

Kochen mit Martina und Moritz vom 03.08.2019

Redaktion: Klaus Brock

Saarländische Küche – echt raffiniert

Bettseichersalat: Löwenzahn mit Speck und pochiertem Ei	2
Dippehas – Hasenragout	4
Schönzenere – Schwarzwurzeln	6
Blechgrumbiere – Ofenkartoffeln	7
Haselnuss-Biskuitrolle mit Erdbeercreme	8

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/regional kueche-saarland-100.html>

Saarländische Küche – echt raffiniert

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die Küche im Saarland war immer einfach und eher deftig. Die Bergleute mussten 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: Kartoffeln, Hülsenfrüchte, wie Bohnen, natürlich Kraut und Rüben und Zwiebeln. Trotzdem hat gutes Essen im Saarland einen großen Stellenwert. Da ist sicher die Nähe zu Frankreich ein Grund.



Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben sich aus der Saarländischen Küche die bekanntesten Spezialitäten ausgesucht.

Bettseichersalat: Löwenzahn mit Speck und 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. Außerdem wirkt er harn-treibend 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.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- eine Schüssel Löwenzahn
- 100 g Speck in nicht zu dünnen Scheiben
- 3-4 EL Olivenöl
- 2-3 Pellkartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL milder Essig
- 4-6 frische Eier
- Schnittlauch

Zubereitung:

- Den Löwenzahn sorgfältig putzen und mehrmals waschen, dabei gründlich verlesen und alles Welke oder Gelbe entfernen. In eine geräumige Schüssel geben.
- In einer beschichteten Pfanne den in Streifen oder Würfel geschnittenen Speck ausbraten, dabei ein bis zwei Esslöffel Öl zufügen. Die möglichst exakt in Würfel geschnittenen Kartoffeln zufügen und rösten, dabei immer wieder schwenken, damit die Würfel rundum hübsche Bratspuren bekommen, dabei salzen und pfeffern.
- Am Ende zwei bis drei Esslöffel Essig angießen und alles über den Löwenzahn schütten. Die Zutaten mischen und erst dann zwei bis drei Esslöffel frisches Olivenöl darübergeben.
- Den Löwenzahn auf Vorspeisentellern verteilen. Jeweils ein pochiertes Ei obenauf setzen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Eier pochieren ist viel einfacher, als man denkt. Einen möglichst hohen Topf mit Wasser aufsetzen und Essig zufügen. Kein Salz hinzugeben, 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 das Ei zuerst in eine Tasse oder in eine Suppenkelle geben,

daraus kann man es bequem hineingeben. Die Eier zwei bis drei Minuten ziehen lassen, damit das Eigelb noch flüssig bleibt.

Tipp: Für eine größere Gästerunde kann man die Eier schon vorher pochieren, aber nur eine Minute lang. Dann herausheben und auf Küchenpapier zwischenlagern. Vor dem Servieren noch einmal für eine Minute ins siedende Wasser legen.

Beilage: knuspriges Butterbrot

Getränk: ein junger Elbling von der Mosel oder ein herzhafter Riesling

Dippehas – Hasenragout

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 werden grob zerhackt mit den Keulen angebraten, das ist gut für die Soße.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

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

Zubereitung:

- 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. 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 hinzufügen: Wacholderbeeren, zerdrückte Kardamomkapseln, Thymian, Chilischote, Nelken, Piment und Sternanis sowie die Lorbeerblätter.
- Zunächst alles zugedeckt auf sehr kleiner Hitze langsam im eigenen Saft etwa 30 Minuten schmurgeln lassen, 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 gute zwei Stunden sanft garschmoren lassen – entweder auf kleinem Feuer auf dem Herd oder, besser noch, im Backofen bei 130 Grad Celsius Heißluft (150 Grad Celsius Ober- und Unterhitze).
- Dann die Keulen aus dem Topf holen und etwas abkühlen lassen. Das Wurzelwerk mit dem Mixstab glatt pürieren und 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 Soße nicht dick genug, mit Mehl-Butter-Mischung andicken. Dazu ein Stück Butter mit Mehl innig verkneten und nach und nach in die heiße Soße geben, zwischendurch kurz aufwallen lassen.
- Die sorgfältig von Häuten und Sehnen befreiten Rückenfilets in etwas Butterschmalz bei großer Hitze rundum anbraten, dabei salzen und pfeffern. Fleisch herausheben und nachziehen lassen.
- Den Bratensatz mit etwas Rotwein ablöschen, rasch einkochen und ebenfalls zur fertigen Soße geben. Das Fleisch schräg in fingerdicke Scheiben schneiden. Auch das restliche Fleisch von den Keulenknochen lösen und in mundgerechte Würfel schneiden. Beides in der Soße erwärmen und noch gut fünf Minuten ziehen lassen.

Beilage: Es genügt 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 "Schönzenerer".

Schönzenere – Schwarzwurzeln

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. Es wird sogar als "Spargel des kleinen Mannes" verunglimpft. Dabei ist es unglaublich fein und köstlich – wenn man zu verhindern weiß, dass die geschälten Stangen ihre unangenehm weiße, klebrige Flüssigkeit absondern. Dafür gibt es einen Trick.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

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

Zubereitung:

- Die Schwarzwurzeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten. Dann mit dem Sparschäler dünn schälen und gleichmäßig in kleinfingerkurze, dünne Stäbchen schneiden.
- In einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten, dabei salzen und pfeffern, und schon nach wenigen Minuten des Dünstens, 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 die Schwarzwurzeln diesen klebrigen Saft absondern, den man sonst bei ihnen kennt.
- Etwas Zitronenschale, geriebene Muskatnuss 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 Soße 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 es! Vor ein paar Hundert Jahren wurde dort tatsächlich mehr Rotwein als der heute dominierende Riesling angebaut) oder auch aus der Pfalz. Lieber wählt man im Saarland jedoch einen aus Frankreich.

Blechgrumbiere – Ofenkartoffeln

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



Zutaten für vier bis sechs Personen:

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

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schön sauber bürsten, längs halbieren, dann auf der runden Seite quer ein paar Mal 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 Oliven- oder Walnussöl beträufelt.
- Das Blech mit Öl einpinseln, mit grobem Salz bestreuen, mit den Kartoffelhälften belegen und schließlich für circa 25 bis 30 Minuten bei 180 Grad Celsius Heißluft (200 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) in den 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.

Haselnuss-Biskuitrolle mit Erdbeercreme

So eine duftige Biskuitschnecke ist einfach unwiderstehlich und im Prinzip ganz einfach gemacht. Gefüllt wird sie mit einer duftigen Creme aus pürierten Früchten und Sahne.



Zutaten für sechs Personen:

- 25 g Butter
- 3 Eiweiße
- Salz
- 2 EL Zucker
- 3 Eigelbe
- 2 EL Puderzucker
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 1 Messerspitze gemahlene Vanille (oder ½ TL Vanillezucker)
- 75 g geröstete, gemahlene Haselnüsse
- 1 EL Speisestärke
- Zucker zum Bestreuen

Für die Erdbeercreme:

- 300 g Erdbeeren
- 3 EL Zucker
- 1 Messerspitze gemahlene Vanille (oder ½ TL Vanillezucker)
- Zitronensaft
- 1 Spritzer Zitronenlikör
- 2 Blatt Gelatine
- 100 g Sahne

Für das Anrichten:

- Puderzucker zum Bestäuben
- Melisse- oder Minzeblättchen zum Dekorieren

Zubereitung:

- Die Butter in einem kleinen Gefäß schmelzen (Mikrowelle). Die Eiweiße am besten in der Küchenmaschine zu einem dichten, cremigen Schnee schlagen, dabei die Salzprisse und den Zucker hineinrieseln lassen.
- Die Eigelbe mit dem Schneebecken dick und cremig schlagen. Dabei den Puderzucker hinzufügen, ebenso die Zitronenschale sowie das Vanillepulver und das Haselnussmehl. Dann die flüssige Butter und die Stärke einarbeiten. Nicht mehr viel rühren, nur mit einem Gummischaber unterziehen.

- Zum Schluss den Eischnee in zwei Portionen unterheben. Diese Masse fingerhoch auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mit einer Palette sehr gleichmäßig glattstreichen.
- Bei 180 Grad Celsius Heißluft (200 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) im Ofen circa 15 bis 20 Minuten hellblond backen. Nicht zu dunkel werden lassen.
- Aus dem Ofen nehmen, die Teigplatte auf ein mit Zucker bestreutes Küchentuch stürzen. Mitsamt dem Tuch längs zu einer Rolle aufwickeln und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Erdbeercreme herstellen:

- Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- Die Erdbeeren nach Geschmack zuckern, mit etwas Zitronensaft, Vanille und Zitronenlikör würzen und mit dem Pürierstab glatt mixen. Zwei Löffel Erdbeerpüree abnehmen und mit der erwärmten, flüssigen Gelatine (20 Sekunden in der Mikrowelle) mischen. Dann auch das restliche Fruchtpüree damit mischen, kalt stellen und fest werden lassen. Nach einer guten Stunde, wenn "Straßen" stehen bleiben, sobald man mit einer Gabel durchrührt, die steif geschlagene Sahne unterziehen.
- Die Biskuitrolle aufwickeln, die Creme darauf zweifingerhoch glattstreichen, am Ende einen Rand lassen. Schön sind ein paar marinierte Erdbeerstücke, die man auf der Masse verteilen kann. Die Rolle wieder aufwickeln: Dafür genügt es jetzt, das Tuch an einem Ende anzuheben und der beginnenden Rolle einen Schubs zu geben.
- Die gefüllte Rolle zehn Minuten kalt stellen und endgültig fest werden lassen. Vor dem Servieren dick mit Puderzucker bepudern, quer in zweifingerbreite Scheiben schneiden – fertig.

Tipp: Statt Erdbeerpüree kann man natürlich auch jedes andere Fruchtpüree für die Creme verwenden.

Getränk: Espresso oder Café au Lait – oder auch ein Erdbeerlikörchen, ein Zitronenlikör oder einfach ein Gläschen köstlich süßer Riesling Beerenauslese von der Saar