



## Hauptspeise von Susanne Fischer „Wildes Abenteuer“

### Zutaten für 4 Personen

#### Für das Einkornrisotto:

- ½ Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 200 g Einkornreis
- 50 ml Weißwein
- 450 ml Gemüsebrühe
- 50 g geriebener Emmentaler
- 1 EL Butter

#### Für die Dinkelreispflanzerl:

- 150 g Dinkelreis
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 gelbe Rübe
- ¼ Kohlrabi
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Rapsöl
- 1 Ei
- 70 g ger. Käse
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Thymian
- Rosmarin
- etwas Rapsöl

#### Für die Rehpflanzerl:

- 1 Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 1 EL Rapsöl
- 1 trockene Semmel
- 300 g Reh-Hackfleisch
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Wildgewürz
- etwas Rapsöl

#### Für die panierten Rehschnitzerl:

- 4 Rehschnitzerl
- Salz, Pfeffer, Wildgewürz
- 4-5 EL Weizenvollkorn-mehl
- 1 Ei (+2 EL Milch)
- 4-5 EL Semmelbrösel
- Etwas Rapsöl
- 1 EL Butter

#### Für die gegarten Kartoffeln:

- Kartoffeln der Sorte „Purple Rain“ und der Sorte „Simonetta“

#### Für den Kräuter-Dip:

- 2 Becher Schmand
- 1 Becher Naturjoghurt (3,8%)
- ½ TL Salz
- 1 Prise Zucker
- Dill
- Schnittlauch

#### Für die Gemüsestreifen:

- ca. 300 g Gemüse der Saison
- 1 EL Rapsöl

- 1.** Für das Einkornrisotto:  
Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Dann das Rapsöl im Kochtopf erhitzen und die Zwiebel andünsten. Den Einkornreis dazugeben und kurz mitdünsten lassen. Den Weißwein hinzugeben und bei mittlerer Hitze reduzieren lassen, dabei immer wieder umrühren. Die Brühe nach und nach dazugeben, dabei immer wieder umrühren, bis der Einkornreis weich ist. Das dauert ca. 20 Minuten. Anschließend das Risotto noch mindestens 2 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen. Zum Schluss den Emmentaler und die Butter dazugeben und untermengen. Abschmecken und sofort servieren.
- 2.** Für die Dinkelreispflanzerl:  
Dinkelreis und Gemüsebrühe in einen Kochtopf geben und zum Kochen bringen.  
Die Herdplatte ausschalten und den Dinkelreis mit Deckel ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Den Dinkelreis auskühlen lassen. Alle Zutaten fein schneiden oder raffeln. Dann das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse und Petersilie andünsten. Alle Zutaten zum Dinkelreis geben und alles zu einer formbaren Masse vermengen, bei Bedarf noch Semmelbröseln dazugeben, bis die Konsistenz bindig ist. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Dann die Pflanzermasse mittels Formring und Stempel in die Pfanne geben und beidseitig ausbacken.
- 3.** Für die Rehpflanzerl:  
Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und die Petersilie fein hacken. Das Rapsöl in der Pfanne erhitzen, die Zwiebel und die Petersilie andünsten. Die Semmel in Scheiben schneiden, in Wasser einweichen und gut ausdrücken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Dann die Semmel und Zwiebel/Petersilie dazugeben und alles zu einem bindigen Fleischteig vermengen (bei Bedarf Semmelbrösel untermengen). Aus dem Fleischteig Pflanzlerl formen. Das Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Pflanzlerl beidseitig ausbacken.
- 4.** Für die panierten Rehschnitzerl:  
Die Rehschnitzerl abtupfen, leicht klopfen. Dann beidseitig mit Salz, Pfeffer und Wildgewürz würzen. Die Schnitzerl der Reihe nach in Weizenvollkornmehl, verquirlter Eier-Milch und Semmelbrösel wenden (panieren). Rapsöl gut bodendeckend in die Pfanne geben. Butter dazu geben und beides erhitzen, dann die Schnitzerl beidseitig ausbacken.
- 5.** Für die Kohlrabischnitzel:  
Dazu einen Kohlrabi in ca. fingerdicke Scheiben schneiden, in wenig Salzwasser bissfest garen. Dann die Kohlrabischeiben etwas auskühlen lassen, panieren & beidseitig ausbacken.
- 6.** Für die Gemüsestreifen:  
Das Gemüse in lange Streifen schneiden. Dann das Rapsöl erhitzen und das Gemüse darin kurz andünsten. Nach Geschmack leicht salzen und würzen.
- 7.** Für den Kräuter-Dip:  
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich miteinander vermengen. Dabei Dill und Schnittlauch je nach Geschmack verwenden.
- 8.** Scharfe Zwetschge (s. extra Rezept zum Download)  
eine pikante Zwetschgenmarmelade mit wenig Chili, Pfeffer und Paprika verfeinert)