



# Das Bauernkochbuch vom Dreimühlenhof

Land  
& Lecker

Das Menü vom  
Dreimühlenhof

WDR®

ALLE MENGENANGABEN FÜR SECHS PERSONEN

## Vorspeise

*Rinderkraftbrühe (Seite 2)*

*Mit Eierstich (Seite 3)*

*und Markbällchen (Seite 4)*

## Hauptgang

*Selbstgemachte Pommes Frites (Seite 5)*

*Sommersalat an Holunderblüten Dressing (Seite 6)*

*Schweinefilet mit Apfelhälften an Curry Sahne Sauce (Seite 7)*

## Dessert

*Schokolüküchlein (Seite 8)*

*Eierlikör Parfait (Seite 9)*

*Erdbeertraum (Seite 10)*

*Waffelhörnchen Teig (Seite 11)*

## RINDERBRÜHE

### Zutaten:

*1000 g Suppenfleisch vom Rind  
1 Rindfleisch Beinscheibe  
2 Rindermarkknochen (Mark entnehmen für die Markbällchen)  
1 große Zwiebel  
2 Möhren  
½ Sellerie  
1 Lauchstange  
1 Lorbeerblatt  
10-15 bunte Pfefferkörner  
8-10 Wacholderbeeren  
5 Nelken*



### Zubereitung:

*Drei Liter Wasser zum Kochen bringen, das Fleisch hineingeben. Nach 5 Minuten die Hitze reduzieren, Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Nelken zugeben. Die Zwiebel in der Mitte durchschneiden und in einer trockenen Pfanne rösten, bis die Schnittstellen dunkelbraun sind.*

*Die gebräunten Zwiebelhälften mit dem Sellerie, Möhren und dem Lauch zur Suppe geben. Ab jetzt sollte das Fleisch nicht mehr "kochen", sondern nur ganz sanft "ziehen", ca. 6 Stunden.*

*Jetzt wird die klare Brühe durch ein Sieb gegossen und der Sellerie und die Möhren als Beilage für die Suppe kleingeschnitten. Mit dem gekochten Fleisch kann man einen Fleischsalat zubereiten, aus dem Knochenmark werden die Markklößchen hergestellt.*

## EIERSTICH

### Zutaten:

2 Eier  
1/8 l Milch  
1 Prise Muskat  
Salz

### Zubereitung:



*Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. Eine Tasse mit Butter einpinseln und die fertige Eimasse hineinfüllen, danach ca. 30 Minuten im Wasserbad quirlen lassen.*

## MARKBÄLLCHEN

### Zutaten:

50 g Rindermark (oder 20 g Fett & 30 g Rindermark)  
1 Ei  
50 g Paniermehl  
Salz, Petersilie und Muskatnuss

### Zubereitung:

*Das Rindermark in einem kleinen Topf erhitzen. Danach absieben und abkühlen lassen. In eine kleine Schüssel füllen und sahnig rühren. Nach und nach die restlichen Zutaten unterrühren und mit Salz abschmecken. Aus der fertigen Masse kleine Bällchen formen und diese kühlstellen.*

*In einen Topf etwas Brühe füllen und erhitzen. Die Markbällchen hineinlegen und 5-6 Minuten ziehen lassen (nicht kochen!). Wenn die Markbällchen vom Boden hochkommen sind sie fertig.*

*Die Markbällchen, den Eierstich, die Möhren, den Sellerie und den Lauch auf einen Suppenteller legen und mit der Rinderbrühe auffüllen.*



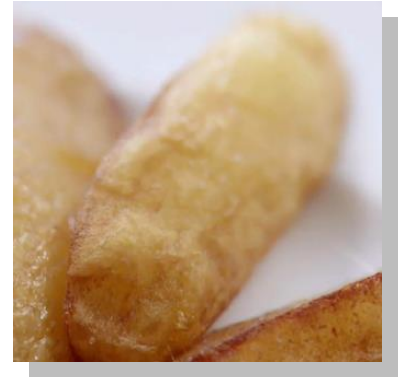
## SELBSTGEMACHTE POMMES

### Zutaten:

*2 kg festkochende Kartoffeln*

### Zubereitung:

*Die Kartoffeln waschen, schälen und in gleich große Pommesstücke schneiden. In einem Kochtopf ca. 20 min kochen und anschließend in der Fritteuse bei 180°C goldgelb backen.*



## SOMMERSALAT MIT HOLUNDERBLÜTEN- SALATDRESSING

### Zutaten:

#### *FÜR DEN SALAT*

*Pflücksalat*

*1 gelbe Paprika*

*1 rote Paprika*

*1 Gurke*

*kleine Tomaten*

*2 Stangen Lauchzwiebeln*

*6 Pilze*

#### *FÜR DAS DRESSING*

*8 EL Weißweinessig*

*8 EL Holunderblütensirup*

*4 TL Senf*

*225 ml Öl*

*Salz, Pfeffer und Zucker*



### Zubereitung:

*Alle Salatzutaten in Scheiben oder Würfel schneiden und auf einem Teller anrichten.*

*Für das Dressing Essig, Sirup, Senf und Öl mit einem Pürierstab verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Salat mit dem Holunderblüten-Salatdressing beträufeln.*

## SCHWEINEFILET MIT APFELHÄLFTEN & CURRY- SAHNE-SAUCE

### Zutaten:

500g Schweinefilet  
Salz und Pfeffer  
3-4 Äpfel  
¼ l Sahne  
2 gestr. TL Tomatenmark  
2 TL Curry  
etwas Salz  
80 g geriebenener (Berg-)Käse  
etwas Butter (in Flöckchen)



### Zubereitung:

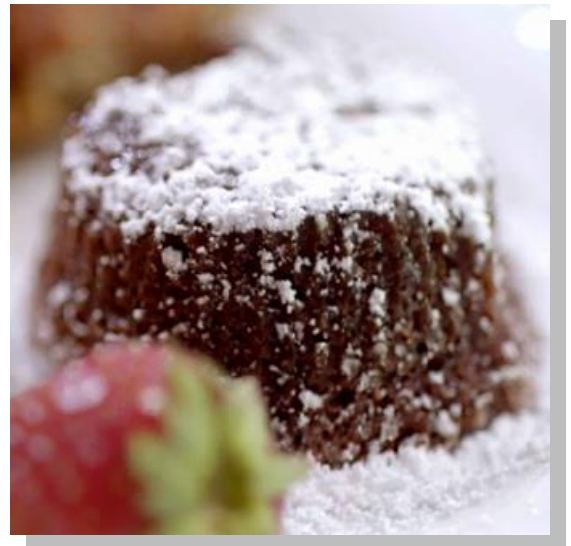
*Das Schweinefilet in dicke Scheiben schneiden und mit Salz & Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butter beidseitig anbraten, danach in eine Auflaufform legen. Die Äpfel schälen und halbieren, dann auf jedes Stück Filet eine Apfelhälfte legen.*

*Die Sahne, das Tomatenmark und das Currypulver verquirlen, mit Salz kräftig abschmecken und über das Fleisch gießen. Mit dem geriebenen Käse und Butterflöckchen bestreuen und im Ofen bei 180°C etwa 30 Minuten überbacken bis es goldgelb ist.*

## SCHOKOLADEN-TÖRCHCHEN

### Zutaten:

150 g Zartbitterschokolade  
150 g Butter  
½ TL Salz  
30 g Mehl  
1 Päckchen Vanillezucker  
100 g Zucker  
2 Eier  
3 Eigelb  
1 Packung Back-Nougat  
Puderzucker



### Zubereitung:

Die Schokolade hacken und mit der Butter in einer Schüssel im Wasserbad unter ständigem Rühren schmelzen. Salz, Mehl und Vanillezucker vermischen und unterrühren. Dann die Eier und die Eigelb dazugeben.

15 kleine Muffinförmchen mit Butter fetten und mit Zucker ausstreuen. Den Schokoladenteig einfüllen, in die Mitte ein Stück Nougat drücken und mindestens 1 Stunde tiefkühlen.

Im vorgeheizten Backofen (Umluft 140°C) ca. 45 Minuten backen. Zwei Minuten ruhen lassen, danach den Muffin stürzen und mit Puderzucker betreuen.



## EIERLIKÖR-PARFAIT

### Zutaten:

2 Eier  
6 Eigelb  
150 g Puderzucker  
1 Vanilinschote  
500 ml Sahne  
150 g Eierlikör



### Zubereitung:

*Eier, Eigelb und Puderzucker in einer Metallschüssel über dem Wasserbad schaumig schlagen. Das ausgekratzte Vaniliemark dazugeben und abkühlen lassen.*

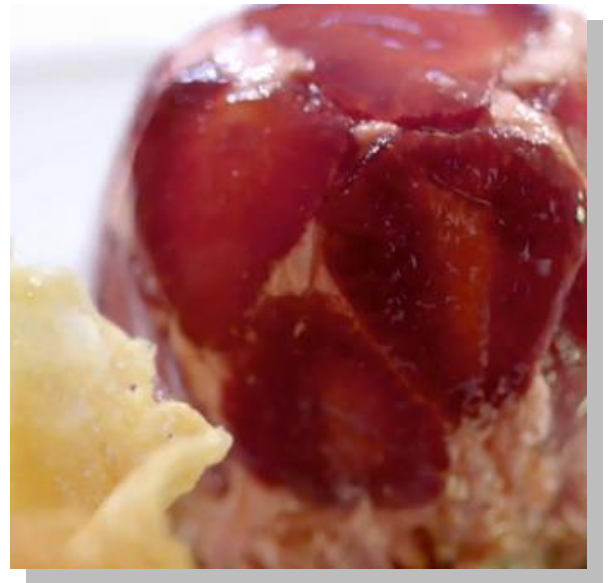
*Derweil die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Eimasse heben. Zum Schluss den Eierlikör unterheben.*

*Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen, die Masse einfüllen und ca. 6 Stunden einfrieren.*

## "ERDBEER-TRAUM"

### Zutaten:

500 g Erdbeeren  
1 Tütchen Sofort-Gelatine oder 6 Blatt Gelatine  
250 g Mascarpone  
50 g Zucker  
4 EL Zitronensaft  
200 g Schlagsahne  
120 g Butter  
200 g Amarettini



### Zubereitung:

*Die Erdbeeren waschen und abtropfen lassen. Die Hälfte der Erdbeeren in Scheiben schneiden.*

*6-8 Tassen mit Frischhaltefolie auslegen. Die Erdbeerscheiben in den Tassen von unten nach oben am Rand hineinlegen.*

*Von den übrigen Erdbeeren 6-8 zur Seite stellen, die restlichen pürieren und mit Mascarpone, Zucker und Zitronensaft verrühren. Die Gelatine untermischen. Dann Sahne steif schlagen und unter die Masse heben. Die Creme anschließend in die Tassen füllen. Dabei oben einen Rand für den Boden lassen.*

*Die Butter schmelzen. Amarettini in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und mit der Teigröle zerbröseln. Die Butter mit den Bröseln vermischen, auf den Tassen verteilen und leicht andrücken. Mit der überstehenden Folie den Amarettiniboden bedecken und ca. 12 Stunden kalt stellen.*

*Den Erdbeer-Traum stürzen und mit den restlichen Erdbeeren verzieren.*

## WAFFELHÖRNCHEN TEIG

### Zutaten:

250 ml Wasser  
200 g Butter  
250 g Zucker  
2 Eier  
250 g Mehl

### Zubereitung:

*Wasser und Zucker in einem Kochtopf erhitzen bis der Zucker sich aufgelöst hat. Danach die Butter dazugeben. Etwas abkühlen lassen und die Eier und das Mehl untermischen.*

*1-2 Teelöffel Teig in ein Waffelhörnchen-Eisen füllen. Die Waffel nach Belieben formen.*

