



## Folge 1: **Lebenstraum Landwirtin real und digital**

### **Rezepte von Annika Ahlers**

Alle Mengenangaben für **4 Personen**

### **Vorspeise: Quinoa-Rote Beete-Salat**

#### **Zutaten:**

500 g gekochte Rote Beete  
200 g Quinoa  
150 g Feta  
etwas Gemüsebrühe  
1 Handvoll frischer Basilikum  
1 Handvoll Walnüsse  
6 EL Öl  
3 EL Balsamico  
1TL Honig

#### **Zubereitung:**

Quinoa in einem Sieb unter warmen Wasser abwaschen und in der doppelten Menge Wasser mit der Prise Gemüsebrühe auskochen lassen. Ca. 15-20 Minuten Kochzeit, danach abkühlen lassen.

Rote Beete grob reiben, den Feta zerbröseln und das Basilikum hacken (ein paar Blätter überlassen für die Deko).

Öl, Balsamico und Honig zu einem Dressing verrühren. Das Dressing mit der Roten Beete vermengen, mit Salz und Pfeffer verfeinern und unter den gekochten Quinoa mit dem Basilikum heben

Salat in kleine Gläser füllen und mit Basilikum und gehackten Walnüssen garnieren.



## **Hauptspeise: Grünkern-Waffeln an zweierlei Kartoffelpüree mit Apfelmus und feiner Schmandhaube**

### **Zutaten für die Waffeln:**

150 g Grünkern  
1 Zwiebel  
1 EL Öl  
300 ml Wasser  
½ TL Salz  
1 EL Gemüsebrühe  
100 g Möhren  
100 g Porree oder Lauchzwiebeln  
4 EL Petersilie  
2 Eier  
1 TL Salz  
1/2 TL Pfeffer  
4 EL Weizenmehl  
50 g Hirtenkäse

### **Zubereitung:**

Grünkern mittelgrob schroten. Zwiebeln 2 mm fein schneiden und 2 Minuten in 1 EL Öl dünsten. Wasser, Salz, Gemüsebrühe, Grünkern zu den Zwiebeln hinzufügen, einmal aufkochen, 20 Minuten quellen lassen.

Die Möhren mittelgrob raspeln, Porree fein schneiden, Petersilie hacken, Eier, Salz, Pfeffer, Mehl und Hirtenkäse zu der Quellmasse hinzugeben und vermengen.

Waffeleisen erhitzen und mit Butter bestreichen. Masse Portionsweise backen.

### **Zutaten Apfelmus:**

2 kg Äpfel  
100 ml Wasser  
1/2 Zitrone  
1 EL Rohrzucker

### **Zubereitung:**

Äpfel schälen, entkernen mit dem Wasser bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, Zucker bei Bedarf hinzufügen, Kochzeit ca. 10-15 Minuten.

Zitrone pressen und den Saft zu den gekochten Äpfeln hinzufügen.

Die weichgekochten Äpfel dann stampfen oder pürieren.

### **Zutaten Schmandhaube;**

250 g Schmand  
Kräuter aus dem Garten  
1 TL Pesto  
Pinienkerne

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten verrühren und Pinienkerne als Deko überstreuen

**Zutaten Püree:**

1000 g Kartoffeln  
1000 g Süßkartoffeln  
Wasser  
Salz  
3 EL Butter  
500 ml Milch  
Muskatnuss

**Zubereitung:**

Kartoffeln und Süßkartoffeln separat in Salzwasser kochen, ca. 20-25 Minuten Kochzeit.  
Wasser abgießen und 1 1/2 EL Butter je Topf hinzugeben, schmelzen lassen  
Mit Milch auffüllen bis die Kartoffeln bedeckt sind, eine Prise Muskatnuss reiben und dazugeben.  
Beide Kartoffelsorten stampfen, bis ein cremiges Püree entstanden ist. Warm servieren.  
Alle Komponenten schön auf Tellern anrichten.

## Nachspeise: Herrencreme nach Papa's Art

**Zutaten für die Creme:**

2 Vanilleschoten  
1L Milch  
100 g Puderzucker  
6 Eigelb  
60 g Speisestärke  
200 ml Sahne  
Vollmilch-Kuvertüre  
2 Pinchen Rum (54%)

**Zutaten für die Eiserschälchen:**

250 g Butter  
250g Zucker  
Vanille  
6 Eier  
250g Mehl  
etwas Schokoladenkuvertüre

**Zubereitung:**

Milch aufkochen, Eigelb, Puderzucker, Vanille unterrühren.  
Speisestärke durch ein Sieb zu der Masse hinzufügen und erkalten lassen.  
Sahne schlagen, Kuvertüre grob mit einem Messer raspeln.  
Rum unter die erkaltete Puddingmasse geben und die Sahne unterheben, Schokoraspelel hinzugeben.

Für die Eiserschälchen alle Zutaten zu einem Rührteig verarbeiten.  
Tipp: Teig eine Nacht stehen lassen

Im Waffeleisen ausbacken und fertig gebacken im warmen Zustand über eine Schüssel stülpen und bis zum Erkalten, 20-30 Sekunden an die Form drücken. Innen mit Schokolade bestreichen und erkalten lassen.

Creme in den Waffeln servieren, nach Belieben noch mit Früchten dekorieren.

*Land  
& Lecker*

**Guten Appetit!**