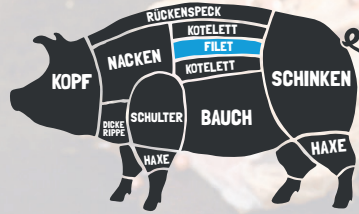


SCHWEINEFILET

mit Kürbispüree
& glasierter Pastinake

Filet vom Strohschwein



Bayern tischt auf.



SCHWEINEFILET

mit Kürbispüree & glasierter Pastinake

ZUTATEN

für das Schweinefilet

- 700 g Schweinefilet
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer

ZUTATEN

für das Kürbispüree

- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 2 EL Butter
- 100 g Gemüsebrühe
- QS Salz, Pfeffer

ZUTATEN

für das Pastinakengemüse

- 250 g Pastinaken, *geschält und geschnitten*
- 60 g Gemüsebrühe
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Zucker
- 1 EL Butter
- QS frische Kräuter, *geschnitten*
(Schnittlauch, Petersilie, Kerbel)
- QS Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG

Die Silberhaut vom Filet parieren und von allen Seiten bei mittlerer Hitze im Rapsöl anbraten, dabei mehrmals wenden. Anschließend bei 105°C etwa 15 Minuten im Ofen ruhen lassen. Kerntemperatur des Filets sollte um die 85°C sein (wer es durch mag). Ich bevorzuge eine Kerntemperatur bei einer einwandfreien Qualität von 72°C im Kern (zartrosa und saftig).

Nach dem Ruhen im Ofen das Filet nochmals in der Pfanne in einem Esslöffel Butter nachbraten.

Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in grobe Würfel schneiden. In einem

kleinen Topf mit der Butter sautieren und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Den Kürbis bei geschlossenem Deckel weich schmoren, anschließend pürieren und abschmecken.

Die Pastinaken schälen, den Strunk in der Mitte entfernen und anschließend klein schneiden. Im Rapsöl sautieren und etwas Farbe nehmen lassen, mit dem Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Mit der Brühe ablöschen und die Pastinaken bissfest garen. Mit Butter, Kräutern und Gewürzen abschmecken.



Bayern tischt auf!

KARTOFFELBROT

mit Rote Beete



Bayern tischt auf.



SCHWEINEFILET

mit Kürbispüree & glasierter Pastinake

ZUTATEN

für den Sauerteig

- 180 g Kartoffeln, *gekocht, geschält und mit der Gabel zerdrückt*
- 100 g Wasser (75°C)
- 120 g Roggenvollkornmehl
- 24 g reifes Anstellgut (*Roggen T200*)

ZUBEREITUNG

Für den Sauerteig das heiße Wasser mit den zerdrückten Kartoffeln vermengen. Mehl und Anstellgut zugeben und gut verrühren.

Bei Raumtemperatur (ca. 20°- 22°C) abgedeckt für 12-16 Stunden reifen lassen bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.

Danach alle Zutaten mit dem fertigen, reifen Sauerteig für 8 Minuten auf niedriger Stufe in der Küchenmaschine rühren. Anschließend für 2-3 Minuten auf mittlerer Stufe zu einem mittelfesten, klebrigen aber elastischen Teig kneten.

Dann mithilfe eines Teigschabers die Rote Beete- und Kartoffelwürfel einarbeiten. Den Teig auf

ZUTATEN

für den Hauptteig

- 470 g Dinkelmehl *Typ1050*
- 160 g Wasser (45°C)
- 80 g Rote Beete Saft
- 12 g Salz
- 12 g Butter, *zimmerwarm*
- 8 g Hefe, *in etwas warmen Wasser aufgelöst*
- 40 g Rote Beete-Würfel
- 40 g Kartoffelwürfel

einer leicht bemehlten Arbeitsfläche formen, mit Schwung in ein bemehltes Gärkorbchen geben und für 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen.

Beim Einschieben des Brotes (auf Blech mit Backpapier stürzen, ohne Gärkorbchen) ein Glas Wasser auf den Boden des Backofens schütten und schnell die Backofentür wieder schließen. Im vorgeheizten Backofen bei 250°C für 10 Minuten backen. Dann die Backofentür kurz öffnen, damit die Luftfeuchtigkeit entweichen kann. Bei 190°C für etwa weitere 45 Minuten backen.



Bayern tischt auf!

FERMENTIERTE ZWETSCHGEN



Bayern tischt auf.



FERMENTIERTE ZWETSCHGEN

ZUTATEN

- 1 kg Zwetschgen (*reif, süß und fest*)
- 20 g Salz

ZUBEREITUNG

Die Zwetschgen grob mit kaltem Wasser abrausen. Die natürlichen Milchsäurebakterien auf der Schale brauchen wir nämlich noch.

Nun die Zwetschgen entsteinen, achteln und wiegen. Von dem Gewicht der Zwetschgen brauchen wir 2 % der Menge in Salz. Auf keinen Fall jodiertes Salz verwenden, denn das verhindert eine korrekte Fermentation.

Nun in einer Schüssel das Salz mit den Zwetschgen mischen und in ein sauberes Fermentiergefäß (Weckglas/Fermentierglas, bei dem über den Deckel Gase entweichen aber kein Sauerstoff eindringen kann)

geben. Mit so wenig Luft wie möglich einschichten und zum Schluss mit einem Fermentiergewicht (z.B. kleinem Glasdeckel o.ä.) beschweren, sodass die Zwetschgen unter die Flüssigkeit gedrückt werden.

Nun das Glas am besten an einen warmen Ort zwischen 21° und 28° C stellen und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt für 10 Tage fermentieren lassen. Nach dem fünften Tag probiert man täglich Sud und Pflaumen. Sie sind fertig, wenn der gewünschte Geschmack erreicht ist.

Luftdicht verpackt halten sich die Zwetschgen im Kühlschrank bis zu 2 Wochen und können als Snack, zur Brotzeit oder als Beilage zu Wild gereicht werden. Den Sud kann man hervorragend zum Abschmecken von Dressings oder auch als Aperitif mit Sekt aufgegossen genießen.

Man kann sie aber auch gut einfrieren, so halten sie mehrere Monate und die Fermentation ist durch die niedrige Temperatur blockiert.



Bayern tischt auf!



HERBSTLICHE QUICHE

mit Hokkaidokürbis, Lauch,
Champignons und Weißkraut



Bayern tischt auf. 



SCHWEINEFILET

mit Kürbispüree & glasierter Pastinake

ZUTATEN

für den Quiche-Teig

- 250 g Mehl, *Typ 550*
- 1 Ei (*M*)
- 3 EL Milch
- 130 g Butter, *zimmerwarme*
- QS Salz

ZUTATEN

für den Belag

- 1 EL Rapsöl
- 30 g Weißkraut, *in Streifen geschnitten*
- 30 g Champignons, *geviertelt*
- 30 g Lauch, *in feine Streifen geschnitten*
- 50 g Hokkaidokürbis, *gewürfelt*
- 1 EL grüner Sellerie, *gewürfelt*
- 2 Kartoffeln, *mittelgroß, gekocht, geschält und gewürfelt*
- 250 ml Sahne
- 200 g Sauerrahm
- 3 Eier
- Saft und Abrieb von ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer, Muskat, frische Kräuter

ZUBEREITUNG

Für den Quiche-Teig alle Zutaten rasch zu einem Teig verkneten, in Folie einwickeln und für 1-2 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Dann den Teig ausrollen und bei 140°C Umluft im Ofen blindbacken. Achtung blindbacken heißt nicht „Augen zu und durch!“ sondern den Teig in der Form ohne Belag, stattdessen belegt mit Backpapier und getrockneten Hülsenfrüchten (zum Beschweren) backen.

Für den Belag, Sahne mit Sauerrahm, Eiern, Zitrone und Gewürzen mixen. Das rohe vorbereitete

Gemüse mit dem Rapsöl kurz sautieren, kurz in der Pfanne schwenken und Kartoffeln dazu geben und alles auf den vorgebackenen Teig legen und mit der Sahne-Ei-Masse übergießen.

Im vorgeheizten Ofen bei 140°C für 35 Minuten backen.

TIPP:

Um den Aufwand geringer zu halten, kann man auch Quiche-Teig als Fertigprodukt kaufen.



Bayern tischt auf!