

Folge 3: **Gemüse-Glück und guter Acker**

Rezepte von Rainer Overkämping

Gruß aus der Küche: Pulled-Chicken-Burger

Zutaten für 8 Personen

Zutaten Burger Buns

500 g Mehl
3 Eier
10 g Salz
150 g Milch
75 g Butter
15 g Hefe
35 g Zucker

Zubereitung

Am Vortag alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Hand zu einem gleichmäßigen Teig vermengen. Diesen Teig dann für 10-12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Nach der Teigruhe den Teig in 8 gleich große Portion aufteilen und zu einer Kugel formen. Die Kugeln auf einem Backblech verteilen und mit Eigelb bestreichen. Danach gut abgedeckt 90 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 230 Grad vorheizen und die Brötchen 8-10 Minuten backen.

Für besonderen Glanz, die noch heißen Brötchen nochmal mit Ei bestreichen.

Zutaten Pulled Chicken

500 g Hähnchenbrustfilet
200 ml BBQ Sauce
50 ml Orangensaft
Etwas Cayennepfeffer
Etwas Paprikapulver
Etwas körnige Gemüsebrühe

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Das Hähnchenfilet scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Währenddessen alle weiteren Zutaten miteinander verrühren. Das Hähnchen in eine Auflaufform geben und mit der Marinade übergießen.

In den heißen Backofen bei 180 Grad Umluft stellen und ca. 30 Minuten schmoren.

Das Fleisch herausnehmen und den Fasern entlang zerrupfen. Das Fleisch wieder in die Marinade in die Auflaufform geben und weitere ca. 15 Minuten schmoren.

Das fertige Fleisch dann auf den Burger Buns verteilen. Soße und Topping nach Wunsch.

Hauptgang: Hähnchenroulade mit Rosmarinkartoffeln und Möhren

Zutaten für 6 Personen

Zutaten Hähnchenroulade

6 Hähnchenkeulen
200 g Champignons
6 Scheiben roher Schinken
50 g Rucola
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Hähnchenfleisch vom Knochen lösen. Dabei darauf achten, dass alle Knochen und Sehnen entfernt werden. Champignons in dünne Streifen schneiden und scharf anbraten.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Im Anschluss daran jeweils eine Scheibe Schinken, einen Teil der Champignons und Rucola darauf verteilen. Das Ganze dann zu einer gleichmäßigen Roulade rollen und mit Band oder Rouladenspießen verschließen.

Die Rouladen bei mittlerer Hitze in der Pfanne braten und wenden.

Tipp: Diese Roulade eignet sich auch hervorragend für die Zubereitung auf dem Grill. Falls keine Rouladenspieße zur Verfügung stehen kann man auch Zahnstocher oder Holzspieße verwenden.

Zutaten Rosmarin Kartoffeln

1000 g Drillinge
4 Knoblauchzehen
8 Zweige Rosmarin
100 ml Öl
Salz und Pfeffer
4 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Die Kartoffeln gut abwaschen und ungeschält in Salzwasser kochen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Die Rosmarinnadeln von den Zweigen lösen und klein schneiden. Alle weiteren Zutaten mit dem Öl vermengen.

Die Marinade in einer Pfanne erwärmen und die Kartoffeln darin braten, bis sie leicht gebräunt sind.

Zutaten Ofenmöhren

1200 g Möhren
3 EL Zitronensaft
3 EL Öl
3 EL Butter
3 EL Honig
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Möhren schälen, putzen, vierteln und längs halbieren. Butter schmelzen und aus den restlichen Zutaten, inkl. Butter eine Marinade herstellen. Die Möhren auf einem Backblech, oder Auflaufform geben und die Marinade drüber verteilen. Etwa 45 Minuten im Ofen garen.

Tipp: Bio Möhren müssen nicht geschält werden.



Dessert: Nougatmousse mit Eierlikör

Zutaten für 8 Personen

Zutaten

150 g Nougat
200 g weiße Kuvertüre
2 Eigelb
2 Eier
20 g Zucker
3 Blatt Gelatine
500 g geschlagene Sahne
Früchte der Wahl/Saison zur Deko
Eierlikör

Zubereitung

Nougat und weiße Kuvertüre zusammen in einer Schüssel, über ein Wasserbad vorsichtig schmelzen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelb, Eier und Zucker in einem Metallschüssel über ein Wasserbad warm aufschlagen.

Wenn die Masse cremig ist, vorsichtig die geschmolzene Nougat-Kuvertüre Mischung unterrühren, sowie die gut ausgedrückte Gelatine zugeben.

Die Masse kalt rühren und dann langsam nach und nach die Sahne unterheben. Die Mousse in kleine Gläser füllen du über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Vor dem Servieren mit Eierlikör und frischen Früchten garnieren.

Tipp: Alternativ kann man die Mousse auch mit 20 ml Rum herstellen. Dieser wird in die cremige Masse gerührt, bevor die geschmolzene Nougat-Kuvertüre Mischung unter gerührt wird.

Guten Appetit!