



**Kostprobe vom  
Berufswettbewerb  
der deutschen  
Landjugend 2017**



Berufswettbewerb der deutschen Landjugend

# Inhalt

Rezepte für jeweils 4 Personen

## Vorspeisen

- 07** Forellentatar mit Joghurdressing
- 08** Bunter Spargelsalat im Blätterteigkörnchen
- 09** Spargelspinatsalat mit Tomaten an Estragonmarinade
- 10** Frischer Eichblattsalat mit Himbeervinaigrette und in Sesampanade gebratenem Feta
- 12** Semmelknödelcarpaccio mit Salat
- 14** Brotsalat
- 16** Bunter Linsensalat mit Ziegenkäsemedaillons

## Hauptspeisen

- 19** Gratinierter Müritzer Hähnchenbrustfilet mit Kartoffelspalten an gebuttertem grünen Spargel
- 20** Lübecker Schwalbennester
- 22** Lachsfilet unter Kräuter-Zwiebel-Kruste auf Pfannengemüse mit Rosmarinkartoffeln
- 24** Hähnchenbrust im Gemüse-Apfel-Bett an luftigem Kartoffelpüree
- 26** Rindsrouladen mit Spätzle und Karottengemüse
- 28** Roastbeef mit Kräuterbutter, Herzoginnenkartoffeln und Karotten-Lauch-Gemüse

## Nachspeisen

- 30** Buchweizenpfannkuchlein mit Roter Grütze und Sahne
- 31** Prophetenkuchen
- 32** Erdbeerquark
- 33** Lauwarmes Rhabarberkompott an geeister Joghurt-Minz-Mousse
- 34** Heißer Früchtetraum im Glas

# Vorwort

**K**ochen wie eine Siegerin. Mit diesem Heft geht das. Denn hier verraten alle Finalistinnen des Berufswettbewerbes der deutschen Landjugend 2017 mindestens eins der Rezepte, nach denen sie beim Bundesentscheid in Güstrow gekocht haben. Im Juni gingen dort die besten angehenden HauswirtschafterInnen der Bundesrepublik an den Start. Sie hatten sich nach den Vorentscheiden an den Schulen schließlich bei ihrem Landesentscheid für das Finale qualifiziert. Knifflige Berufstheorie war genauso gefragt wie Wissen um die Nationalhymne. Und dann standen endlich die Präsentation und Berufspraxis auf dem Wettbewerbsprogramm. Für die 13 jungen Frauen ging es beispielsweise darum, für die Ehrengäste einer Jubiläumsfeier ein regionales und saisonales Menü zu planen und zuzubereiten. Gar nicht so einfach, wenn einer davon an verschiedenen Lebensmittelunverträglichkeiten (z.B. Gluten)leidet. Als Team traten sie zudem bei einem fiktiven „Tag der offenen Tür“ an, um verschiedene praktische, hauswirtschaftliche Tätigkeiten wie das Bügeln von Oberhemden oder den Umgang mit Reinigungstüchern zu vermitteln.



Die drei besten HauswirtschafterInnen mit dem Schirmherrn des Berufswettbewerbes 2017, dem amtierenden Bundeslandwirtschaftsminister Christian Schmidt, sowie dem Präsidenten des Deutschen Bauernverbandes, Joachim Rukwied (v.l.)

Regina Lindlmeier (Bayern, 2. Platz), Johanna Stuhlmacher (Niedersachsen, 1. Platz) und Sarah Oßwald (Baden-Württemberg, 3. Platz) setzten sich beim Finale durch (im Bild v.l.), bei dem zeitgleich auch die besten angehenden Forst-, Tier- und LandwirtInnen sowie die WinzerInnen am Start waren.

# Grüne Berufe sind voller Leben

**B**erufswettbewerb heißt erst einmal Leute mit gleichen Interessen treffen, heißt lernen und Spaß haben, sich miteinander messen und über den Tellerand blicken. Das können die Besten der Besten der letzten Jahre bestätigen. Zugleich tue die Teilnahme dem Selbstbewusstsein gut, sagen die SiegerInnen des Berufswettbewerbs aus eigener Erfahrung.

Und er macht Lust auf mehr. Auf mehr Weiterbildung, mehr Wettbewerb, mehr Neues. Außerdem bilden die Landjugendwettbewerbe den idealen Rahmen, um sich selbst zu trainieren. Sie bieten allen Teilnehmenden vielfältige Möglichkeiten, um Kontakte mit BerufskollegInnen aus der ganzen Republik zu knüpfen. Die Netzwerke, die gerade beim Finale entstehen, halten oft ein Leben lang.

Doch von vorn: Der Berufswettbewerb wird alle zwei Jahre vom Deutschen Bauernverband, dem Bund der Deutschen Landjugend und der Schorlemer Stiftung veranstaltet - im



Jahr 2017 bereits zum 33. Mal. Ihren Landesverbänden obliegt die Durchführung der Erst- und Landesentscheidung. Unter dem Motto „Grüne Berufe sind voller Leben - Wachstum, Stärke, Leidenschaft" haben von Februar bis Juni mehr als 10.000 junge Fachkräfte aus ganz Deutschland ihr theoretisches und praktisches Können in der Haus-, Land-, Forst- und Tierwirtschaft sowie dem Weinbau miteinander verglichen und für sich selbst festgestellt, wo sie in ihrer beruflichen Ausbildung stehen. Die Besten von ihnen trafen sich vom 12. bis 16. Juni 2017 in Güstrow, und erstmals in Mecklenburg-Vorpommern, zum Finale. Für alle fünf Sparten hatten sich insgesamt 119 Nachwuchskräfte - unter ihnen 35 Frauen - qualifiziert.

**D**ie SiegerInnen wurden beim Deutschen Bauerntag in Berlin geehrt. Sie erhielten ihre Medaillen vom amtierenden Bundeslandwirtschaftsminister Christian Schmidt, dem Schirmherrn des Berufswettbewerbs der deutschen Landjugend.

# Traumberuf Hauswirtschaft



**W**er denkt, HauswirtschafterInnen stehen nur in der Küche, liegt komplett falsch. Denn ihr Beruf ist an Vielseitigkeit kaum zu übertreffen. Sie sind Multitalente und Organisationsgenies, kümmern sich um den Alltag in Groß- und Privathaushalten und betreuen Menschen aller Altersgruppen.

Dabei ist es für sie wichtig, dass die ihnen anvertrauten Menschen sich wohl fühlen und gut versorgt werden. Dieser Qualitätsanspruch zeigt sich in der täglichen Arbeit bei der Tisch- und Raumgestaltung, der Haus- und Wäschereinigung und natürlich bei der Herstellung von köstlichen und gesunden Speisen. Warenorganisation und Budgetplanung gehören ebenso dazu wie die Umsetzung von Verordnungen und die Evaluation der Arbeitsprozesse. Ganz dem Prinzip der Nachhaltigkeit entsprechend.

Damit ist der Beruf moderner als sein Ruf und bietet viele Wege, eigene Träume zu verwirklichen. Kein Wunder, wenn dem anerkannten Ausbildungsberuf in der Regel eine dreijährige Ausbildung vorangeht, nach der einem tatsächlich die Welt offen steht. Hausdame in einem Hotel am Meer sein oder doch

lieber in einer Kita entscheiden, was auf den Tisch kommt? Einen Privathaushalt in Übersee managen oder in die Gastronomie einsteigen? SportlerInnen begleiten oder Senioren bei der Bewältigung ihres Alltags unterstützen? In Begegnungsstätten sein Ernährungs- und Gesundheits- Knowhow einbringen und Events planen oder doch lieber in die Landwirtschaft gehen, um dort in der Direktvermarktung zu arbeiten?

Als Profi für das Alltagsmanagement haben die HauswirtschafterInnen die Qual der Wahl. Denn Fachkräfte für die hauswirtschaftliche Versorgung, für zahlreiche Serviceleistungen in unserer modernen Gesellschaft und die Betreuung von Menschen sind stark gefragt. Der facettenreiche Dienstleistungsberuf punktet mit unterschiedlichen Einsatzbereichen, vielfältigen Aus- und Fortbildungsangeboten und reizvollen Herausforderungen. Er entwickelt sich ständig weiter und bietet jede Menge Spielraum für eigene Interessen. Die TeilnehmerInnen am Bundesentscheid des Berufswettbewerbes der deutschen Landjugend wissen eins ganz bestimmt: Ohne Hauswirtschaft geht gar nichts.

# Vorspeisen



Johanna Stuhlmacher

# Forellentatar mit Joghurtdressing

## Zutaten

-  80 g Salatgurke
-  80 g Radieschen
-  ½ Zwiebel
-  2 geräucherte Forellenfilets
-  ½ Bund Schnittlauch
-  100 g Naturjoghurt
-  2 EL Zitronensaft
-  8 - 12 Blatt Lollo Rosso
-  Salz, Pfeffer



## Zubereitung

Zuerst Salatgurke und Radieschen waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Forellenfilets ebenfalls würfeln und mit dem Gemüse vermengen. Dann den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Diese mit dem Joghurt und dem Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt nur noch die Salatblätter waschen, auf den Tellern anrichten, das Tatar darauf geben und mit dem Dressing garnieren.

# Bunter Spargelsalat im Blätterteigkörnchen

## Zutaten

-  160g weißer Spargel
-  160g grüner Spargel
-  2 EL Walnussessig
-  4 EL Sonnenblumenöl
-  Blätterteig
-  ½ Karotte
-  etwas Petersilie und Minze

## Zubereitung

Die Karotte in feine Stifte schneiden und beiseite legen. Die Petersilie waschen und hacken.

Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel nur am Stielende schälen und alles würfeln. Fünf Minuten in Sonnenblumenöl anbraten und mit Wasser ablöschen. Dann wird der Spargel gar gekocht.

Den Blätterteig auslegen und in Quadrate schneiden. In die Mulden der Muffinbleche legen und bei 200 °C fünf bis zehn Minuten backen. Die Spargelstücke abschütten. Mit Öl und Essig eine Marinade herstellen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Alles in die ausgekühlten Blätterteigkörnchen füllen und mit Karottenstiften und Minze garnieren.





Jessica Schröder

# Spargelspinatsalat mit Tomaten an Estragonmarinade

## Zutaten



300 g grüner Spargel



1 EL Gemüsebrühe



1 TL Zucker



1 TL Honig



2 EL Balsamico



1 EL Weinessig



Spargelsud



4 g Estragon



Salz, Pfeffer



1 TL Senf



1 EL Öl



200 g kleine Tomaten



80 g Blattspinat



## Zubereitung

Den Spargel waschen, putzen und mit Gemüsebrühe und Zucker blanchieren. Aus Honig, Balsamico, Essig und Spargelsud eine Reduktion herstellen, dann Estragon mit Senf, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.

Nun den Spargel dritteln und anmachen, die Tomaten waschen, schneiden und kurz vor dem Anrichten untermischen. Den Spinat waschen, zerpfücken und auf einem Teller anrichten. Die Marinade darüber geben und den angemachten Spargel und die Tomaten in die Mitte setzen.

Hannah Lindwedel

# Frischer Eichblattsalat mit Himbeervinaigrette und in Sesampanade gebratenem Feta



## Zutaten



1 Eichblattsalat



150 g Himbeeren



20 ml Aceto Balsamicoessig



40 ml Rapsöl



20 g Honig



Salz und Pfeffer



250 g Feta



1 Ei



50 g Sesam



## Zubereitung

Salatblätter vom Strunk entfernen und waschen. Die Himbeeren, Essig, 20 ml Rapsöl, Honig, Salz und Pfeffer pürieren, anschließend durch ein Sieb streichen.

Den Feta in Rechtecke schneiden und mit Ei und Sesam panieren. Dann mit dem restlichen Rapsöl anbraten. Nun den Feta und den Salat anrichten und mit der Vinaigrette anmachen.

Regina Lindlmeier

# Semmelknödelcarpaccio mit Salat

## Zutaten



1 Zwiebel



10 g Butter



150 ml Milch



120 g Semmelknödelbrot



Salz, Pfeffer



Gurke



50 g Fleischtomate



2 Radieschen



½ Lauchzwiebel



1 Ei



50 ml Apfelsaft, klar



50 ml Apfelbalsam Essig



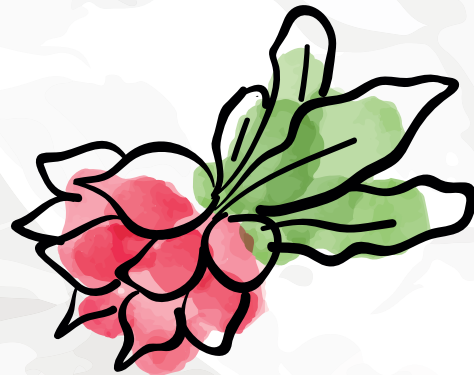
¾ TL Zucker



20 ml Sonnenblumenöl



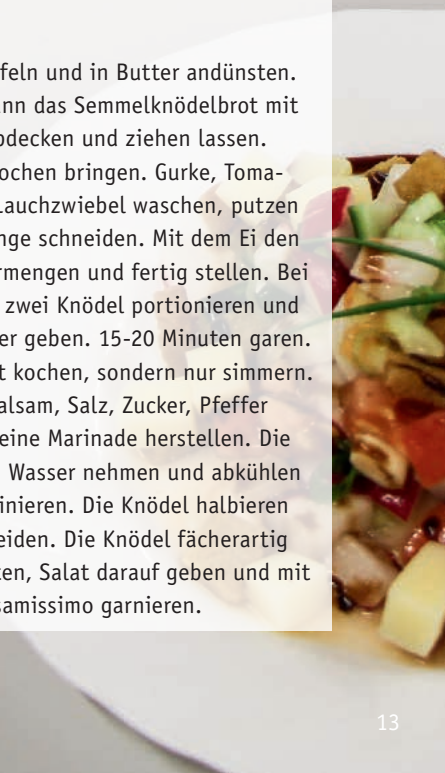
Balsamissimo





## Zubereitung

Die Zwiebeln fein würfeln und in Butter andünsten. Die Milch erhitzen, dann das Semmelknödelbrot mit Zwiebeln und Milch abdecken und ziehen lassen. Das Salzwasser zum Kochen bringen. Gurke, Tomaten, Radieschen und Lauchzwiebel waschen, putzen und in Würfel bzw. Ringe schneiden. Mit dem Ei den Semmelknödelteig vermengen und fertig stellen. Bei Bedarf salzen. Daraus zwei Knödel portionieren und in das kochende Wasser geben. 15-20 Minuten garen. Das Wasser muss nicht kochen, sondern nur simmern. Aus Apfelsaft, Apfelbalsam, Salz, Zucker, Pfeffer und Sonnenblumenöl eine Marinade herstellen. Die garen Knödel aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen. Den Salat marinieren. Die Knödel halbieren und in Scheiben schneiden. Die Knödel fächerartig auf dem Teller anrichten, Salat darauf geben und mit Schnittlauch und Balsamissimo garnieren.



Regina Lindlmeier

# Brotsalat

## Zutaten



40 g Reisbrot



10 ml Olivenöl



Chili



120 g Gurke



150 g Fleischtomate



½ Bd. Radieschen



1½ Lauchzwiebeln



40 g milder Bergkäse



20 ml klarer Apfelsaft



25 ml Apfelbalsam-Essig



¼ TL Salz



Pfeffer nach Geschmack



10 ml Sonnenblumenöl



Schnittlauch



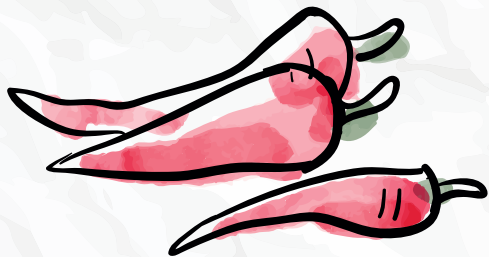
Balsamissimo



## Zubereitung

Das Reisbrot in Würfel schneiden, in Olivenöl anrösten und mit Chili würzen. Das Gemüse waschen, putzen und in Würfel bzw. Ringe schneiden. Den Bergkäse ebenfalls in Würfel schneiden.

Aus Apfelsaft, Apfelbalsam, Gewürzen und Sonnenblumenöl eine Marinade erstellen. Den Salat marinieren und anrichten. Die Brotwürfel darauf geben und mit Schnittlauch und Balsamissimo garnieren.



Anne-Christine Schmidt

# Bunter Linsensalat mit Ziegenkäsemedaillons



## Zutaten



100 g Linsen



2 Stück Frühlingszwiebeln



8 Cocktailtomaten



100 g Rucola



6 EL Olivenöl



1 EL Essig



je ½ TL körniger Senf, Zucker, Salz



Etwas Pfeffer



¼ Bund Petersilie



100 g Ziegenkäserolle



4 Scheiben Bacon



1 EL Öl



174 Bund Rosmarin



1-2 EL Honig





## Zubereitung

Die Linsen nach Packungsangabe zubereiten. Nach dem Garen das Wasser abgießen und die Linsen abkühlen lassen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern.

Die Ziegenkäserolle in vier fingerdicke Scheiben schneiden. Mit Bacon umwickeln und in einer beschichteten Pfanne mit einem Esslöffel Öl anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen.

Die Marinade mit Öl, Essig und den restlichen Gewürzen anrühren, dann über den vorbereiteten Salat gießen. Den Honig in die warme Pfanne geben und mit etwas Dressing ablöschen. Den Salat mit den verbliebenen Zutaten locker vermengen und anrichten. Je Teller einen Ziegenkäsetaler darauf setzen. Die Petersilie hacken und den Salat damit dekorieren.



# Hauptspeisen



Diana Tenner

# Gratiniertes Müritzer Hähnchenbrustfilet mit Kartoffelspalten an gebuttertem grünen Spargel

## Zutaten



2 Tomaten



4 Kartoffeln



1 Bund grüner Spargel



4 Scheiben Hähnchenbrustfilet



4 Scheiben Müritzer Käse



40 g Butter



Salz



Kräutersalz

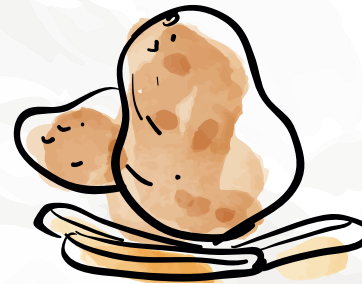


Weißer Pfeffer

## Zubereitung

Das Gemüse waschen, putzen und schneiden. Die Kartoffeln vierteln und mit Kräutersalz würzen. Bei 200 °C 20-25 Minuten backen. Den Spargel ca. 20 Minuten kochen. Das Hähnchenfleisch waschen, würzen und mit Tomate sowie Käse belegen. Bei 200 °C ca. 30 bis 35 Minuten backen.

Die Butter erhitzen, über den Spargel geben und die einzelnen Speisen auf Tellern anrichten.



Friederike Meins

# Lübecker Schwalbennester

## Zutaten



6 Eier



6 Scheiben Parmaschinken



1 ½ kg Kartoffeln



100 g Butter



100 ml Milch; 200 ml Sahne



Salz, Muskat



100 g Zwiebeln



1 Knoblauchzehe



1 kg Spinat, 1 Tasse Gemüsebrühe



## Zubereitung

Die Eier fünf Minuten kochen, abschrecken und pellen. Dann in den Schinken einrollen und in einer Silikonform für 20 Minuten in den Backofen (180° C, Ober- und Unterhitze) geben.

Die Kartoffeln werden geschält und mit wenig Salz gar gekocht. Anschließend werden sie mit der Hälfte der Butter und der Milch zum Kartoffelstampf verarbeitet. Den bitte mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Den Spinat verlesen, beschädigte Blätter entfernen, die Stiele abknipsen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Dann die andere Hälfte der Butter mit der gewürfelten Zwiebel und der gehackten Knoblauchzehe anschwitzen. Nachfolgend den Spinat und die Gemüsebrühe hinzugeben und gar dünsten. Dann mit der Sahne verrühren und mit Salz abschmecken. Kartoffelstampf, Spinat und die halbierten Schinkeneier auf den Tellern anrichten.



Jana Poelker

# Lachsfilet unter Kräuter-Zwiebel-Kruste auf Pfannengemüse mit Rosmarinkartoffeln

## Zutaten



100 g Möhren



750 g Kartoffeln



100 g Staudensellerie



1 Bund Rosmarin



1 Bd. Frühlingszwiebeln



600 g Lachs



100 g Zwiebeln



20 g Butter



Je 1 Bund: Petersilie, Dill, Schnittlauch, Minze



1 Ei



50 g Parmesankäse

## Dazu Senfsoße



15 g Butter



30 g Maisstärke



250 ml Milch



50 ml Sahne



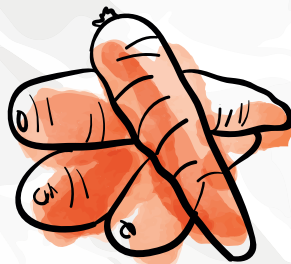
1 EL Senf



½ TL Salz



1 Spritzer Zitronensaft



## Zubereitung

Das Gemüse und die Kartoffeln putzen und zerkleinern. Möhren, Sellerie und Frühlingszwiebeln andünsten. Den Lachs in vier Stücke schneiden und mit den gewürfelten Zwiebeln in 10 g Butter andünsten.

Petersilie, Dill, Schnittlauch, Minze hacken und Ei und Parmesankäse unterrühren.

Alles in einer Auflaufform schichten und bei 170°C für 20-30 Minuten backen.

Die Kartoffeln kochen. Den Rosmarin abzupfen, dann die gekochten Knollen in der geschmolzenen Butter mit dem Rosmarin schwenken.

## Senfsoße

Die Butter schmelzen, die Maisstärke und Milch dazugeben. Alles verrühren und mit Sahne ablöschen. Dazu den Senf, Ei und Zitronensaft geben und abschmecken.



Anne-Christine Schmidt

# Hähnchenbrust im Gemüse-Apfel-Bett an luftigem Kartoffelpüree

## Zutaten



4 Hähnchenbrustfilets (á ca. 150 g )



75 ml Schlagsahne



200 g Zwiebel



1 EL geriebener Meerrettich



2 kleine Äpfel



2 TL Schnittlauch



2 rote Paprika



1 kg mehlig kochende Kartoffeln



200 g Möhren



125 ml Milch



1 EL Öl



30 g Butter



Salz, Pfeffer, Paprika



1 TL Salz



Für das Gemüse je ein TL Salz, Pfeffer, Curry



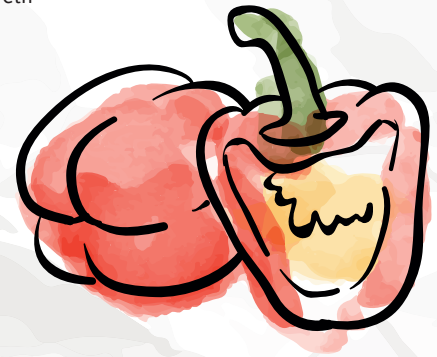
½ TL Muskat



Chilliflocken



Petersilie







## Zubereitung

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Zwiebel, Apfel, Möhren und Paprika waschen, putzen, schälen und zerkleinern.

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Fleisch rundum anbraten. Dann mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und warm stellen. Nun Zwiebeln, Möhren in die Pfanne geben und glasig dünsten. Apfel und Paprika dazugeben und kurz mitdünsten. Jetzt die Gewürze dazugeben und dann das Fleisch. Nachfolgend alles abdecken und zu Ende garen. Den Schnittlauch hacken und anrichten.

Die Kartoffeln schälen, waschen und zerkleinern. In Wasser ankochen und garen. Wasser abgießen und mit dem Handrührgerät Kartoffeln, Milch Butter, Salz und Muskat pürieren. Die Petersilie hacken und zum Garnieren verwenden. Alles anrichten.

# Rindsrouladen mit Spätzle und Karottengemüse

## Zutaten



4 Rindsrouladen



2 EL mittelscharfer Senf



Salz, Pfeffer



2 kleine Zwiebeln



1 Bund Petersilie



8 Scheiben dünner Speck



8 Scheiben Emmentaler



4 Stangen grüner Spargel



2 EL Butterschmalz



½ Karotte



2 EL Tomatenmark



¼ Liter Gemüsebrühe



je ein Zweig Liebstöckel, Rosmarin, Thymian



1 EL Speisestärke



400 g Mehl



4 Eier



1 TL Salz



140 ml Wasser



400 g Karotten



## Zubereitung

Die Fleischscheiben auf der Arbeitsplatte ausbreiten und dünn mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern. Die Zwiebel fein würfeln und auf dem Fleisch verteilen. Die Petersilie fein hacken und ebenfalls auf den Rouladen verteilen.

Den Speck auf die Zwiebeln und die Petersilie legen - ebenso die Scheiben Emmentaler und den Spargel. Nun die Rouladen einrollen und mit dem Butterschmalz anbraten. Die Karotte und die eine viertel Zwiebel würfeln und mitbräunen. Das Tomatenmark einrühren und die Gemüsebrühe aufgießen.

Liebstöckel, Rosmarin und Thymian zugeben und 1 bis 1½ Stunden köcheln lassen. Bei Bedarf mit Speisestärke abbinden.

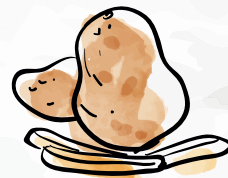
Mehl, Eier, Salz und Wasser zu einem zähflüssigen Teig schlagen und 10 Minuten quellen lassen. Den Teig durch ein Spätzlesieb, mit einem Spätzlehobel oder vom Brett geschabt portionsweise ins kochende Salzwasser geben. Aufkochen lassen, herausnehmen und abschrecken.

Karotten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die restliche Zwiebel und Petersilie würfeln bzw. hacken und mit den Karotten 10 Minuten leicht anbraten.



Diane Wiedemann

# Roastbeef mit Kräuterbutter, Herzoginnenkartoffeln und Karotten-Lauch-Gemüse



## Zutaten



700 g Roastbeef (vom Jungbullen)



½ EL Rapsöl



80 g Butter



½ Bund Petersilie, ¼ Bund Schnittlauch



Salz, Muskat, 1 Prise Zucker



620 g mehlig Kartoffeln



2 Eidotter



650 g Möhren, 450 g Kohlrabi



1 Tasse Wasser

## Zubereitung

Das Roastbeef waschen, trocken tupfen und leicht flach klopfen. Das Rapsöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite fünf bis sechs Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen. Derweil den Schnittlauch und die halbe Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. 30 g Butter weich rühren, mit den Kräutern vermengen und mit Salz abschmecken.

Die Kartoffeln mit Schale gar kochen, abgießen und durch die Kartoffelpresse geben. Dann die Schale entsorgen und die Masse mit dem Eigelb und 20 g weicher Butter vermengen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Kartoffelmasse mit dem Spritzbeutel zu 12 bis 16 gleichmäßigen Rosetten spritzen. Im vorgeheizten Ofen bei 250° C ca. zehn Minuten backen.

Möhren und Kohlrabi waschen, schälen und würfeln. 30 g Butter im Topf erhitzen, das Gemüse darin zehn Minuten dünsten, dann Wasser, Salz und Zucker hinzufügen und 15 Minuten garen lassen. Die verbliebene Petersilie waschen, hacken und über das Gemüse streuen. Mit dem in Scheiben geschnittenen Fleisch, den Herzoginnenkartoffeln und der Kräuterbutter anrichten.



**Nachspeisen**

Johanna Stuhlmacher






# Buchweizenpfannküchlein mit Roter Grütze und Sahne



## Zutaten

-  50 g Rhabarber
-  50 g Erdbeeren
-  50 g Himbeeren
-  250 ml Erdbeersaft
-  25 g Zucker
-  20 g Stärkemehl
-  1 Ei
-  65 g Buchweizenmehl
-  ½ Pck. Vanillezucker



-  Salz
-  50 ml Wasser
-  2 EL Öl
-  100 ml Sahne
-  Minze



## Zubereitung

Rhabarber und Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Himbeeren putzen. Obst mit 200 ml Erdbeersaft aufkochen.

Zucker, 50 ml Erdbeersaft und Stärkemehl verrühren und andicken. Das Ei trennen und das Eiklar steif schlagen. Eigelb mit dem Buchweizenmehl, Zucker, Vanillezucker, Salz, Wasser und Öl verrühren. Dann unter den Eischnee heben.

Eine Pfanne erhitzen und daraus kleine Pfannkuchen backen. Die Sahne steif schlagen. Die Rote Grütze mit den Pfannkuchen anrichten und mit Sahne garnieren. Zum Schluss ein paar Minzblätter abzupfen, waschen und zum Garnieren verwenden.

Sandy-Martina Grau

# Prophetenkuchen

## Zutaten



6 Eigelb



6 EL Rapsöl



70 g Buchweizenmehl



6 EL Weinbrand



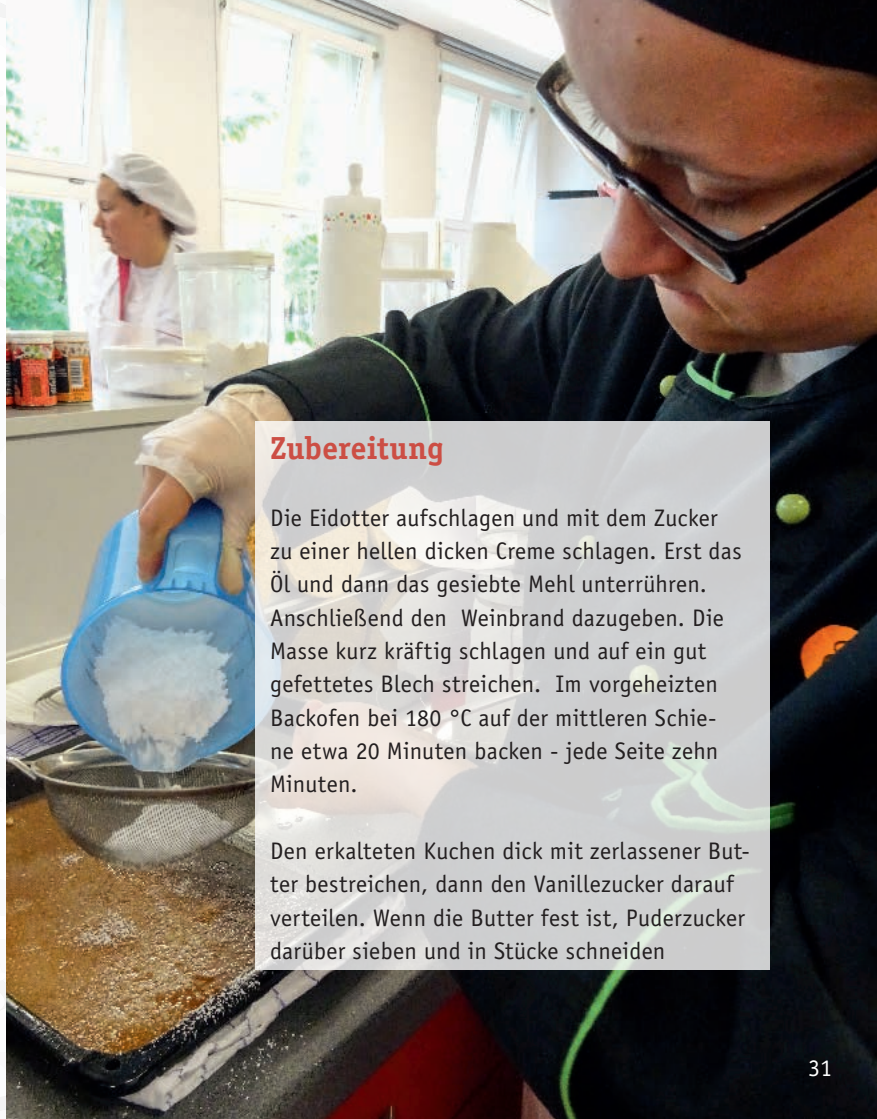
120 g Butter



10 g Zucker, 2 Pck. Vanillezucker



100 g Puderzucker



## Zubereitung

Die Eidotter aufschlagen und mit dem Zucker zu einer hellen dicken Creme schlagen. Erst das Öl und dann das gesiebte Mehl unterrühren. Anschließend den Weinbrand dazugeben. Die Masse kurz kräftig schlagen und auf ein gut gefettetes Blech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen - jede Seite zehn Minuten.

Den erkalteten Kuchen dick mit zerlassener Butter bestreichen, dann den Vanillezucker darauf verteilen. Wenn die Butter fest ist, Puderzucker darüber sieben und in Stücke schneiden

Dunja Gemmer

# Erdbeerquark

## Zutaten



200 g regionale Erdbeeren



100 ml Schlagsahne



500 g Quark (20 %) Fett



2 EL Milch



2 EL Zitronensaft



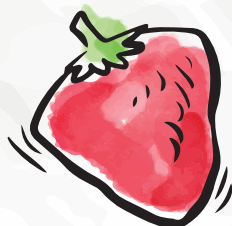
2 Pck. Vanillezucker



4 Minzblätter

## Zubereitung

Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und sie in kleine Stücke schneiden. Die Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen. Den Quark, die Milch und den Zitronensaft anrühren. Den Vanillezucker dazugeben und alles mit der Sahne vermischen. Die Erdbeerstücke unterheben, abschmecken und in Dessertgläser füllen. Jeweils mit einer Erdbeerehälfte und einem Minzblatt dekorieren. Bis zum Servieren kaltstellen.





Jessica Schröder

# Lauwarmes Rhabarberkompott an geeister Joghurt-Minz-Mousse

## Zutaten

-  150 g Sahne
-  2 Stängel Minze
-  80 g Joghurt
-  1 EL Zucker
-  1 Pck. Vanillezucker
-  600 g Rhabarber
-  200 ml Weißwein
-  150 g Zucker

## Zubereitung

Sahne steif schlagen, die Minze waschen und hacken. Minze, Joghurt, Zucker und Vanillezucker vermischen und unter die Sahne heben. In den Gefrierschrank stellen.

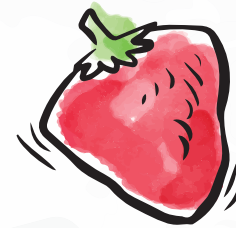
Rhabarber waschen, schälen und zu Rauten schneiden. In Weißwein und Zucker kurz köcheln lassen, den Sud abtropfen lassen und im Topf schwenken. Auf einem Teller mit der Mousse anrichten.





Diana Tenner

# Heißer Früchtetraum im Glas



## Zutaten

-  6 Erdbeeren
-  eine Handvoll Heidelbeeren
-  eine Handvoll Himbeeren
-  1/2 Apfel
-  1 Stange Rhabarber
-  1 Pck. Vanillezucker
-  30 g weiche Butter
-  25 g Zucker
-  50 g glutenfreies Mehl



## Zubereitung

Das Obst waschen. Apfel und Rhabarber schälen und schneiden. Das gesamte Obst in ofenfeste Gläser füllen. Vanillezucker auf das Obst gleichmäßig verteilen. Aus Butter, Zucker und Mehl einen Streuselteig herstellen und das Obst damit bedecken. Alles bei 175 °C 15 bis 20 Minuten backen.



# Impressum

## Herausgeber:

Bund der Deutschen Landjugend (BDL) e.V.  
Claire-Waldoff-Str. 7, 10117 Berlin  
Tel.: 030 - 31904-253; Fax: -206  
E-Mail: [info@landjugend.de](mailto:info@landjugend.de)  
Internet: [www.landjugend.de](http://www.landjugend.de)

**1. Auflage:** 9/2017

**Fotos:** BDL e.V., Katrin Fischer, Anne-Marie Kleemann

**Illustrationen:** Created by Freepik

## Der Berufswettbewerb der deutschen Landjugend

wird vom BDL gemeinsam mit dem Deutschen Bauernverband und ihren Landesverbänden sowie der Schorlemer-Stiftung und dem Deutschen LandFrauenverband ausgerichtet. Er wird vom Ministerium für Ernährung und Landwirtschaft und der Landwirtschaftlichen Rentenbank gefördert.

