

Räucherkäse)

*Für die Farbe*

1 Eigelb

5 EL Milch

*Für die Kräuterbutter*

50 g Butter

1 Knoblauchzehe

2 EL gehackte Kräuter nach

Belieben (z. B. Petersilie, Thymian,

Majoran)

### ZUBEREITUNG

- Für den Teig Milch mit Zucker und Butter leicht erwärmen (fingerwarm), und die Butter darin schmelzen lassen. Hefe hineinbröckeln und auflösen. Mehl, Prise Salz und Ei in eine Rührschüssel geben, Hefemilch dazu gießen, mit dem Knethaken 1 min auf mittlerer Stufe und 5 min auf höchster Stufe kneten. Ist der Teig zu feucht, noch 1–2 EL Mehl dazugeben. Der Teig sollte nicht mehr am Schüsselrand kleben.
- Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- Teig auf bemehlter Unterlage zu einer Rolle formen und 10 Stücke à ca. 90 g abstechen. Jeweils zu runden Scheiben von ca. 12 cm Durchmesser ausrollen. Käse in kleine Würfel schneiden, Teigscheiben mit je ca. 30 g Käse füllen, den Teig von den Rändern nach oben zu einem Tropfen formen, gut zusammendrücken und zu einer Kugel rollen.
- Mit der Naht nach unten in eine gebutterte Auflaufform oder Springform legen (nicht zu eng aneinander) und noch ca. 20 min gehen lassen.
- Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Eigelb mit Milch verquirlen und damit die Brötchen bestreichen. 25–30 min backen, bis die Brötchen schön braun sind.
- Butter mit durchgepresster Knoblauchzehe erhitzen, Kräuter kleinhacken und in die Butter geben. Die Brötchen damit direkt nach dem Backen bepinseln und noch warm servieren.





# Frischkäse- Hefeschnecken

Stullen schmieren ist dank dieser Hefeschnecken unnötig. Die knusprigen und würzigen Teilchen kommen schon belegt aus dem Ofen. Der fluffige Hefeteig wird mit cremigem Frischkäse, Sahnequark und deftigem Schinken oder Käse belegt (oder nehmen Sie doch gleich beides: Schinken UND Käse). Ein Salat dazu – und fertig ist das Abendbrot.

## ZUTATEN

### *Teig*

200 ml Milch  
500 g–530 g Mehl (Type 550)  
10 g Trockenhefe  
1 TL Salz  
100 g zimmerwarme Butter  
2 zimmerwarme Eier  
1 TL Honig

### *Füllung*

1 Bund Schnittlauch (ca. 40 g)  
100 g Frischkäse  
200 g Sahnequark  
100 g Kochschinken und/oder  
Schnittkäse

### *Zum Bestreichen*

1 Eigelb  
50 ml Milch

## ZUBEREITUNG

- Für den Teig die Milch lauwarm erhitzen (fingerwarm). In einer Schüssel zunächst 500 g Mehl mit Trockenhefe und Salz vermischen, Milch, Butter, Eier und Honig dazugeben und ca. 8 min verkneten. Ist der Teig zu feucht, etwas Mehl dazugeben, bis er sich gut vom Schüsselrand löst. Teig mit feuchtem Tuch abdecken und etwa 2 Stunden gehen lassen.
- Für die Füllung den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden, mit Frischkäse und Sahnequark verrühren, sowie alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Teig auf bemehlter Unterlage ausrollen (ca. 30×40 cm). Frischkäse darauf verstreichen. Kochschinken und/oder Schnittkäse würfeln und gleichmäßig auf dem Frischkäse verteilen. Die Ränder freilassen.
- Teig von der längeren Seite aus dicht zusammenrollen. In 12 Scheiben schneiden. Auf einem Backblech mit Backpapier mit etwas Abstand verteilen.
- Eigelb mit 50 ml Milch verquirlen und die Schnecken bestreichen.
- Ca. 25–30 min backen. Am besten warm genießen.

# Pikanter Walnuss-Dip

Sie gehören zu Weihnachten auf jeden bunten Teller: Walnüsse. In Herzberg (Mark) in Ostprignitz-Ruppin experimentiert die gebürtige Neuköllnerin Vivian Böllersen in ihrer Walnussmeisterei seit einigen Jahren mit verschiedenen Walnussorten. Die Bäume kommen auch mit großer Trockenheit zurecht – damit eignen sie sich bestens für das Brandenburger Klima. Der köstliche Walnussdip stammt aus der arabischen Küche und ist als »Muhammara« bekannt.

## ZUTATEN

100 g Walnüsse  
4 eingelegte, geschälte Paprikaschoten (aus dem Glas)  
50 g Semmelbrösel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
1 kleine Bio-Zitrone: Saft und Schalenabrieb  
1 EL Granatapfelsirup (Grenadine)  
1 TL Chiliflocken  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Paprikapulver edelsüß  
Frisch gehackte Petersilie (als Garnitur)

## ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten, bis auf 20 g von den Walnüssen, in einer Küchenmaschine pürieren. Anschließend restliche Walnüsse kleingehackt unterheben. Mit etwas zusätzlichem Olivenöl beträufeln und mit Petersilie bestreuen. Schmeckt zu frischem Brot.





# Kürbis-Feta-Aufstrich

Womit man Kürbis auf keinen Fall kombinieren sollte: mit Tomaten oder Zwiebeln. Zumindest, wenn es um den Anbau im Garten geht. Es handelt sich dabei um Starkzehrer, die sich um die Nährstoffe im Boden reißen. Was hingegen bestens zum Kürbis passt, und zwar in der Küche: Knoblauch, Honig und Feta – wie bei diesem herzhaften Aufstrich.

## ZUTATEN

ca. 400 g Kürbis (z. B. Hokkaido),  
geputzt  
3 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
1 EL Honig  
200 g Feta  
1 gehäufte TL Paprikapulver  
rosenscharf

## ZUBEREITUNG

- Ofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.
- Kürbis in grobe Stücke schneiden, mit den geschälten Knoblauchzehen auf ein Bech mit Backpapier legen, mit Olivenöl und Honig beträufeln, salzen, pfeffern und ca. 20 min backen, bis er weich ist. Abkühlen lassen.
- Den Feta in Stücke schneiden, mit dem Kürbis in der Küchenmaschine gut pürieren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und zu frischem Brot servieren.

# Kirschmarmelade

Marmelade selbst zu machen, ist die reinste Freude. Der Duft, die Erinnerungen, das Naschen ... Ich habe zum ersten Mal welche gekocht, als mir eine Kollegin von Antenne Brandenburg ganz verzweifelt ein paar Kilo Kirschen aus ihrem Garten mitbrachte. Sie wusste nicht mehr, wohin damit – es war ein außergewöhnlich gutes Kirschenjahr. Also habe ich mich erbartet und es nicht bereut. Die Marmelade war nicht nur schnell gekocht, sondern auch schnell wieder vergriffen.

## GRUNDREZEPT

2 Teile Kirschen  
1 Teil Gelierzucker 2:1

## ZUTATEN

Für 4 Gläser à 212 ml  
630 g Kirschen  
315 g Gelierzucker 2:1

## ZUBEREITUNG

- Kirschen waschen, entsteinen, mit Gelierzucker in einem Topf erhitzen, 4–5 Minuten aufkochen und in heiß ausgespülte Einweckgläser abfüllen.
- Man kann die Kirschen vor dem Kochen auch pürieren und durch ein Sieb streichen, wenn man es nicht gern stückig mag. Ich habe sie so belassen, wie sie waren. Die Marmelade wird dann etwas weniger fest und hat eher die Konsistenz von Roter Grütze.

### Tipp

- Wenn Sie die Marmelade lieber etwas fester mögen, nehmen Sie Gelierzucker 1:1 – also Frucht und Zucker im gleichen Verhältnis.





# Erbsensuppe

## mit Räucherfisch und Wasabischmand

Räucherfisch, frisch aus Brandenburg – das ist die Spezialität von Olaf Brauße aus Blankensee in Teltow-Fläming. In seinem Familienbetrieb werden nicht nur Zander für Brandenburger Angelgewässer gezüchtet, sondern auch Lachsforellen, Saiblinge und Aale aus der Nuthe-Nieplitz-Region geräuchert, ganz traditionell nach Altonaer Art – über Erlenholz.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

800 g grüne Erbsen (TK) + 200 g für Garnitur

100 g Zwiebeln, geschält

10 g Ingwer, geschält

1–2 Knoblauchzehen

400 g Kartoffeln, mehligkochend

2 EL Rapsöl

800–900 ml Brühe (instant)

1 Bio-Zitrone

100 ml Sahne

*Wasabi-Schmand*

150 g Schmand

3 EL Milch

1–2 EL Wasabi-Paste (japanischer grüner Meerrettich)

200 g Räucherforelle

2 EL geriebener Meerrettich

### ZUBEREITUNG

#### Suppe

- Erbsen auftauen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Ingwer und Knoblauchzehe sehr fein würfeln. Kartoffeln schälen und in ca. 1x1 cm dicke Würfel schneiden.
- Zwiebeln ca. 3 min bei mittlerer Hitze in Öl anschwitzen, kleingehackten Ingwer und Knoblauch, Kartoffelwürfel und Erbsen dazugeben und mit 800 ml Brühe auffüllen. Etwa 10 min leicht köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
- Zitrone mit heißem Wasser abspülen, Schale abreiben. Saft auspressen. Zitronenschale und Hälfte des Saftes zur Suppe geben, mit Salz und Pfeffer würzen und Sahne aufgießen.
- Vom Herd nehmen und pürieren, bei Bedarf noch Brühe dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

#### Wasabi-Schmand

- Schmand mit Milch glattrühren, salzen, und mit Wasabi-Paste würzen (je nachdem, wie viel Schärfe Sie vertragen).
- Räucherforelle in Scheiben schneiden, mit dem Schmand und geriebenem Meerrettich zur Suppe servieren.

# Weiderind-Suppe

## nach vietnamesischer Art

Ein Bauernhof mitten im Naturschutzgebiet: Das ist die Weidelandfarm am Riebener See bei Beelitz. Hier leben neben Farmerfamilie Engelhardt auch Hühner, Ziegen und Rinder. Das begehrte Riebener Weide-Ei und einen hervorragenden Eierlikör bekommen Sie an Samstagen auf dem Weber-Platz in Babelsberg, Fleischpakete werden einem bis nach Hause geschickt und im Hofladen gibt's Gockelbolognese und Frikassee im Glas. Diese kräftig gewürzte Rinderbrühe sorgt an kalten Wintertagen für rote Wangen.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 kg Suppenfleisch  
500 g Beinscheiben  
3 Markknochen  
1 Bund Suppengrün  
1 mittelgroße Zwiebel mit Schale  
6 Knoblauchzehen, geschält  
20 g Ingwer, geschält  
2 Sternanis  
1 Zimtstange  
6 Gewürz-Nelken  
2 Kardamom-Kapseln  
300 g Ramen-Nudeln  
4 hartgekochte Eier

Zum Garnieren  
frischer Koriander, Minze, Thai-Basilikum, Frühlingszwiebeln, Mungobohnensprossen, frische, in dünne Scheiben geschnittene Chilischote (die großen roten Schoten sind weniger scharf als die kleinen), Limette

### ZUBEREITUNG

- Das Suppenfleisch, die Beinscheiben und Markknochen abspülen, mit kaltem Wasser aufsetzen und langsam zum Kochen bringen. Auf mittlerer Hitze ca. eine Stunde köcheln lassen.
- Den Schaum, der anfänglich entsteht, immer wieder abschöpfen, damit die Brühe möglichst klar bleibt.
- Suppengrün schälen, grob kleinschneiden, die Zwiebel mit Schale horizontal halbieren, die Schnittflächen entweder ohne Fett in der Pfanne dunkel anbräunen oder abflammen, und alles nach einer Stunde Kochzeit zum Suppenfleisch geben.
- Gewürze hinzugeben: Knoblauch, Ingwer, Sternanis, Zimtstange, Nelken, Kardamom.
- Nach insgesamt gut zwei Stunden, wenn das Fleisch weich genug ist, die Brühe durch ein Sieb abgießen, mit Salz abschmecken, und das Suppenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Nudeln nach Packungsbeilage kochen.
- Die Brühe wird serviert mit: Suppenfleisch, Nudeln, Sprossen, frischen Kräutern, Chili, Limettenviertel und gekochtem, halbiertem Ei.