



Lieblingsgerichte und Küchenschätze

Eine kulinarische Reise durch deutsche Länderküchen



martina&moritz



Begleitbuch zur Sendung „Kochen mit Martina & Moritz“



MUSTER

Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer:
Lieblingsgerichte und Küchenschätze, Oktober 2014

© 2014 Edition Essentials GmbH & Co. KG, Heidelberg

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Redaktion: Martina Meuth, Bernd Neuner-Duttenhofer
Layout und Satz: TW Werbeagenten Heidelberg GmbH
Bildnachweis: Martina Meuth, Luca Siermann,
Imhoff Realisation
Produktion und Druck: NINO Druck GmbH

ISBN: 978-3-9816935-0-8

MUSTER



martina&moritz

Inhalt

Inhalt	6
Vorwort	8
Viel Spaß beim Kochen!	12

Die badische Küche

Eingemachtes Kalbfleisch	16
Gebackene Schnecken auf kleinem Salat	18
Badisches Schäufele	20
Linzer Torte	22

Die bayrische Küche

Knuspriger Schweinsbraten	26
Brezenknödel	28
Carpaccio vom Brezenknödel	28
Fleischpfanzerl	30
Prinzregentenpudding	32

Spezialitäten aus Berlin & Brandenburg

Soleier	36
Spreewälder Gurkensuppe	38
Sprechecht	40
Eisbein auf zweierlei Erbspüree	42
Glibber- oder Wackelpudding	44

Die fränkische Küche

Gebackene Meefischli	48
Gerupfter	50
Blaue Zipfel	50
Eierblootz	52
Zicklein auf Kartoffeln & Zwiebeln	54
Schneeballen	56

Die urbane Weltküche der Hansestädte

Oxtail-Suppe mit Welsh Rarebits	60
Austern mit Chesterbrottürmchen	62
Hamburger Stubenküken	64
Marzipan-Apfel im Schlafrock	66
Ananas-Bowle	66

Hessische Spezialitäten

Grie' Soß'	70
Dippedotz	72
Frische Tomatensauce	72
Solberbäck'sche	74
Spundekäs'	76
Ebbelränz'scher	76

Die Küche in Mecklenburg-Vorpommern

Pommerscher Jardestern	80
Pommerscher Kaviar	80
Gänseweißsauer	82
Gestovte Wruken mit Schweinebauch	84
Zander oder Hecht blau	86
Pflückfisch	88
Buttermilch-Flinsen mit Aprikosen	90

Die Küche Niedersachsens

Cremeaufstrich vom Harzer Roller	94
Schnüsch	94
Knusprige Bratkartoffeln	
zu Knipp oder Knappwurst	96
Feines Kalbszungenragout in Madeirasauce	98
Heidschnuckenbraten	
mit Wacholdercremesauce	100
Buchweizen-Flammeri	102

Die Küche in Nordrhein-Westfalen

Reibekuchen	106
Apfelmus	106
Miesmuscheln niederrheinische Art	108
Buchweizen-Speckpfannkuchen	110
Dicke Bohnen mit Speck	112
Rheinischer Sauerbraten	114
Pillekuchen oder Pillekoken	116
Bergische Kaffeetafel	118
Selbstgemachte Vanillesauce	120
Bettelmann	120

Lieblingsgerichte aus der Pfalz

Saumagen im grünen Mantel	124
Lewwerknapp	126
Bohnestampes	128
Kerscheplotzer oder Kerschemischel	130

Die saarländische Küche

Bettseichersalat (Löwenzahn)	
mit Speck & pochiertem Ei	134
Dippehas	136
Schönzenere	137
Blechgrumbiere	138
Haselnuss-Biskuitrolle mit Erdbeercreme	140

Die Küche in Sachsen

Kartoffeln	
in der Pfanne	144
Fratzen	144
Klitscher	146
Lauchgemüse	146
Quark mit Leinöl	147
Dresdner Kotelettbraten mit Möhrengemüse	148
Eierschecke	150
Quarkkeulchen	151

Die schlesische Küche

Schlesisches Himmelreich	154
Kartoffelklöße	155
Herings-Häckerle	156
Olmützer Quargel auf Gänseschmalzhappen	158
Schlesischer Hochzeitskuchen	160

Die Küche in Schleswig-Holstein

Sauerfleisch	164
Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln	165
Matjes	
Hausfrauenart	166
Krabbenrührei	168
Kieler Sprotten & Krabben	168
Geschmorte Schweinebacke	170
Mehlbüddel	170
Mädchenröte	172

Die schwäbische Küche

Maultaschen	176
Kartoffelsalat	178
Laubfrösch'	180
Kässpätzle	182
Haselnuss-Schokokuchen	184

Die Küche in Thüringen

Mett	188
Stracke-Klößchen	190
Kartoffelsuppe mit Brunnenkresse	190
Wickelklöße	192
Blumenkohl in Petersiliensauce	194
Wildragout	196
Thüringer Klöße	198

Rezeptverzeichnis	200
Register	202



Von herzhaft-derb bis auserlesen-fein

Baden gilt ja als das Schlaraffenland schlechthin. Die Weine sind von der Sonne geküsst, das heitere Klima passt auch allen anderen Früchten, es wächst und gedeiht im Badischen nahezu alles. Der Speisezettel ist deshalb hier rund ums Jahr reicher bestückt als anderswo, die Nähe Frankreichs, das Elsass, auch die Schweiz vor der Haustür haben ihn von jeher bereichert, man hat sich viele Rezepte einfach dort abgeguckt. Und die Menschen verstehen es, zu genießen – so schließt sich der Kreis zu einem Reigen genussvoller Lebensart.

Die Märkte bieten stets ein üppiges Bild, quellen geradezu über, zu allen Jahreszeiten. Im Frühjahr schon früh die ersten Kräuter, vom Bärlauch bis zum Osterkräutel, dem Kerbel, der Spargel, die Erdbeeren, bald schon die Kirschen aus dem Markgräfler Land, die Bühler Zwetschgen – bis in den Herbst ein vielfältiges, sich ständig wandelndes Bild bukolischer Freuden. Die Pilze aus dem Schwarzwald, auch das Wild, die Mistkratzerli im Frühjahr, Kaninchen, und überhaupt Fleisch von Tieren, die glücklich haben leben dürfen.

A close-up photograph of a plate of sliced Badische Kuche, a traditional German cured ham. The ham is sliced into thin, overlapping pieces, revealing a pinkish-red interior and a golden-brown, slightly crispy exterior. A large, uncut portion of the ham is visible in the upper right corner. The slices are arranged on a white, perforated paper liner. A small sprig of fresh green parsley is placed as a garnish on the right side of the plate. The background is slightly blurred, showing a wooden cutting board and a dark surface.

*Die
badische
Küche*

Gebackene Schnecken

auf kleinem Salat

Für 4 bis 6 Personen

24 Schnecken im Sud
(Glas oder Dose)

Für den Ausbackteig

100 g Mehl
1 Ei
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
1 kleines Glas Weißwein
1 TL Backpulver
Öl oder Schmalz zum
Ausbacken

Für den Salat

verschiedene Blattsalate:
Feldsalat
Endivie oder Frisée
Batavia
Radicchio
1 EL Senf
Salz, Pfeffer
2–3 EL Essig
2 EL Oliven- oder Walnussöl
Schnittlauch
eventuell auch Estragon

Im Badischen liebte man Schnecken, die in den Rheinauen bestens gediehen und die beliebteste Speise der Störche waren; beide sind inzwischen selten geworden. Aber man weiß noch immer eine Vielzahl der unterschiedlichsten Rezepte dafür. Berühmt sind sahnige Schneckensüppchen oder cremige Ragouts. Witzig sind sie in einen knusprigen Teig eingebacken – und so schmecken sie sogar denen, die sie sonst nicht so gern mögen ... Vielleicht auch, weil man sie nicht sieht!

1 Den Ausbackteig am besten schon zwei Stunden vor dem Servieren zusammenrühren – das Backpulver allerdings erst unmittelbar vor dem Gebrauch zufügen. Es verliert sonst seine Wirkung. Der Teig sollte dick sein, damit er die Schnecken richtig umhüllt.

2 Die Schnecken in einem Sieb abtropfen lassen. Einzeln durch den Teig ziehen, überschüssigen Teig abstreifen, im heißen Öl oder Schmalz schwimmend golden ausbacken. Herausheben, auf Küchenpapier abtupfen – unmittelbar vor dem Servieren nochmals kurz ins aufrauschende Fett geben. So werden sie wunderbar knusprig. Bis zum Servieren auf Küchenpapier lagern.

3 Die Salatblätter waschen und abtropfen. Die Zutaten für die Marinade zusammenrühren, die Blätter damit ganz kurz wenden und auf Vorspeisentellern verteilen. Die gebackenen Schnecken daraufsetzen.

Beilage: Baguette oder Weißbrot.

Getränk: Dazu schmeckt ein trockener Gutedel aus dem Markgräfler Land.

Tipp: Man kann die Beignets gut vorbereiten. Damit sie beim Servieren tatsächlich warm sind, unmittelbar vorher noch mal kurz ins heiße Öl geben oder – falls man den Frittiergeruch vermeiden will – auf einem Blech kurz im heißen Ofen noch mal kross backen.



Badisches Schäufele

Ein Lieblingsstück, das immer gelingt! Es ist ein Stück aus der Schulter vom Schwein – deren Knochen ja wie ein „Schäufele“, also wie eine Schaufel geformt ist – es ist vom Metzger gepökelt, dabei hoffentlich nicht zu stark gesalzen. Und in der Küche hat man damit nur noch ganz wenig Arbeit.

Für 4 bis 6 Personen

1,2 kg gepökelttes Schäufele
2 Knoblauchzehen
1 EL Honig
1 gehäufte TL Paprika
edelsüß
1 EL Senf

Kartoffelsalat mit Sauerkraut und Äpfeln

1 kg Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Essig
Salz
250 g frisches Sauerkraut
1 Apfel (z.B. Elstar)
Schnittlauch
2 EL Olivenöl

1 Das Fleisch in einen Bräter setzen. Knoblauch zerdrücken, mit Honig, Paprika und Senf verrühren. Das Schäufele damit rundum einreiben. In den Ofen schieben und bei 120 Grad Heißluft oder 140 Grad Ober- und Unterhitze etwa 45 Minuten garen. Oder in einem Topf mit Wasser bedeckt sowie mit Wurzelwerk und Lorbeerblättern gewürzt zugedeckt unter dem Siedepunkt eine Stunde ziehen lassen.

2 Das Fleisch mit einem großen Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden – so schmeckt es einfach besser. Lieber zwei, drei dünne Scheiben servieren, als eine dicke!

Beilage: Ein lauwärmer Kartoffelsalat mit frischem Sauerkraut. Dafür festkochende Kartoffeln gar kochen, etwas abkühlen, pellen und in dünne Scheibchen schneiden. Eine Zwiebel sehr fein würfeln und zufügen, mit Essig und Salz gründlich mischen. Das Sauerkraut zerpfeifen und locker untermischen. Außerdem einen in feine Streifen gehobelten Apfel und reichlich Schnittlauch. Erst dann mit etwas Olivenöl anmachen.

Getränk: Ein Spätburgunder aus Baden passt natürlich immer. Gut ist auch ein ein Weißherbst vom Kaiserstuhl oder ein Klingelberger aus Durbach, wie man dort den Riesling nennt.



Linzer Torte

Ein Mitbringsel aus den Zeiten, da Baden noch vorderösterreichisch war. Ein wundervoller Kuchen aus einem üppigen Mürbeteig, der aus reichlich Walnüssen bereitet wird, den Himbeerkonfitüre saftig und fruchtig macht und der tatsächlich noch nach Tagen umwerfend köstlich schmeckt.

Für eine Springform von 26 cm Durchmesser

50 g zartbittere Schokolade
150 g Hasel- oder Walnüsse
150 g Butter
150 g Puderzucker
1 Ei
evtl. 1 Msp. Nelkenpulver
½ TL Zimtpulver
ein Hauch Muskat
½ TL Vanille-Extrakt
1 Salzprise
abgeriebene Schale einer
Zitrone
2 Gläschen Kirschwasser
250 g Mehl
1 gestrichener TL Back-
pulver
1 gehäufter EL Kakaopulver
200 g Himbeerkonfitüre
1 Eigelb und 3 EL Sahne
zum Bepinseln

1 Die Schokolade in Stücke brechen und in der Mikrowelle (stärkste Stufe/ fünf Minuten) oder im Wasserbad schmelzen. Die Hasel- oder Walnüsse auf einem Blech verteilen, bei 180 Grad acht Minuten rösten, dann im Zerkleinerer zu nicht ganz feinem Pulver mixen.

2 Unterdessen Butter und Zucker in einer Schüssel mit den Fingern zu Bröseln mischen, die pulverisierten Haselnüsse zufügen, ebenso das Ei und alle Gewürze, einschließlich der Salzprise und der Zitronenschale. Jetzt einen Holzlöffel nehmen und alles mischen, dabei die Masse mit Kirschwasser benetzen.

3 Mehl, Backpulver und Kakao durch ein Sieb hinzufügen, dann wieder mit den Händen rasch zu einem Teig kneten. Zu einer Kugel formen und eine Stunde kalt stellen. Auch wenn einem der Teig zu weich vorkommt, auf keinen Fall mehr Mehl untermischen!

4 Zwei Drittel dieser Teigmenge auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen. Damit eine gut gefettete Form auskleiden – am besten eignet sich eine Obstkuchenform. Diesen Boden gleichmäßig mit Himbeerkonfitüre bestreichen.

5 Aus dem restlichen Teig dünne Bänder ausradeln, sie gitterartig auf die Oberfläche legen. So, dass dazwischen die Konfitüre herausschaut. Mit dem verquirlten Ei bestreichen.

6 Bei 200 Grad Ober- und Unterhitze etwa 15 Minuten backen. Auskühlen lassen. Die Torte unbedingt noch zwei Tage durchziehen lassen, bevor man sie anschneidet.

Getränk: Dazu passt ein gehaltvoller süßer Wein, warum nicht eine Beerenauslese?! Außerdem natürlich Kaffee oder Espresso oder auch ein Gläschen Himbeerlikör!



Brezenknödel

Nicht nur eine wunderbare Beilage, zusammen mit einem Salat ist so ein Brezenknödel durchaus auch ein ganzes Essen.

Für 4 bis 6 Personen

4–5 Brezen vom Vortag
ca. ⅓ l Milch
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
glatte Petersilie
2 EL Butter
2 Eier
Salz, Pfeffer
Muskat oder Macis

1 Die Brezen gleichmäßig und schön klein würfeln, in einer Schüssel mit der heißen Milch benetzen und einweichen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, in der Butter weich dünsten, ohne zu bräunen. Am Ende die fein geschnittene Petersilie zufügen und kurz mitdünsten. Zu den Brezen geben und gut untermischen. Sobald sie etwas abgekühlt sind, auch die Eier einarbeiten. Diese Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat oder Muskatblüte kräftig abschmecken. Die Masse mit angefeuch-

teten Händen zu einer Rolle (ca. 4 cm Durchmesser) formen, in Klarsichtfolie wickeln, die an der Stelle, auf welcher der Knödel liegen wird, mit Butter bestrichen ist. An den Seiten zudrehen, damit nichts eindringen oder auslaufen kann – dafür sorgen, dass die Folie nicht stramm sitzt, sondern der Knödel noch aufgehen kann.

2 Entweder in einem Topf in leise siedendem Wasser gar ziehen lassen oder ohne Folie auf ein gebuttertes gelochtes Blech für den Dampfgarer setzen und dort garen. In jedem Fall dauert das ca. 15 bis 18 Minuten. Sobald die Rolle Widerstand bietet, wenn man mit dem Finger draufdrückt, ist der Knödel gar.

Carpaccio

vom Brezenknödel

Das ist zwar kein Rezeptklassiker, aber hat das Zeug, einer zu werden, und es ist eine hübsche Verwertung für übrig gebliebene Knödel: Die kalten Knödel in dünne Scheiben schneiden und kreisförmig auf Vorspeisentellern anrichten, mit Pfeffer und mit Schnittlauchröllchen sowie mit hauchfeinen Ringen von roter Zwiebel bestreuen. Eine Marinade rühren aus mildem Essig, gutem Öl, eventuell auch Frühlingszwiebeln und etwas Kümmel. Über die Knödelscheiben verteilen.



Prinzregentenpudding

Für 4 bis 6 Personen

100 g Biskuit (Kuchen oder Löffelbiskuit)
100 g geschälte Mandeln
100 g dunkle Schokolade
4 Eier
100 g Butter
60 g Zucker
2 Gläschen Kirsch- oder Zwetschgenwasser
abgeriebene Schale einer Orange
50 g kandierter Ingwer
Butter und Brösel für die Form

Selbstverständlich hat man sich in Bayern für den geliebten Prinzregenten Luitpold was besonders Gutes ausgedacht (man denke nur an die Prinzregententorte mit ihren vielen zarten Schichten). Es ist ein regelrechter Pudding, er wird also in einer Puddingform gegart. Falls man eine solche nicht besitzt, kann man eine hohe Auflauf- oder Guglhupfform verwenden, die man mit Alufolie sehr dicht verschließen muss. Man kann die Masse auch in kleine Soufflécörmchen verteilen und kleine Törtchen damit backen.

1 Den Biskuit, die Mandeln und die Schokolade im Zerkleinerer portionsweise zerkleinern. Die Eier trennen, das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, dann Butter und Zucker zu einer dicken, hellen Creme rühren. Nach und nach die Eigelb zufügen und am Ende den Obstbrand. Unter diese Creme die geriebenen Brösel, Mandeln und Schokolade ziehen, auch die abgeriebene Orangenschale und den klein gewürfelten Ingwer. Am Ende alles mit Eischnee auflockern.

2 Diese Masse in eine ausgebutterte, mit Bröseln ausgestreute Puddingform füllen. Man darf sie nur zu zwei Dritteln ausfüllen, denn der Pudding steigt

dank der vielen Eier noch etwas hoch. Die Form verschließen, in einen Topf stellen, der sie vollständig aufnehmen kann. Bis eine halbe Handbreit unter den Deckel mit heißem Wasser füllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze niemals ins Kochen geraten lassen, sondern unter dem Siedepunkt eine knappe Stunde garen.

3 Etwa fünf Minuten stehen lassen, bevor der Deckel gelüftet wird, damit sich der Pudding setzen kann. Ihn rundum mit einem Messer vom Rand lösen, die Form etwas schütteln, bis der Pudding gelockert ist. Dann einen Teller statt des Deckels auflegen und die Form stürzen, so, dass der Pudding auf dem Teller steht.

4 Unversehrt zu Tisch bringen, dort in Tortenstücke schneiden und auf Desserttellern anrichten. Dazu schmecken Fruchtsaucen, Zwetschgen- oder Apfelkompott.

Getränk: Ein kräftiger, vollmundiger Rotwein (zum Beispiel ein Lagrein dunkel aus Bozen) oder ein restsüßer Dessertwein, aus der Pfalz oder ebenfalls aus Südtirol (sensationell wäre ein Rosenmuskateller!).



Spreewälder Gurkensuppe

Die wohl berühmteste Spreewälder Spezialität sind die Gurken, die im sandigen Boden besonders gut gedeihen. Und es sind nicht etwa die schlangenartigen Salatgurken gemeint, sondern die knubbeligen dicken Einmach- und Gemüsegurken. Um sie haltbar zu machen, salzte man sie ein. Dadurch entwickelte sich eine Milchsäuregärung, wie beim Sauerkraut, die das grüne Gemüse in eine pikante, höchst angenehm schmeckende, knackige Beilage umwandelte, die man zu Bratkartoffeln, zu Wurst oder zum Abendbrot servierte. Da ihre Herstellung komplizierter und eine sichere Haltbarkeit nicht so einfach herzustellen ist, wurden sie, die echten „Sauren Gurken“, im letzten Jahrhundert häufig durch die simplen Essiggurken mit Gewürzen ersetzt. Heute besinnt man sich wieder, stellt im Spreewald nach traditioneller Art vergorene Gurken her. In dieser Suppe sind sie in der Tat überaus erfrischend und originell. Basis ist eine Kartoffelsuppe, aufgefüllt mit dem Saft von Spreewälder Gurken, und dann die gewürfelten Gurken als Einlage. Also bitte keine Gewürzgurken verwenden, sondern richtige Saure Gurken.

Für 4 bis 6 Personen

1 Zwiebel
2 EL Butter
2 Knoblauchzehen
400–500 g mehliges
Kartoffeln
Salz, Pfeffer
½ l Brühe
1 Glas (200 g) Saure Gurken
(milchsauer vergorene,
keine Gewürzgurken!)
150 g Sahne
Dill

1 Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter andünsten. Den gehackten Knoblauch zufügen und die geschälten, gewürfelten Kartoffeln. Salzen, pfeffern, mit Brühe auffüllen und zugedeckt 20 Minuten weich kochen. Dann die Gurkenflüssigkeit zufügen, auch die Sahne. Nochmals

erhitzen, abschmecken, die in Würfel geschnittenen Gurken und reichlich fein geschnittenen Dill unterrühren. In Suppentassen servieren.

Beilage: Herzhaftes Bauernbrot.



Glibber- oder Wackelpudding

Für 4 bis 6 Personen

300 g TK-Himbeeren
(ersatzweise ¼ l dick-
flüssige Himbeersauce oder
Himbeersaft)
300 g rote TK-Johannis-
beeren (oder ¼ l Johannis-
beersaft)
Zucker nach Gusto
3 Blatt Gelatine
flüssige Sahne

„Wackel du nur, ick (fr)ess’ dir
doch!“, heißt es so schön. Wackel-
pudding liebt jeder, vor allem wenn
er aus frischen Früchten gemacht ist.
Aber auch wenn man tiefgekühlte
Früchte nimmt, ist er ein fabelhaftes
Dessert, das nicht viel Mühe macht:

1 Himbeer- und Johannisbeersaft
kann man auch ganz einfach selber
herstellen: Gefrorene Früchte mit
etwas Zucker und Wasser aufkochen
und durch ein Sieb streichen. Diese
leuchtend rote Flüssigkeit abmessen,
nach Geschmack süßen. Die Gelatine
in kaltem Wasser einweichen, dann
im heißen Saft auflösen, in Gläser
verteilen. Oder in mehreren Portionen
die kalte Fruchtsauce rasch in die auf-
gelöste Gelatine rühren. Abkühlen und
im Kühlschrank fest werden lassen.

2 Zu Tisch bringen, zusammen mit der
flüssigen Sahne im Kännchen. Dann
kann sich jeder so viel er mag obenauf
gießen und beides miteinander löffeln.

3 Wir nehmen übrigens erheblich
weniger Gelatine, als man das früher
tat. Wir können den Pudding dann zwar
nicht stürzen, sondern müssen ihn in
ein Glas füllen, aber dafür schmeckt er
noch intensiver – denn Gelatine raubt
Geschmack.

Getränk: Kaffee, ein süßer
Wein oder, wenn’s beliebt,
Berliner Weiße mit dem
persönlich bevorzugten
Schuss ...



Gebackene Meefischli

Das sind kleine Weißfischchen, zum Beispiel Gründlinge, die man im Main tatsächlich findet, die mit Haut und Kopf in Mehl gewendet und dann frittiert werden. Und die man dann auch mit allem verspeist, am liebsten aus der Hand. Außerhalb der Region kann man kleine Sardinen oder besser Sardellen dafür nehmen, die man auch als Tiefkühlware bekommt.

Für 4 Personen

400 g kleine Weißfischchen,
Sardellen oder Sardinen
Mehl zum Wenden
Schmalz oder Öl zum
Ausbacken

1 Die Fischchen unter fließendem Wasser gründlich abspülen, dann auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

2 Mehl darüberschütten und danach in einem Sieb ausschütteln, sodass nur noch ein zarter Mehlhauch die Fischchen überzieht. Portionsweise in heißem Fett golden ausbacken.

3 Gut abtropfen und auf einer Lage Küchenpapier servieren.

Beilage: Keine.

Getränk: Weißwein, etwa ein Riesling aus Würzburg, oder auch Bier. Natürlich passt auch ein prickelnder Apéritif-Sekt.



Austern

mit Chesterbrottürmchen

Zum gepflegten Gabelfrühstück durften sie in der Hansestadt natürlich nicht fehlen. Austern schlampampen, wie einst Heinrich Heine es liebte. Austern genießt man am besten pur. Natürlich muss man wissen, wie man sich den hermetisch verschlossenen Schalentieren nähert und wie man sie aufkriegt: mit einem Austernöffner, einem kurzklingigen Messer, das man am Scharnier zwischen die beiden Hälften schiebt und dort versucht, den Muskel, der sie zusammenhält, zu durchtrennen. Dann öffnen sie sich ganz von allein. Zum Schutz der Handfläche ist ein robuster Handschuh ratsam. Die Auster mit der flachen Klinge von der unteren Schale lösen, dabei aufpassen, dass nichts vom köstlichen Wasser verloren geht, in dem sie liegt. Auf einer großen Platte, die mit zerstoßenem Eis bedeckt ist, anrichten. Dazu reicht man hanseatisch weltläufig Champagneressig oder, wie es Heine liebte, Zitronensaft, der mit winzig fein geschnittenen Schalotten gewürzt ist. Und kleine Chesterbrottürmchen. Sie sehen hübsch aus und schmecken auch denen, die vielleicht keine Austern mögen.

Für 4 Personen

8 Scheiben Pumpnickel
oder Vollkornbrot
Butter
7 Scheiben
Chesterkäse

1 Sieben Brotscheiben buttern, jeweils mit einer Käsescheibe belegen, aufeinanderstapeln, die Oberseite der Brotscheibe jeweils ebenfalls buttern.

2 Zum Schluss mit der leeren, nur auf einer Seite gebutterten Brotscheibe abdecken. Senkrecht in jeweils drei Streifen, diese quer in Türmchen schneiden.

Getränk: Natürlich gehört der richtige Wein dazu: ein knackiger, sehr trockener Weißburgunder aus der Pfalz etwa oder, wie Heine es mochte, ein Rheinwein, also ein Riesling aus dem Rheingau.



Hamburger Stubenküken

Für 4 bis 5 Personen

3 Stubenküken (à 450 g)

Salz

Pfeffer

1 Zitrone

250 g Möhren

1–2 Lauchstangen

1 Zwiebel

3–4 Knoblauchzehen

150 g Langkornreis

1 daumendickes Stück

Ingwer

1–2 Zitronengraskolben

2 Sternanis

2 Nelken

je 6 Kardamomkapseln und

Pimentbeeren

je 1 EL Koriander und

Pfefferkörner

2–3 EL Fischsauce

Salz

1 TL Zucker

Die berühmten Stubenküken sind ein Klassiker. Die jungen Hühnchen nennt man so, weil man sie früher tatsächlich in der Stube, in der Nähe des warmen Kamins aufgezogen hat, wenn sie noch in der kalten Jahreszeit geschlüpft waren. Heute versteht man darunter einfach junge Hühnchen von nur rund 450 Gramm, sie sind deshalb besonders zart und wohlschmeckend. Natürlich kommen solche Spezialitäten nicht aus der Massentierhaltung, man muss sie beim Geflügelhändler bestellen, meist werden sie heute aus Frankreich importiert. Sie sind ganz einfach zubereitet, meist im Ofen gebraten, brauchen weder aufwendige Würze noch beanspruchen sie viel Mühe – sie sind sozusagen von Natur aus köstlich. Wir haben von unserer Hamburger Freundin Belinda dieses Spezialrezept bekommen.

1 Die Stubenküken innen und außen mit Salz, Pfeffer Zitronenschale und -saft einreiben. Das Gemüse putzen, jeweils zwei Esslöffel linsengroße Würfel davon schneiden, mit dem Reis mischen. Auch winzig fein gewürfelten Ingwer und Zitronengras untermischen und in den Kükenbauch füllen. Die Küken in einen ausreichend großen Topf setzen. Das restliche, in große Stücke geschnittene Gemüse daneben verteilen. Auch alle Gewürze.

2 So viel Wasser angießen, dass die Küken mit der Brust noch heraussehen. Langsam zum Kochen bringen. Fischsauce, Zucker und Salz zufügen. Sobald der dicke Schaum, der sich an der Oberfläche bildet, wieder weniger wird, die Hitze herunterschalten. Auf nunmehr kleinem Feuer die Hühnchen leise eine gute Stunde simmern lassen.

3 Servieren: Die Hühnchen herausheben. Mit einem großen Messer oder mit der Geflügelschere längs halbieren. Eventuell auch noch jede Hälfte schräg in zwei Stücke schneiden. Der Reis aus dem Inneren, jetzt schön aufgequollen und duftend, ist die Beilage, außerdem auch das Gemüse aus dem Sud dazu reichen. Den durch ein Sieb gefilterten Sud in einer Suppentasse getrennt dazu servieren.

Beilage: Außerdem frisches Baguette dazu.

Getränk: Ein anständiger Rotspion, wie er in den Hansestädten schicklich wäre (also ein Bordeaux), oder ein herzhafter, üppiger Weißwein – zum Beispiel eine Riesling-Spätlese trocken von der Nahe.



Spundekäs'

Für 4 Personen

500 g Magerquark
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 gehäufte TL süßes
Paprikapulver
½ TL Rosenpaprika
Salz
Pfeffer
1 flacher TL Kümmel
1 Frühlingszwiebel
2 EL Zitronensaft
etwas Zitronenschale

Das ist angemachter Quark, den man mit Bauernbrot verspeist, ein wunderbarer Imbiss, wie man ihn in der Weinstubb' oder in der Ebbelwoi-Wirtschaft serviert. Und zu Hause steht damit im Handumdrehen ein gutes Essen auf den Tisch. Ihren Namen hat die Speise von der leicht ovalen Form, die man der Quarkmasse gern gegeben hat, eben dem Spund eines Fasses ähnlich, wie ein dicker, nach oben und unten sich verjüngender Pfropfen. Früher arbeitete man noch gern eine erkleckliche Portion Butter hinein, was die Masse in Form hielt.

1 Den Quark in einer Schüssel mit allen Zutaten glatt rühren: Die Zwiebel pellen und auf der feinen Reibe zermusen, ebenso den Knoblauch. Mit Paprika, Salz, Pfeffer, Kümmel, fein geschnittener Frühlingszwiebel, Zitronensaft und -schale würzen.

Beilage: Herzhaftes Bauern- oder Vollkornbrot. Oder auch heiße Pellkartoffeln.

Getränk: Ein Bier, Ebbelwoi oder auch ein leichter, säurefrischer Riesling.

Ebbelränz'scher

Das sind Apfelringe, in einen duftigen Teig getaucht und golden ausgebacken. Dazu passen Fruchtsaucen, zum Beispiel aus Himbeeren oder Waldbeeren, aber auch Vanilleeis.

Für 4 bis 6 Personen

3 Eier
2 EL Zucker
4–5 EL Mehl
ca. ⅓ l Milch
ein Schuss Ebbelwoi oder
Apfelsaft
2–3 Äpfel
Zitronensaft
Butterschmalz oder neutrales Öl zum Ausbacken
Puderzucker
etwas Zimt

1 Zwei ganze Eier und ein Eigelb, Zucker und Mehl mit dem Schneebeesen glatt rühren, erst dann die Milch unterrühren. Und am Ende einen guten Schuss Ebbelwoi oder Apfelsaft. Der Teig sollte den Kochlöffel dick überziehen. Zugedeckt eine halbe Stunde ruhen lassen. Erst dann das restliche Eiweiß steif schlagen und unterziehen.

2 Äpfel schälen, mit einem Ausstecher das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel quer in fingerdicke Ringe schneiden. Durch den Teig ziehen, abtropfen lassen und in Butterschmalz schwimmend golden ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Zimt-Puderzucker bestäuben.

Beilage: Vanilleeis, Vanillesauce oder Fruchtsaucen.

Getränk: Ebbelwoi, Apfelsaft, Cidre oder einfach Kaffee und/oder Espresso.



*Die Küche in
Mecklenburg-
Vorpommern*

MUSTER



Vom Acker und aus dem Wasser

Ganz oben, im Nordosten von Deutschland, liegt Mecklenburg-Vorpommern. Das Gebiet reicht nördlich von Brandenburg bis hoch an die Ostsee und im Osten bis an die polnische Grenze. Es ist geprägt durch die lange Ostseeküste mit den vorgelagerten Inseln und Halbinseln vom Darß über Rügen bis nach Usedom. Aber auch im Binnenland ist Mecklenburg reich mit Gewässern gesegnet. Deshalb ist Fisch ein wichtiger Bestandteil auf dem Speisezetteln.

Die weiten Wälder der ostelbischen Landschaften bieten Wild, Pilze und Beeren, die Landwirtschaft sorgt für Kartoffeln, Rapsöl, Roggen und Weizen, es gibt Schweine- und Hühnermast und eine ausgedehnte Weidewirtschaft. Gänse gehören geradezu sprichwörtlich auf die pommerische Tafel, nicht nur zur Weihnachtszeit, und man wusste das Federvieh komplett zu verarbeiten. Also nicht nur einen Festtagsbraten daraus zu machen, sondern auch mit den einzelnen Teilen, zum Beispiel mit dem sogenannten „Geräusch“, dem Gänseklein, noch köstliche Leckerbissen zu zaubern. Wie man es überhaupt verstand, aus den einfachsten Zutaten schnell was Gutes zuzubereiten.

Zander oder Hecht blau

Einmal kochen, zweimal genießen – das sind immer die allerbesten Gerichte. So macht dieser Zander doppelt Freude. Ebenso gut wäre Hecht, der sogar auf diese Weise seinen Schrecken verliert: Man macht sich zunutze, dass so ein Fisch im Schwanzstück keine oder wenig Gräten hat: Dieses isst man gleich. Ganz klassisch, mit Petersilienbutter und Salzkartoffeln. Und aus dem Rest entsteht am nächsten Tag noch mal ein gutes Essen.

Übrigens der Zander (auch der Hecht!) ist im Norden Deutschlands ein preiswerter Fisch – ganz im Gegensatz zum Süden, wo er als teure Delikatesse gehandelt wird!

Für 4 Personen

1 schöner Zander (oder Hecht) von ca. 1,2 kg
2 Stängel Sellerie
1 dünne Lauchstange
1 Möhre
1 Zwiebel
1 Zitrone
¼ l Weißwein
½ l Wasser
1 EL Salz
je 1 TL Pfefferkörner und Senfsamen

Petersilienbutter

150 g Butter
1 Bund glatte Petersilie
Zitronenschale
Salz, Pfeffer

1 Für den Sud das Wurzelwerk putzen und grob zerschneiden, in einen Fischtopf geben – gut wäre, wenn er länglich ist und den Zander aufnehmen kann.

2 Tipp: Falls der Fisch zu lang ist, den Kopf abschneiden und später mit einlegen. Und falls nur ein runder Topf vorhanden ist, sollte er einen möglichst großen Durchmesser haben, dann legt man den Fisch rund gebogen ein.

3 Die Gewürze zufügen, ausreichend Salz, den Wein und eine Handbreit Wasser. Zunächst eine Viertelstunde köcheln, damit der Sud Geschmack bekommt. Erst dann den Zander einlegen und nun unter dem Siedepunkt

zugedeckt sanft gar ziehen lassen, auf keinen Fall kochen! Etwa 15 bis 20 Minuten – immer wieder prüfen, dass tatsächlich der Sud nicht kocht; wenn die Augen hervorquellen und das Fleisch an der dicksten Stelle sanft Widerstand bietet, wenn man behutsam darauf drückt, dann ist der Fisch gar.

4 Servieren: Für die Petersilienbutter die zimmerwarme Butter mit einer Gabel schaumig rühren, fein gehackte Petersilie, abgeriebene Zitronenschale und Salz unterrühren, gut schaumig schlagen und warm zum Zander servieren. Diesmal wird also nur das Fleisch von hinteren Ende von den Gräten abgehoben und zusammen mit Salz- oder Petersilienkartöffelchen angerichtet.

Tipp: Ob der Fisch gar ist, das lässt sich mit einem Blick in die Bauchhöhle erkennen: Dort ist dann kein Rosa mehr zu sehen.

Getränk: Ein kräftiger Weißwein, etwa ein Weißburgunder, zum Beispiel aus Franken.



Buttermilch- Flinsen mit Aprikosen

Für 4 bis 6 Personen

3 Eier
¼ l Buttermilch
250 g Mehl
1 Salzprise
1–2 EL Zucker (wenn man sie süß essen will; ohne Zucker, wenn man sie lieber herzhaft mag)
1 TL Backpulver
Butter zum Backen
500 g vollreife Aprikosen (Marilllen)
2–3 EL Zucker
eventuell 2 cl Aprikosenbrand oder -likör

Außerdem

Puderzucker zum Bestäuben
Sanddornsirup (Reformhaus)

Flinsen oder Plinsen – man kann beides sagen. In jedem Fall sind sie ein ebenso einfaches wie umwerfendes Dessert.

1 Eier und Buttermilch glatt rühren, das Mehl hinzuschütten, eine Prise Salz, etwas Zucker und das Backpulver. Mit dem Schneebesen eine Art dicken Pfannkuchenteig anrühren. Er muss in der Pfanne stehen, denn die Plinsen dürfen nicht zu dünn werden und zerlaufen.

2 Esslöffelweise kleine Küchlein in heiße Butter in die Pfanne setzen und auf beiden Seiten golden backen – und aufpassen, dass sie nicht bereits direkt aus der Pfanne verschwinden.

3 Aprikosen entsteinen, in Stücke schneiden, zuckern und in einem Topf so lange kochen, bis sie sich fast aufgelöst haben. Nach Belieben nach dem Abkühlen mit Aprikosenbrand oder -likör aromatisieren.

Servieren: Mit Puderzucker bestäubt anrichten, mit Sanddornsirup und (für Erwachsene) mit Eierlikör beklecksen.

Getränk: Kaffee oder ein Eierlikörchen (oder auch Limoncello auf Eiswürfeln).



Heidschnuckenbraten

mit Wacholdercremesauce

Die schwarzköpfigen Heidschnucken mit ihrem runden Gehörn sind typisch für die Gegend rund um Oldenburg und in der Lüneburger Heide. Das dunkle Fleisch der ständig draußen lebenden Schafe hat einen sehr kräftigen, geradezu regelrechten Wildgeschmack, ist würzig und herzhaft. In den Rezepten dafür liest man immer, man solle das Fleisch einlegen, entweder in eine Rotweinmarinade oder in Buttermilch. Wir verzichten darauf, unser Fleisch stammt von einem Biohof, wir können uns darauf verlassen, dass das Tier artgerecht gehalten wurde und anständig geschlachtet – deshalb finden wir das Einlegen unnötig. Schließlich wollen wir den Eigengeschmack erhalten. Eine Marinade würde vom Fleisch aufgesogen und nachher beim Braten wieder abgegeben und so natürlich den Geschmack bestimmen.

Für 6 Personen

1 Heidschnuckenkeule
(2 bis 2,5 kg)

Würzmischung

2 EL Wacholderbeeren
1 TL Piment
je 1 TL weißer und
schwarzer Pfeffer sowie
Senfsamen
1 getrocknete Chilischote
½ TL Salz
½ TL brauner Rohrzucker

Außerdem

3–4 EL Öl
je eine Tasse gewürfeltes
Wurzelwerk: Zwiebel,
Möhre, Sellerie, Lauch
1 Flasche Rotwein
150 g Crème fraîche

1 Die Heidschnuckenkeule mit Küchenpapier rundum sauber und trocken wischen. Falls die Fettabdeckung zu dick ist, so abschneiden, dass sie noch einen Zentimeter hoch übrig bleibt.

2 Die Gewürzkörner für die Mischung in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie zu duften und zu springen beginnen. Mit Salz und Zucker im kleinen Mixbecher zu feinem Pulver zerkleinern. Mit zwei Löffeln Öl mischen und die Keule damit rundum kräftig einreiben. In eine ofenfeste Reine oder auf das tiefe Backblech setzen und in den 250 Grad vorgeheizten Ofen schieben. Nach gut 15 bis 20 Minuten, wenn das Bratenstück rundum angebraten ist, die Hitze auf 160 Grad herunterschalten. Jetzt das Wurzelgemüse rund um den Braten verteilen, mit etwas Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere 15 bis 20 Minuten in der langsam nachlassenden Hitze rös-

ten, dann erst den Wein angießen. In diesem Moment die Hitze auf 120 Grad reduzieren und den Braten so weitere 90 Minuten im Ofen lassen.

3 Für die Sauce den Bratenfond und etwa drei bis vier Esslöffel Schmortomate aus der Reine in einen Saucen-topf umfüllen. Den Braten zurück in den nunmehr auf 100 Grad heruntergeschalteten Ofen setzen. Zum Bratenfond die Crème fraîche geben, aufkochen und mit einem Mixstab glatt mixen – sollte die Sauce zu dünn wirken, noch etwas mehr Schmortomate mitmixen, ist sie zu dick, einen Schuss Brühe oder Sahne zufügen. Die Sauce abschmecken, mit Salz und Essig.

4 Die Keule den Gästen zunächst im Ganzen präsentieren. Dann auf einem Brett mit einem großen Fleischmesser zunächst parallel zum Oberschenkelknochen das halbrund geformte Fleischstück abtrennen und senkrecht in dünne Scheiben schneiden – das dient dem Geschmack: Mehr Oberfläche verstärkt das Aroma! Lieber drei dünne Scheiben servieren als eine dicke, davon hat man mehr. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit etwas Wacholdersauce überziehen.

Beilage: Außerdem passen dazu: Salzkartoffeln und in Butter geschwenkte grüne Bohnen.

Getränk: Der Wein, mit dem der Braten angesetzt wurde; wir haben einen kraftvollen Rotwein aus Apulien genommen, einen herzhaften Primitivo.



Die Küche so abwechslungsreich wie die ganze Landschaft

Das Land mit dem langen Namen gibt es so erst seit dem Jahr 1946. Damals wurden unter britischer Hand die preußischen Provinzen Westfalen und Nord-Rheinland zum neuen Bundesland zusammengeschlossen, im Jahr drauf kam noch das unabhängige Lippe hinzu: drei historisch vollkommen eigenständige Regionen. Seither entwickelte sich eine gewisse Landesidentität, doch sind die Unterschiede zwischen den offen-fröhlichen Rheinländern und den eher verschlossenen Westfalen durchaus sprichwörtlich. Mannigfaltig auch die Geographie: Im Zentrum das üppige Rheinland, das sich nach Norden rechts und links des großen Stroms als niederrheinisches Tiefland bis zur holländischen Grenze und zur Westfälischen Bucht ausbreitet. Westlich die Höhenzüge der Eifel, östlich Sieger- und Sauerland, das Bergische Land und das Ruhrgebiet mit seinen heute gottlob nicht mehr so übel rauchenden Industrieschlotten. Im Nordosten begrenzen Teutoburger Wald und Weser den Bezirk Ostwestfalen-Lippe.

Die kulinarischen Traditionen unterscheiden sich in den verschiedenen Landesteilen und Landschaften deutlich: In den kargen Mittelgebirgen isst man natürlich anders als in den fruchtbaren Niederungen, in der Metropolregion Rhein-Ruhr mit rund zehn Millionen Einwohnern, seit der Industrialisierung von überall hinzugezogen, kocht man vielfältiger als in den ländlich gebliebenen Gegenden. Im traditionell nach Westen orientierten Rheinland liebt man die holländischen Muscheln, in den Mittelgebirgen das Wild der Wälder und die Fische der Bäche und Seen, welche auch die Kurzurlauber der großen Städte anziehen. Einiges allerdings kennt und liebt man überall, wie die berühmten Kartoffelpuffer oder Reibekuchen. Anderes ist auch für nähere Nachbarn höchst erstaunlich – etwa die üppige Kaffeetafel, die man im Bergischen Land aufischt.



A photograph of a plate of food, likely a roast beef with gravy and potatoes, served on a white plate. The plate is set on a wooden table. In the background, another similar plate is visible, along with a glass of red wine and a red and white checkered napkin. A large, semi-transparent watermark with the word "MUSTER" is overlaid diagonally across the center of the image.

MUSTER

*Die Küche in
Nordrhein-
Westfalen*

Miesmuscheln

niederrheinische Art

Für 4 bis 6 Personen

3 kg Miesmuscheln
1 Zwiebel
1 kleine Möhre
je 1 Stück Lauch und
Sellerie
reichlich Petersilie
3 EL Butter
¼ l Weißwein

Auch wenn man im Allgemeinen Muscheln als rheinische Spezialität kennt, sind sie doch eigentlich eher eine niederrheinische Liebhaberei – schließlich liegt Holland vor der Haustür, und die Muscheln müssen hier vorbei, bevor sie ins Rheinland gelangen. Beim Muschelessen macht man den Niederrheinern nichts vor!

1 Die Muscheln in mehrmals wechselndem Wasser waschen, nochmals in einem Sieb abbrausen.

2 Das Wurzelwerk fein würfeln, in einem ausreichend großen Topf in der Butter andünsten. Erst wenn es weich ist, beziehungsweise bissfest, die Petersilie unterrühren und den Wein angießen. Die Muscheln zufügen, Deckel drauf und jetzt zwei Minuten heftig kochen. Den Topf immer wieder rütteln und schütteln, dabei den Deckel gut festhalten. So werden die Muscheln durcheinandergeschüttelt und kommen alle mit dem heißen Topfboden in Kontakt.

3 Neben dem Feuer noch fünf Minuten durchziehen lassen. Jetzt noch geschlossene Muscheln aussortieren und wegwerfen. Die anderen in eine Terrine umfüllen und servieren. Für den Sud kleine Tässchen oder Suppentassen bereitstellen.

Beilage: Knuspriges Brot.

Getränk: Ein frisch-fruchtiger Weißwein, zum Beispiel ein Riesling vom Rheingau oder von der Mosel, ganz nach Geschmack trocken oder halbtrocken



Buchweizen, auch Heiden- oder Sarazenenkorn genannt, hat am Niederrhein Tradition, man nutzte ihn in der Fruchtfolge zur Auflockerung des Bodens, er half auch, beim Umpflügen das Unkraut zu vernichten. Er wird auch heute noch und wieder angebaut. Das Getreide enthält kein Gluten, weshalb man daraus allein kein Brot backen kann. Für nahrhafte Fladen oder Brei, ähnlich wie Polenta aus Maismehl, lässt es sich allein verwenden. Für Pfannkuchenteig, zum Beispiel für die geliebten, herzhaften Speckpfannkuchen, mischt man es lieber zu gleichen Teilen mit Weizenmehl, so entstehen besonders knusprige, herzhafte Pfannkuchen. Allerdings muss man den Teig länger quellen lassen, dann wird er duftiger und lockerer.

Der Parade-Niederrheiner Hanns-Dieter Hüsch schreibt, man solle dafür den „einfachen“ Speck nehmen, der nur weiß ist – der ist allerdings heute zur kostbaren Rarität geworden. Denn so fette Schweine mit dickem Rückenspeck gibt es heute kaum mehr. Man muss ihn aus Italien als lardo importieren ...

Buchweizen- Speckpfannkuchen

Für 4 Personen

100 g Weizenmehl
150 g Buchweizenmehl
3 Eier
Salz, Pfeffer
knapp ½ l Milch
1 guter Schuss Bier
150 g möglichst fetter,
gepökelter Speck in nicht
zu dünnen Scheiben

1 Die beiden Mehlsorten mischen, die Eier unterrühren, dabei gleichzeitig salzen und pfeffern. Langsam, unter ständigem Rühren – damit keine Klümpchen entstehen – die Milch einarbeiten, zum Schluss das Bier zufügen und untermischen. Mindestens eine Stunde, besser zwei (ruhig sogar über Nacht!) im Kühlschrank ausquellen lassen.

2 Dann den Speck in Streifen oder dünne Scheiben schneiden, portionsweise in der Pfanne auslassen, eine Schöpfkelle Teig darübergießen und langsam auf beiden Seiten zum Goldbraun braten.

Beilage: Wenn man ihn nicht sofort aus der Pfanne verspeist, schmeckt dazu ein grüner Salat.

Getränk: Bier, Wein, Apfelsaft – oder, erstaunlich!, sogar Kaffee ...



Bohnestampes

Das ist eine Art Bohnengemüse mit frischen grünen Bohnen und Kartoffeln, dem eigentlichen Lieblingsgemüse der Pfälzer. Wir fügen noch Frische und Farbe in Form von Tomaten hinzu. Und so wird aus einem eher deftigen Eintopf ein herzhaftes, aber durchaus feines Essen.

Für 4 bis 6 Personen

1 kg gelbfleischige, mehlig
Kartoffeln (Spunta, Selma
oder Adretta)
2 Zwiebeln
2–3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Salz
½ l Brühe
800 g grüne Bohnen (nach
Marktlage feine dünne oder
breite, Feuerbohnen oder
Blaue Hilde)
1 Büschel Bohnenkraut
wenn vorhanden frischer
Majoran

Außerdem

4 reife Flaschentomaten
(die wenig Kerne haben)
2 Knoblauchzehen
Pfeffer
2 EL Essig
1 EL Balsamico
3–4 EL Olivenöl

1 Die Kartoffeln schälen und in Würfel von zwei Zentimetern schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. In einem Gemüsetopf im heißen Öl zunächst andünsten, dann die Kartoffeln damit vermischen und salzen. Mit Brühe knapp bedecken und zugedeckt etwa zehn Minuten köcheln, bis die Kartoffeln halb gar sind.

2 Inzwischen die Bohnen putzen, feine Böhnchen nur spitzeln und ansonsten ganz lassen, breite Bohnen, auch wenn man sie nicht mehr fädeln muss, schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Bobbybohnen ebenfalls einfach nur in Stücke brechen oder besser schneiden, weil sich dann ihr Zellsaft besser erhält. In den Topf geben, das Bohnenkraut zufügen – zuvor jedoch einige Blättchen (zwei Esslöffel voll!) abzupfen und beiseitelegen. Auf die Kartoffeln verteilen, mehr Brühe

angießen und alles gar kochen – etwa acht bis zehn Minuten.

3 Unterdessen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Das Tomatenfleisch in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Mit fein gehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Essig, Balsamico und Öl verrühren.

4 Unter den Grüne-Bohnen-Topf noch reichlich fein geschnittenes Bohnenkraut und abgezupfte Majoranblättchen, eventuell stattdessen Basilikum und Petersilie rühren, dabei sollen die Kartoffelwürfel ruhig zerfallen und alles sämig umschließen.

5 Sofort zu Tisch bringen. Man isst diese Gemüsesuppe mit dem Löffel aus tiefem Teller. Und gibt als Würze nach Belieben von der rotcremigen Tomatenvinaigrette darüber.

Beilage: Herzhaftes Bauernbrot oder Baguette.

Getränk: Ein saftiger Sauvignon Blanc aus der Südpfalz, etwa vom Weingut Gies-Düppel in Birkweiler.

Fazit: Da stimmt der Pfälzer Geschmack absolut, aber das Gericht sieht hübscher aus, ist leichter und bekömmlicher und schneller gemacht als in der traditionellen Version.



Kerscheplotzer

oder Kerschemischel

Einfach herrlich, die bittersüßen Kirschen, die mit einer Creme aus Ei und Mandeln begossen und gebacken werden! Jede Pfälzer Familie hat da ihr ureigenes Rezept. Dieses ist deutlich aus Frankreich inspiriert. Dort nennt man einen solchen Gratin **Clafoutis**.

Für 4 bis 6 Personen

1 kg frische Kirschen (helle oder dunkle Herzkirschen, auch Sauerkirschen oder Schattenmorellen)
eventuell 2 cl Kirschwasser
125 g Butter
4 Eigelb
120 g Zucker
1 EL Vanillezucker
je 1 Msp. gemahlene Nelke und Muskat
150 g gemahlene Mandeln
4 Eiweiß
1 Prise Salz
Butter und Semmelbrösel für die Form

1 Die Kirschen entsteinen, in einer Schüssel mit dem Kirschwasser beträufeln und marinieren.

2 Die zimmerwarme Butter mit dem Rührbesen der Küchenmaschine oder des Handrührers dick und schaumig schlagen, nach und nach die Eigelb und den Zucker zufügen und einarbeiten. Auch den Vanillezucker und die Gewürze. Am Ende auch die Mandeln.

3 Die Eiweiß mit der Salzprise dick und cremig schlagen, behutsam unter die Mandelmasse ziehen und schließlich auch die Kirschen mitsamt ihrem Saft unterheben. In eine flache, ausgebuterte, mit Semmelbröseln ausgestreute Auflaufform füllen. Bei 160 Grad Heißluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) etwa 45 bis 50 Minuten backen, bis der Gratin goldbraun und aufgegangen ist.

Getränk: Dazu gibt's natürlich einen süßen Wein, zum Beispiel einen vollsüßen Silvaner Eiswein aus Großkarlbach. Wer's nicht ganz so süß mag, weicht auf einen nur leicht restsüßen Gewürztraminer aus.





Einfach, herzhaft, deftig – aber mit Raffinement!

Die Küche im Saarland, dem kleinsten unserer Bundesländer, in der Südwestecke unseres Landes, war immer eine einfache, deftige Küche. Es mussten die Bergleute davon satt werden, die Arbeiter der Schwerindustrie, die hier das Leben prägte, und die Bauern. Die Zutaten, die zur Verfügung standen, waren nie sehr vielfältig. Die Hauptrolle spielte das, was man selber auf dem eigenen, bescheidenen Land erzeugen konnte: Kartoffeln, Hülsenfrüchte, wie Bohnen, und natürlich Kraut und Rüben, Zwiebeln vor allem – das Gemüse, das auch in unwirtlichen Gegenden reifte. Trotzdem hat gutes Essen im Saarland einen großen Stellenwert. „Hauptsach’ gut gess’!“ ist das Motto. Und zwar bei Arm wie Reich, bei Jung und Alt. Vermutlich ist diese Haltung, die in den anderen Regionen vor allem im Norden Deutschlands so nicht verbreitet ist, auch der Nähe zu Frankreich zu danken.



MUSTER

*Die
saarländische
Küche*

Bettseichersalat

(Löwenzahn) mit Speck & pochiertem Ei

Löwenzahn ist fast das Erste, was in der Natur an Essbarem sprießt. Man muss auf sauberen Wiesen danach suchen, die nicht als Weidefläche oder Hundewiese genutzt werden. Der gebleichte Löwenzahn kommt aus Frankreich, er wird im Dunkeln herangezogen, deshalb ist er so lang ausgeschossen und hat diese fast unnatürlich gelbe Farbe. Er steckt voller Bitterstoffe, die gut für die Verdauung sind. Und er wirkt harntreibend und entwässernd – daher sein etwas drastischer Name: Im Saarland sagt man „Bettseichersalat“ – das klingt nicht sehr appetitlich, sagt aber deutlich, was nach seinem Genuss passiert ...

Für 4 bis 6 Personen

eine Schüssel voller
Löwenzahn
100 g Speck in nicht zu
dünnen Scheiben
eventuell etwas Öl
2–3 Pellkartoffeln
3 EL Olivenöl
4 EL milder Essig
Salz, Pfeffer
4–6 frische Eier
Schnittlauch

1 Den Löwenzahn sorgfältig putzen und mehrmals waschen, dabei gründlich verlesen und alles Welke oder Braune entfernen. In eine geräumige Schüssel geben.

2 In einer beschichteten Pfanne den in Streifen oder Würfel geschnittenen Speck ausbraten, dabei ein bis zwei Löffel Öl zufügen. Die möglichst exakt in Würfel geschnittenen Kartoffeln zugeben und rösten, dabei immer wieder schwenken, damit die Würfel rundum hübsche Bratspuren bekommen, dabei salzen und pfeffern. Am Ende zwei bis drei Löffel Essig angießen und alles über den Löwenzahn schütten.

Tipp: Für eine größere Gästegrunde kann man die Eier schon vorher pochieren, aber nur eine Minute lang. Dann herausheben und auf Küchenpapier „parken“. Vor dem Servieren nur noch mal für eine Minute ins siedende Wasser legen, und die Eier sind perfekt.

Alles mischen und erst dann zwei bis drei Löffel frisches Öl darübergeben. Den Löwenzahn auf Vorspeisentellern verteilen. Jeweils ein pochiertes Ei obenauf setzen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

3 Eier pochieren ist viel einfacher, als man denkt. Einen möglichst hohen Topf mit zwei Handbreit Wasser aufsetzen, 2 EL Essig zufügen. Kein Salz, sonst wird das Eiweiß hart. Mit dem Kochlöffel das Wasser heftig umrühren, sodass in der Mitte ein Strudel entsteht. Dort hinein jeweils ein Ei gleiten lassen – eventuell zuerst in eine Tasse oder in eine Suppenkelle geben, mit deren Henkel man es dann bequem hineingeben kann. Die Eier zwei, höchstens drei Minuten ziehen lassen, damit das Eigelb noch flüssig bleibt.

Beilage: Knuspriges Butterbrot.

Getränk: Ein junger Elbling von der Mosel – oder ein herzhafter Riesling.



Dippehas

Am besten nimmt man dafür die Keulen, sie enthalten neben Fleisch auch Sehnen, die beim Schmoren schmelzen und das Fleisch schön saftig halten. Der zarte Rücken sollte immer nur kurz gebraten werden, weil er sonst rasch trocken wird. Deshalb wird das Fleisch vom Knochen gelöst – die Knochen grob zerhackt mit den Keulen angebraten, das ist gut für die Sauce.

Für 4 bis 6 Personen

1 Hasenrücken
4 Hasenkeulen
3 EL Olivenöl oder Butterschmalz
1 flacher EL Mehl
Salz, Pfeffer
je 1 Tasse gewürfeltes Wurzelwerk (Möhren, Sellerie, Lauch, Bleichsellerie)
1 Zwiebel
2–3 Knoblauchzehen
6 Wacholderbeeren
3 Kardamomkapseln
1 Thymiansträußchen (oder 1 gehäufte EL getrocknete Blätter)
1 Chilischote
2 Nelken
1 TL Piment
1 Sternanis
3 Lorbeerblätter
½ TL brauner Zucker
1 Tasse Brühe
½ l Rotwein
150 bis 200 g Crème fraîche
1 EL Rotweinessig
etwas Butterschmalz oder Öl
eventuell Butter und Mehl

1 Den Hasenrücken vom Knochen lösen – sowohl die oben liegenden Rückenfilets als auch die kleinen, innen liegenden echten Filets. Die Knochen grob zerhacken. Die Hasenkeulen zuerst rundum in einem großen, breiten Schmortopf anbraten, und zwar in Olivenöl – klassisch ist Schmalz – und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auch die Knochen mitrösten. Die Keulen aus dem Topf nehmen und stattdessen das gewürfelte Wurzelwerk anbraten, auch die fein gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch. Und schließlich die Gewürze zufügen: Wacholderbeeren, zerdrückte Kardamomkapseln, Thymian, Chilischote, Nelken, Piment und Sternanis sowie die Lorbeerblätter und den braunen Zucker.

2 Zunächst alles zugedeckt auf sehr kleiner Hitze langsam im eigenen Saft schmurgeln lassen, etwa 30 Minuten, bis das Gemüse weich ist. Falls die Hitze zu groß ist und sich nicht genügend Feuchtigkeit bildet, eine Tasse Brühe angießen. Erst dann den Rotwein zufügen und die Keulen obenauf betten. Zugedeckt zwei gute Stunden sanft gar schmoren lassen – entweder auf kleinem Feuer auf dem Herd oder, besser noch, im Backofen bei 130 Grad Heißluft/150 Grad Ober- und Unterhitze.

3 Dann die Keulen aus dem Topf holen und etwas abkühlen lassen. Das Wurzelwerk mit dem Mixstab glatt

pürieren, dann durch ein Sieb oder die Gemüsemühle passieren, etwas einkochen, dabei einen Becher dicke Sahne (Crème fraîche) zufügen, einmal aufmixen und mit Salz und Essig gut abschmecken. Ist die Sauce nicht dick genug, mit Mehl-Butter andicken. Dazu ein Stück Butter mit Mehl innig verkneten und nach und nach Stücke davon in die heiße Sauce geben, zwischendurch kurz aufwallen lassen.

4 Die sorgfältig von Häuten und Sehnen befreiten Rückenfilets in etwas Butterschmalz bei großer Hitze rundum anbraten, dabei salzen und pfeffern. Fleisch herausheben, etwas nachziehen lassen. Den Bratensatz mit etwas Rotwein ablöschen, rasch einkochen. Das Fleisch schräg in fingerdicke Scheiben schneiden. Inzwischen das Fleisch von den Keulenknochen lösen und in mundgerechte Würfel schneiden. Beides in der Sauce erwärmen und noch gut fünf Minuten ziehen lassen.

Beilage: Es genügt einfach frisches Baguette. Aber natürlich kann man auch eine Sättigungsbeilage wie Pell- oder Salzkartoffeln dazu reichen. Es passen auch Nudeln oder Spätzle. Und ein schönes Gemüse, wie zum Beispiel „Schönzenere“.

Schönzenere

Ein Lieblingsgemüse im Saarland, der mundartliche Name leitet sich ab von der Bezeichnung Scorzenere, wie man in Italien dazu sagt. Bei uns ist es ein bisschen in Vergessenheit geraten, wird sogar als Spargel des kleinen Mannes verunglimpft – klingt ja, als sei es ein Gemüse für Arme. Dabei ist es unglaublich fein und köstlich. Wenn man zu verhindern weiß, dass die geschälten Stangen ihre unangenehm weiße, klebrige Flüssigkeit absondern. Da gibt es einen Trick.

Für 4 bis 6 Personen

500 g Schwarzwurzeln
2–3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Muskat
½ Zitrone
Schnittlauch

1 Die Schwarzwurzeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten. Dann mit dem Sparschäler dünn schälen und gleichmäßig in kleinfingerkurze, dünne Stäbchen schneiden.

2 In einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten, dabei salzen und pfeffern, und schon nach wenigen Minuten Dünsten, wenn sie die richtige Konsistenz haben, mit Zitronensaft beträufeln. So wird der Garprozess gestoppt, die Schwarzwurzeln behalten einen schönen Biss, und es verhindert auch, dass sie diesen unangenehmen klebrigen Saft absondern, den man sonst bei Schwarzwurzeln kennt. Etwas Zitro-

nenschale, geriebenen Muskat und einige Schnittlauchröllchen darüberstreuen.

Anrichten: Den Dippehas mit schönen Stücken auf eine Tellerhälfte setzen und daneben einen guten Löffel vom Schwarzwurzelgemüse.

Beilage: Es genügt frisches Weißbrot, schön krumig, damit man die Sauce aufwischen kann. Aber natürlich passen auch kleine Kartoffelchen, Spätzle oder Nudeln.

Getränk: Ein kraftvoller Spätburgunder. Der kann ebenfalls von der Mosel kommen („Ja, das gibt's!“ Vor ein paar Hundert Jahren wurde dort tatsächlich mehr Roter als der heute dominierende Riesling angebaut), oder auch aus der Pfalz. Lieber wählt man aber im Saarland einen aus Frankreich.



Blechgrumbiere

Für 4 bis 6 Personen

10–12 gleichmäßig
große, mittlere Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)
grobes Salz, Pfeffer
frische Lorbeerblätter
dünne Speckscheiben
1–2 EL Oliven- oder
Walnussöl

Auf gut Deutsch: Blech- oder Ofenkartoffeln. Was anderswo vielleicht nur eine Beilage ist, gerät im Saarland gleich zur handfesten Mahlzeit, die im Handumdrehen zubereitet ist.

1 Die Kartoffeln schön sauber bürsten, längs halbieren, dann auf der runden Seite quer ein paarmal einkerben, dabei einen kleinen Keil herausschneiden. In jeden Schlitz jeweils ein Stück Lorbeerblatt und Speckstreifen stecken. Die Kartoffeln werden gesalzen (vorsichtig), gepfeffert (mutig) und mit Olivenöl (oder Walnussöl) beträufelt.

2 Das Blech mit Öl einpinseln, mit grobem Salz bestreuen und mit den Kartoffelhälften belegen und schließlich für ca. 25 bis 30 Minuten in den 180 Grad (Heißluft; 200 Grad Ober- und Unterhitze) heißen Ofen schieben, bis die Kartoffeln brutzeln und gar sind. Man kann sie einfach aus der Hand essen. Oder zusammen mit einem Feldsalat, angemacht mit mildem Apfelessig, Walnussöl, Salz, Pfeffer und gewürfelter Zwiebel.

Getränk: Bier oder perlender Apfelwein – ein herzhafter Viez, wie man im Saarland dazu sagt.



Olmützer Quargel

auf Gänseschmalzhappen

Wir kennen diese kleinen runden Käs'chen aus Magermilch eher als Harzer Roller. Man findet sie wirklich überall. Man muss sie nur rechtzeitig einkaufen, damit man sie erst mal richtig ausreifen lassen kann. Sie dürfen nämlich nicht innen weiß und teigig sein, wenn sie ein Genuss sein sollen, sondern durch und durch gelblich transparent, dann duftet der Käse, mit zunehmender Reife durchaus auch streng, aber dann ist er ganz zart und schmeckt erst so richtig gut.

Für 4 bis 6 Personen

2 Pakete Olmützer Quargel
(oder kleine Handkäs'chen)
1 TL Kümmel
5 Scheiben Graubrot
50 g Gänseschmalz
2 Schalotten oder Frühlingszwiebeln, Schnittlauch
oder Petersilie
etwas Essig

1 Die einzelnen Käsetaler in eine kleine Schüssel setzen, dabei mit Kümmel bestreuen und gut zugedeckt wenigstens zwei, besser drei oder sogar vier Tage an einem warmen Ort in der Küche reifen lassen.

2 Und dann wird daraus ganz schnell ein wunderbarer Appetithappen: Graubrot rösten, mit Gänseschmalz

bestreichen und mit Scheiben vom Käse belegen. Feine Zwiebelringe darauf verteilen, Schnittlauchröllchen und/oder Petersilie. Und am Ende einen Spritzer Essig darüberträufeln. Auf einer mit Tortenspitze belegten Platte den Gästen zum Apéritif reichen – das schmeckt einfach köstlich!

Getränk: Durchaus nicht nur Bier, hier passt auch ein trockener Wein oder Winzersekt!



*Die Küche in
Schleswig-
Holstein*





Meerumschlungen, erdverbunden: herzhaft, kräftig, süß und sauer!

Diesmal sind wir auf unserer Reise durch die Küchen der deutschen Regionen im aller-äußersten Norden angekommen. In Schleswig-Holstein, das ja sozusagen auch noch einen Fuß in der Tür zu Dänemark hat. Hier spielt das Meer eine große Rolle, der Wind, es herrscht ein eher raues Klima – hier ist man wetterfest, man braucht Herzhaftes, Kräftigendes, muss sich mit solider Kost wappnen gegen die Unbilden der Natur. Auf der einen Seite die Nordsee mit Inseln, Wattenmeer und Nordfriesland, auf der anderen die Ostsee mit vielen Buchten (Förden) und Seen. Nordische Einflüsse bestimmen die Küche, aus Dänemark und Schweden, man liebt geschmackliche Kontraste, mischt süß gern mit herzhaft, mischt Salziges mit Fruchtigem. Birnen, Bohnen & Speck zum Beispiel hier ein Klassiker, oder sogar gedünstetes Backobst zum gepökelten Fleisch. Wir haben uns ein Lieblingsrezept ausgesucht, bei dem eher das Saure dominiert:

Matjes Hausfrauenart

Für 4 Personen

100 g Mayonnaise aus
1 Eigelb
1 EL Delikatess-Senf
eventuell 1–2 Knoblauch-
zehen
Salz
eine Prise Zucker
2 EL Zitronensaft
1 Spritzer Worcestershire-
sauce
1 Frühlingszwiebel
Cayennepfeffer
150 ml Öl (ein mildes
Olivöl, z. B. aus Ligurien,
oder neutrales Sonnen-
blumen- oder Erdnussöl)

Außerdem

100 g saure Sahne
100 g Joghurt
1 säuerlicher Apfel
(z. B. Elstar)
1 rote Zwiebel
1 EL kleine Kapern
2–3 EL gewürfelte
Gewürzgürkchen
Dill
4–6 Matjes

Die klassische Sauce dafür ist ja **schnell angesetzt: saure Sahne, etwas Mayonnaise, gewürfelte Gürkchen, Äpfel, Majoran, Zitronensaft und frischer Dill. Eine unwiderstehliche Delikatesse – vorausgesetzt, man hat gute Matjes eingekauft: Am besten sind die kleinen, nur handspann-
langen Primtjes – das sind die ganz jungen Heringe, bevor sie zum ersten Mal laichen.**

1 Zuerst die Mayonnaise herstel-
len: Das ist ganz einfach – wichtig:
sämtliche Zutaten rechtzeitig aus
dem Kühlschrank nehmen, damit sie
gleiche Temperatur annehmen können.
Eigelb in den Mixbecher, Senf, even-
tuell Knoblauch, Zitronensaft, Salz,
Pfeffer, Cayennepfeffer, das Weiße der
Frühlingszwiebel und Öl – den Mixstab
eintauchen, zuerst einige Sekunden am
Boden arbeiten lassen, dann langsam
hochziehen – fertig! In ein Schraubglas
füllen, hält sich im Kühlschrank genau-
so lange wie gekaufte, schmeckt aber
ungleich besser!

2 Gut zwei Esslöffel dieser Mayonnaise
mit saurer Sahne und Joghurt glatt
rühren. Den in Scheibchen geschnit-
tenen Apfel, die in feine Ringe ge-

hobelte rote Zwiebel, das Grün der
Frühlingszwiebel, fein geschnitten, die
Kapern (große Kapern mit dem Messer
hacken!) und Gürkchen in kleinen
Würfeln sowie den fein gehackten
Dill unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und
einem Spritzer Zitronensaft kräftig
abschmecken.

3 Die Matjes mit Küchenpapier abwi-
schen und in eine flache Schale betten.
Die weiße Creme darüber verteilen, so,
dass man noch etwas vom schönen
Fisch sieht.

Tipp: Wenn sich die Mayonnaise
nicht bindet, sondern krisselig
wird, einen Tropfen heißes Wasser
zufügen und weiterschlagen. Falls
auch das nicht hilft, mit einem
neuen Eigelb nochmals beginnen
und die missglückte Mayonnai-
se langsam zufügen. Beilage:
Bratkartoffeln wie auf der vorigen
Seite beschrieben oder gebutter-
tes Vollkornbrot.

Getränk: Ein frisches Pils dazu
oder ein leichter, säurebetonter
Riesling.





Mir kenntet alles, au gut koche!

Die schwäbische Küche ist – mehr noch als jede andere Regionalküche bei uns – eine Arme-Leute-Küche. Eine, wie sie besser nicht sein kann: Auch aus den allerkleinsten Resten kann die berühmte schwäbische Hausfrau noch was Gutes zubereiten. Man kann von ihr nicht nur sparen, sondern auch gut kochen lernen!

MUSTER

*Die
schwäbische
Küche*

Laubfrösch'

Dafür kann man die gleiche Füllung wie für die Maultaschen verwenden. Man kann sie jedoch auch noch anreichern, zum Beispiel mit klein gewürfelten Landjägern und mit noch mehr gehacktem Spinat.

Für 4 bis 6 Personen

1 kg frischer Blattspinat
1 Brötchen
100 ml Milch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
Petersilie
400 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei
Salz, Pfeffer
Muskat
2 Landjäger (oder 120 g gute Hausmacher-Salami)
2 EL Olivenöl (klassisch wäre Butter oder Butterschmalz!)
ca. ¼ l Brühe

Zwiebelsauce

2–3 Zwiebeln (250 g)
2 EL Butter
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote (wenn sie sehr scharf ist, nur ein Stückchen davon)
¼ l Brühe
Salz, Pfeffer
Muskat
1 Glas Weißwein
150 g Sahne
Zitronenschale und -saft

1 Den Spinat verlesen und schöne große Blätter aussortieren. Die Stiele entfernen, die Blätter gründlich waschen und in kochendes Salzwasser tauchen, nach einigen Sekunden, wenn sie zusammengefallen sind, mit einer Schaumkelle herausfischen und in kaltes Wasser versenken, das in einer großen Schüssel parat steht. Nur so kann man die Blätter leicht einzeln herausfischen und auf ein bereitgelegtes Küchentuch breiten.

2 Pro Laubfrosch ungefähr zwei Blätter rechnen, die man gut auch schon aufeinanderlegen kann, um sie dann zu füllen. Den restlichen Spinat und die Herzblätter etwas länger blanchieren, ebenfalls kalt abschrecken und zu Frikadellen (Buletten) formen, dabei leicht ausdrücken, damit sie zusammenhalten und das meiste Wasser verlieren. Sehr fein hacken und mit der Füllung vermischen, die wie im Rezept Maultaschen (Seite 172) hergestellt wurde. Die Landjäger (Salami) ebenfalls sehr fein würfeln und unter die Farce mischen.

3 Jeweils einen Esslöffel dieser Füllung in die Spinatblätter wickeln, sie dabei rundum gut einschlagen, damit wirklich nichts davon auslaufen kann. Die Laubfrösch' mit der Nahtstelle nach unten nebeneinander in einen breiten, flachen Topf (oder eine tiefe Pfanne) setzen, in dem etwas Öl erhitzt wurde. Gut anbraten, eventuell mit einer Zange drehen, damit sie überall Bratspuren bekommen. Erst dann wenig Brühe angießen, die Laubfrösch'

sollen eher schmoren als kochen. Zugedeckt etwa 15 bis 20 Minuten.

4 In der Zwischenzeit die Sauce ansetzen. Sie ist ein wunderbarer Beweis, wie man in Schwaben aus nichts noch was Gutes macht: Die Zwiebeln sehr fein würfeln, in Butter auf ganz kleinem Feuer weich dünsten, sie müssen weiß bleiben, dürfen keine Farbe nehmen. Wenig Brühe angießen, die verhindert, dass die Zwiebeln bräunen. Salzen und pfeffern. Am Ende ein klitzekleines Gläschen Wein dazu, auch einen Schuss Rahm, etwas einkochen, alles aufmixen und die hellcremige Sauce kräftig würzen: mit Zitronensaft und Muskat. Zum Servieren drei, vier kleine Laubfrösch' auf einem Spiegel dieser Sauce anrichten. Sieht bildschön aus und schmeckt großartig!

Tipp: Man kann sie übrigens auch dämpfen – dabei behalten sie ihre schöne leuchtend grüne Farbe, sehen also hübscher aus; der Bratgeschmack macht sie jedoch würziger.

Beilage: Entweder nur ein Stück Brot, um die Sauce aufzuwischen, Pellkartoffeln oder sogar Nudeln.

Getränk: Ein kraftvoll-erdiger Weißwein, etwa ein Silvaner aus Württemberg.



Kässpätzle

Für 4 bis 6 Personen

Spätzle

400 g Mehl

Salz

5–6 Eier (nach Größe)

Außerdem

3–4 Zwiebeln

etwas Mehl

Butter oder Butterschmalz

ca. 200 g frisch geriebener

Bergkäse

Spätzle liebt man überall in Schwaben, im Allgäu allerdings immer zusammen mit geriebenem Käse, mit dem sie dann in eine Form geschichtet und so lange im Ofen gebacken werden, bis der Käse schmilzt. Das ist ein altbekanntes, tolles Rezept – aber wie oft kriegt man sie mit schlechten Zutaten und zu viel Fett, sodass sie wie ein Stein im Magen liegen! Es müssen eben wirklich selbstgemachte Spätzle sein und nicht irgendwelche Nudeln aus der Packung, ein guter Allgäuer Bergkäse und nicht irgendein Schnittkäse, und schon gar nicht bereits geraspelt aus der Plastiktüte. Und nicht zuletzt die Zwiebeln: Sie müssen tatsächlich langsam in wenig Butter geröstet werden und nicht etwa in der Fritteuse herausgebacken ...

1 Für den Teig in einer Rührschüssel Mehl, Eier und Salz mit dem Holzlöffel schlagen – so lange, bis der Teig glatt und seidig ist und Blasen wirft. Eine halbe Stunde zugedeckt ruhen lassen. Wer genügend Eier verwendet, nämlich „so viel, wie das Mehl nimmt“, braucht kein Wasser, keine Milch, und die Spätzle gehen nachher wunderschön auf, sie werden richtig fluffig.

2 Während der Teig ruht, die Zwiebeln vorbereiten: schälen, in dünne Ringe hobeln, in einer großen, beschichteten Pfanne in heißer Butter (Butterschmalz) langsam braten, bis sie duften und goldbraun geröstet sind. Dafür braucht's Geduld!

3 Schließlich werden die Spätzle gegart: in einem großen, weiten Topf in reichlich Salzwasser. Entweder vom Brett mit einem großen Messer geschabt, das ist die schwäbische Art, oder durch einen Hobel gepresst, zu kleinen Knöpfle oder Spatzen, auf Allgäuer Art. Beides ist gut, authentisch und richtig – Geschmackssache.

4 Oben schwimmende Spätzle sind gar, sie werden mit der Schaumkelle herausgefischt, in einer Schüssel mit heißem (!) klarem Wasser abgespült, damit sie nicht aneinanderkleben, und erst jetzt werden sie zu Kässpätzle:

5 In einer flachen Gratinform verteilen, dabei mit geriebenem Bergkäse und gerösteten Zwiebeln vermischen. Nach Belieben auch alles in zwei Schichten einfüllen. So weit kann man alles vorbereiten. Die Form erst ins Rohr schieben, wenn die Gäste sich am Tisch versammeln – denn jetzt muss der Gratin wieder richtig durchgewärmt werden, damit sich alles mischt und der Käse schmilzt. Bei 160 Grad Heißluft oder 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. zehn Minuten.

6 Sofort servieren. Lieber die Gäste warten lassen als die fertigen Kässpätzle!

Beilage: Unbedingt eine große Schüssel Blattsalat – dessen Marinade dem im Grunde doch ziemlich mächtigen Essen am Ende doch Flügel verleiht. Denn der Schwabe liebt es, einen Löffel kalte, säuerliche, bei Endivie oder Feldsalat mit Zwiebel angemachte Vinaigrette über den heißen Auflauf zu gießen. Eine diätetisch durchaus richtige Maßnahme!

Getränk: Ein Helles oder sogar ein Pils. Auf den Allgäuer Almen wäre es traditionell ein Glas Buttermilch. Aber es passt selbstverständlich auch ein frischer Trollinger, der für Württemberg typische, leichte Rotwein, der aber nicht mild-süßlich wie früher sein sollte, sondern trocken, zupackend und mit einem herrlichen Bittermandelduft. Oder eine der heute so häufigen Cuvées, in denen Spätburgunder, Lemberger, Dornfelder, Syrah, Cabernet und Zweigelt gepaart werden



Thüringer Klöße

Es soll angeblich kaum mehr Hausfrauen geben, die sich die Mühe machen, sie selbst herzustellen. In Thüringen kann man allerdings die roh geriebenen Kartoffeln für die Teigmasse fertig kaufen, in Plastikbeutel verpackt, immer verfügbar und gar nicht mal schlecht. Trotzdem wollen wir zeigen, dass es eigentlich gar keine Hexerei ist: Schließlich haben wir doch eine Küchenmaschine, die uns die Arbeit des Reibens abnimmt. Noch besser hilft übrigens der Entsafter, weil der gleichzeitig die Masse absolut trocken schleudert.

Für 6 Personen

2 kg mehlig Kartoffeln
1 flacher EL Salz
2 Scheiben Weißbrot
Butter zum Braten
etwas zerriebener Majoran

1 Die Kartoffeln schälen. Ein Drittel davon würfeln und in wenig Salzwasser weich kochen. Die anderen zwei Drittel fein reiben, am besten mit oder in der Küchenmaschine, noch besser im Entsafter. Die gekochten Kartoffeln mit einem Stampfer fein zermusen, dabei so viel vom Kochwasser zufügen, dass ein dünnflüssiger Brei entsteht.

2 Die geriebenen Kartoffeln in einem Sieb abtropfen lassen, das Wasser unbedingt auffangen. Die Kartoffelmasse gut auspressen, am besten in einem stabilen Küchentuch. Dann zum heißen Kartoffelbrei geben. Das Kartoffelwasser vorsichtig abgießen, damit die Stärke, die sich am Schüsselboden abgesetzt hat, darin bleibt. (Nimmt man den Entsafter, so setzt sich die Stärke natürlich im Auffangbehälter ab.) Diese Stärke zur Kartoffelmasse geben. Alles mit einem hölzernen Kochlöffel gründlich verrühren, dabei regelrecht schlagen, bis der Kartoffelteig sich glatt vom Schüsselrand löst und Spitzen bildet. Je gründlicher geschlagen wird und sich die Masse verbinden kann, desto lockerer werden die Klöße.

3 Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden, in Butter golden rösten und mit etwas Majoran würzen.

4 Aus der Kartoffelmasse mit angefeuchteten Händen Klöße formen – über deren Größe wollen wir uns nicht streiten: Klassisch sind Männerhände ausfüllende Klöße, hübscher sind Klöße von zierlicheren Ausmaßen, aber das ist Ansichtssache. In die Mitte jeweils 4–5 knusprige Brotcroutons stecken. Dass wir sie ein wenig mit Majoran würzen, mögen uns die Thüringer verzeihen – es ist nicht klassisch, aber wohlschmeckend!

5 Die Klöße in einem großen, weiten Topf in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen, ca. 10 bis 20 Minuten – je nach Größe.

Tipp: In Thüringen schwefelt man die Kartoffeln, um sie vorm Braunwerden zu bewahren. Dort bekommt man auch das entsprechende Mittel in jeder Drogerie – aber wirklich nötig ist das nicht, wenn man darauf achtet, dass die Kartoffelmasse nicht oxydiert. Wenn also die Kartoffeln direkt ins Wasser gerieben werden und gleich davon umgeben sind, sobald sie zerkleinert werden, so haben sie gar keine Gelegenheit, sich unschön zu verfärben.



Rezeptverzeichnis

Vorspeisen

Bettseichersalat (Löwenzahn)	
mit Speck & pochiertem Ei	134
Blaue Zipfel	50
Brezenknödel	28
Carpaccio vom Brezenknödel	28
Cremeaufstrich vom Harzer Roller	94
Gebackene Schnecken auf kleinem Salat	18
Gerupfter	50
Herings-Häckerle	156
Mett	188
Olmützer Quargel auf Gänseschmalzhappen	158
Pommerscher Jardestern	80
Pommerscher Kaviar	80
Soleier	36
Spundekäs'	76
Stracke-Klößchen	190

Suppen und Eintöpfe

Bohnestampes	128
Dicke Bohnen mit Speck	112
Kartoffelsuppe mit Brunnenkresse	190
Oxtail-Suppe mit Welsh Rarebits	60
Schnüsch	94
Spreewälder Gurkensuppe	38

Nudeln, Kartoffeln und anderes Gemüse

Blechgrumbiere	138
Blumenkohl in Petersiliensauce	194
Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln	165
Buchweizen-Speckpfannkuchen	110
Dippedotz	72
Dippehas	136
Eierblootz	52
Fratzen	144
Frische Tomatensauce	72
Grie' Soß'	70
Kartoffelklöße	155
Kartoffeln in der Pfanne	144
Kartoffelsalat	178
Kässpätzle	182
Klitscher	146
Knusprige Bratkartoffeln	
zu Knipp oder Knappwurst	96
Lauchgemüse	146
Mehlbüddel	170
Pillekuchen oder Pillekoken	116
Quark mit Leinöl	147
Schönzenere	137
Thüringer Klöße	198
Wickelklöße	192

Fleisch

Badisches Schäufele	20
Dresdner Kotelettbraten mit Möhrengemüse	148
Eingemachtes Kalbfleisch	16
Eisbein auf zweierlei Erbspüree	42
Feines Kalbszungenragout in Madeirasauce	98
Fleischpfanzerl	30
Gänseweißsauer	82
Geschmorte Schweinebacke	170
Gestovte Wruken mit Schweinebauch	84
Hamburger Stubenküken	64
Heidschnuckenbraten	
mit Wacholdercremesauce	100
Knuspriger Schweinsbraten	26
Laubfrösch'	180
Lewwerknepp	126
Maultaschen	176
Rheinischer Sauerbraten	114
Sauerfleisch	164
Saumagen im grünen Mantel	124
Schlesisches Himmelreich	154
Solberbäck'sche	74
Wildragout	196
Zicklein auf Kartoffeln & Zwiebeln	54

Fisch

Austern mit Chesterbrottürmchen	62
Gebackene Meefischli	48
Kieler Sprotten & Krabben	168
Krabbenrührei	168
Matjes Hausfrauenart	166
Miesmuscheln niederrheinische Art	108
Pflückfisch	200
Spreehecht	40
Zander oder Hecht blau	86

Desserts und Kuchen

Apfelmus	106
Bettelmann	120
Buchweizen-Flammeri	102
Buttermilch-Flinsen mit Aprikosen	90
Ebbelränz'scher	76
Eierschecke	150
Glibber- oder Wackelpudding	44
Haselnuss-Biskuitrolle mit Erdbeercreme	140
Haselnuss-Schokokuchen	184
Kerscheplotzer oder Kerschemischel	130
Linzer Torte	22
Mädchenröte	172
Marzipan-Apfel im Schlafrock	66
Prinzregentenpudding	32
Quarkkeulchen	151
Reibekuchen	106
Schlesischer Hochzeitskuchen	160
Schneeballen	56
Selbstgemachte Vanillesauce	120

Sonstiges

Ananas-Bowle	66
Bergische Kaffeetafel	118

MUSTER