

Kochen mit Martina und Moritz vom 12.09.2020

Redaktion: Klaus Brock

Lieblingsgerichte im Westen

Pillekuchen oder Pillekoken	2
Rötsch	4
Kölsche Kaviar auf knusprigen Kartoffeln	5
Schweinepfeffer mit Möhren- und Kartoffelstampf	7
Rheinische Grüne Bohnensuppe mit Buttermilch	10

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

Lieblingsgerichte im Westen

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Das bevölkerungsreichste Bundesland Deutschlands NRW vereint die unterschiedlichsten Regionalküchen und ihre Spezialitäten. Hier treffen ländlich geprägte Traditionsgerichte auf international beeinflusste Esskulturen. Ein wahrer Schatz für alle, die Abwechslung auf ihrem Speiseplan suchen. Das wissen auch Martina und Moritz, die sich in verschiedenen Regionen des Landes nach köstlichen Rezepten umgeschaut haben. Und hier präsentieren sie ihre absoluten Lieblingsgerichte der nordrhein-westfälischen Küche.



Pillekuchen oder Pillekoken

Dicke Pfannkuchen, in die geraspelte Kartoffeln eingebacken sind. Diese Kartoffelraspel heißen Piller – exakt abgemessen sollen sie drei Millimeter dick und drei Zentimeter lang sein. Früher gab es im Bergischen Land in den dortigen Haushaltsgeschäften dafür eine spezielle Reibe, die Schnibbel- oder Pillekokenreibe. Im Unterschied zu normalen Reibekuchen kann man auch Speck hineingeben.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln
- 2 große oder 3 kleinere Eier
- 2 gehäufte EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Öl zum Backen

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, auf einer entsprechenden Reibe wie beschrieben zerkleinern, ebenso die Zwiebeln.
- Sofort in einer Schüssel mit den Eiern mischen, denn wenn geriebene Zwiebeln Luftkontakt bekommen, werden sie schnell bitter und muffig. Gleich auch das Mehl untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Vom Teig entweder pfannengroße Fladen oder handtellerkleine Küchlein backen. Für die großen Pillekoken in einer entweder gusseisernen oder beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Vom Teig etwa zwei Kellen einfüllen, er sollte ganz flach in der Pfanne stehen.
- Zugedeckt langsam – auf eher sanfter Hitze – zuerst auf der einen Seite braun backen, dann stürzen. Dafür einen flachen Deckel oder Teller auflegen, alles zusammen drehen und wieder zurück in die Pfanne schubsen. Nunmehr auch auf der anderen Seite appetitlich bräunen.
- Kleine Küchlein werden esslöffelweise nebeneinander in die Pfanne gesetzt, schön rund geformt und dann gewendet, wenn sie knusprig sind.

Tipp 1: Sehr lecker ist auch die Variante mit Speck. Zunächst dünne Streifen in der Pfanne auslassen und dann in die Kartoffelmasse einrühren.

Beilage: Rübenkraut (Zuckerrübensirup), bergisches Schwarzbrot (nicht Pumpernickel) und Butter. Auf alle Fälle passt ein grüner Salat.

Getränk: Wasser oder Apfelsaft

Tipp 2: Man kann die "Piller" auch in Fett schwimmend knusprig backen, wie Pommes frites, und als Leckerbissen aus der Hand zum Glas Wein oder Bier anbieten. Dafür müssen die Kartoffelstifte aber gut abgetrocknet, nochmal mit Mehl bestäubt und in einem Sieb gründlich ausgeschüttelt werden, bevor man sie in heißem Öl oder Schmalz ausbäckt. Wie Pommes sollte man auch diese Piller zweimal backen, damit sie knusprig werden. Auf Küchenpapier abtropfen, erst dann salzen und sofort servieren.

Rötsch

Dies sind Pfannkuchen, deren Teig jedoch mit Buchweizenmehl angerührt wird, und mit Kaffee!



Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Buchweizenmehl
- 1 gestrichener TL Salz
- ¼ l heißer Kaffee
- 2 Eier
- ¼ l Wasser
- 100 g Speck in dünnen Scheiben
- 2 Zwiebeln
- ca. 2 EL Butter- oder Schweineschmalz

Zubereitung:

- Das Buchweizenmehl mit Salz und heißem Kaffee glattrühren und erst mal eine halbe Stunde quellen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und bis zum Abbacken der Pfannkuchen beiseite stellen. Dann die Eier mit dem Kochlöffel einarbeiten und am Ende das Wasser.
- Daraus Rötsch backen: Dafür jeweils zwei Speckscheiben in der Pfanne nebeneinander anrösten, ein kleines Stück Butter schmelzen lassen und eine kleine Kelle Teig darübergießen. Zunächst auf der einen Seite schön braun backen, währenddessen reichlich Zwiebelringe auf der Oberseite verteilen. Dann den Rötsch wenden und auch auf der anderen Seite bräunen. Wenn nötig, etwas Butter oder Schmalz von der Seite her zerschleichen lassen, damit der Pfannkuchen schön kross wird.

Beilage: Dazu passen Rüben- oder Apfelkraut und/oder Schwarzbrot, aber auch Apfelmus. Oder man bestreut den Rötsch einfach mit Zucker. Wir beide bevorzugen jedoch dazu einen Salat.

Getränk: Wasser, Apfelsaft oder Kaffee

Kölsche Kaviar auf knusprigen Kartoffeln

Eine originelle Vorspeise, wenn man die Kartoffeln als Portionstörtchen in der Pfanne auslegt, aber natürlich auch eine ganze Mahlzeit, etwa zusammen mit einem Salat.



Zutaten für 4 Personen

- 4-6 mehlig kochende Kartoffeln
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Blutwurst (Flönz)
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 3 EL milder Essig
- 3 EL erstklassiges Olivenöl
- 1 TL scharfer Senf
- 2 EL Apfelsaft

Zubereitung

- Die Kartoffeln schälen, auf dem Gurkenhobel in dünne (circa zwei Millimeter) Scheiben schneiden.
- In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, die Kartoffelscheiben so hineinlegen, dass die Scheiben geradeso übereinandergreifen und zusammenhalten. Sie sollen eine Rosette bilden – entweder in Pfannengröße oder als kleine, circa handtellergröße Kreise.
- Auf mittlerer Hitze braten, bis die Kartoffeln an den Rändern zu bräunen beginnen. Die Rosetten wenden. Erst jetzt salzen und pfeffern. Auch die andere Seite knusprig braten.
- Unterdessen die Blutwurst – den sogenannten Kölschen Kaviar – häuten, längs in dünne Scheiben, diese wiederum in Streifen schneiden.
- Die roten Zwiebeln schälen und fein würfeln, Petersilie hacken. Zwiebelwürfel und gehackte Petersilie mit Essig, Salz, Pfeffer, Öl, Senf und Apfelsaft zu einer Marinade verrühren. Die Blutwurststreifen damit anmachen.
- Den Kartoffelkranz auf einen Teller oder eine Platte setzen und den Blutwurstsalat darauf häufen. Sofort servieren, damit die Kartoffeln noch heiß sind und knusprig bleiben.

Tipp: Wenn man die Kartoffelscheiben einzeln röstet, sozusagen als Taler, wird daraus ein hübsches Häppchen zum Aus-der-Hand-Essen. In diesem Fall die Blutwurst in Scheiben auf die Kartoffelscheiben betten, mit Senf bestreichen, die Zwiebeln als Ringe obenauf und mit Petersiliengrün schmücken. Fixiert wird das alles mit einem Zahnstocher.

Getränk: ein Kölsch oder Altbier. Natürlich passt auch ein Riesling vom Mittelrhein sowie ein Apfelwein oder Apfelsekt.

Schweinepfeffer mit Möhren- und Kartoffelstampf

Das Wort "Pfeffer" deutet darauf hin, dass man hier kräftig würzt. Es besagt aber auch, dass das Fleisch in Würfeln verwendet wird – so kann auch eher festes Fleisch zart werden und man kommt mit weniger aus. Preisgünstig kochen war immer ein hohes Ziel in der Bergmannsküche. Trotzdem haben wir hier das Gericht ein wenig angereichert, mit Zutaten, über die die Bergmannsfrau früher nicht verfügte.



Zutaten für 6 Personen:

- 1,5 bis 2 kg Schweinehals
- ca. 800 g Zwiebeln
- 2-3 EL Öl oder Schweineschmalz
- 1 gestrichener EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Kümmel
- 1 EL getrockneter Majoran
- 2-3 Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Spritzer Essig

Zubereitung:

- Das Schweinefleisch in Würfel von etwa drei Zentimetern schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln, ebenso den Knoblauch.
- Zunächst das Fleisch im heißen Öl/Schmalz rundum anbraten, am besten portionsweise, damit alles Bodenkontakt haben kann und schöne Bratspuren bekommt. Dabei salzen, pfeffern und mit etwas Mehl bestäuben.
- Am Ende das Fleisch herausheben und die Zwiebeln mit Knoblauch und der entkerneten Chilischote weich dünsten. Dabei nochmals salzen, pfeffern und mit etwas Zucker bestreuen. Tomatenmark dazugeben, auch Kümmel und zwischen den Fingern zerriebenen Majoran.
- Das Fleisch wieder zufügen und alles gut durchmischen. Bei den Tomaten den Strunk ausschneiden, das Fruchtfleisch zerdrücken und zum Fleisch geben, die Haut nach oben. Jetzt bis zur halben Höhe Wasser angießen, den Deckel auflegen und den

Schweinepfeffer etwa zwei Stunden sanft schmoren lassen – auf der Herdplatte oder im Backofen bei 130 Grad Celsius Heißluft (oder 150 Grad Celsius Ober- und Unterhitze).

- Gegen Ende die Tomatenhäute entfernen und für die letzte Viertelstunde die in Würfel geschnittene Paprikaschote mitkochen. Am Ende kräftig abschmecken, mit Salz und einem guten Schuss Essig.

Beilage: Möhren-Kartoffelstampf nach dem folgenden Rezept.

Getränk: ein Bier – und zwar "Export"

Möhren- und Kartoffelstampf

Im Grunde ist dies ein ganzes Essen, allenfalls ein paar ausgebratene Speckwürfel gab es früher dazu. Heute können wir ihn als Beilage genießen. Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln werden geschält, zuerst angedünstet und schließlich mit etwas Wasser (man könnte sich heute sogar eine Fleischbrühe gönnen, was allerdings den Geschmack ins Üppige wendet) gar gekocht. Das wird dann zum Brei zerstampft, gut abgeschmeckt und mit Milch und einem Schuss Sahne verfeinert. Auch eine eher neumodische Angewohnheit, die aber einer deutlichen Geschmacksverbesserung dient.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- Salz
- 1 Prise Zucker
- je 750 g Kartoffeln und Möhren
- ½ l Wasser
- 1/8 l Milch
- 1/8 l Sahne
- Pfeffer
- Muskat
- Zitronenschale
- frischer Majoran oder Petersilie

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in einem großen Topf in der heißen Butter sanft andünsten, aber nicht bräunen. Salzen und mit Zucker bestreuen.
- Kartoffeln und Möhren schälen, würfeln und kurz mitdünsten. Wasser angießen, pfeffern und nochmals salzen.

- Das Gemüse zugedeckt etwa 20 Minuten gar kochen. Dann das Kochwasser abgießen (einen Teil davon auffangen). Stattdessen Milch und Sahne zu Kartoffeln und Möhren geben, aufkochen.
- Mit einem Kartoffelstampfer alles zerstampfen. Dabei – wenn nötig – noch einen Schuss vom Kochsud zufügen, bis die gewünschte Püreekonsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und geriebener Zitronenschale kräftig abschmecken.
- Zum Schluss reichlich gehackten Majoran oder Petersilie untermischen.

Rheinische Grüne Bohnensuppe mit Buttermilch

Im Rheinland spricht man von der Jröne Bunnezupp. Und diese jröne Bunne sind etwas Besonderes: Das Gemüse kommt nämlich nicht frisch in den Topf, sondern ist zuvor milchsauer vergoren. Diese uralte Methode zum Haltbarmachen von Gemüse ist ein bisschen aus der Mode gekommen, wir kennen das noch vom Sauerkraut oder von den berühmten Sauren Gurken. Früher hat man auch andere Kohlsorten und Wurzelgemüse so behandelt, um sie für den langen Winter zu konservieren, wenn es kein frisches Gemüse gibt. Die Gemüse werden klein geschnibbelt oder gehobelt, gesalzen und dann gut in einem Topf festgedrückt und der Entwicklung überlassen, die dann entsteht: Es bilden sich Milchsäurebakterien, die den im Gemüse enthaltenen Zucker in Säure umwandeln und Fäulniserreger unschädlich machen. Im Rheinland hat sich diese Tradition jedoch erhalten, dort gibt es noch Firmen, die neben Sauerkraut auch den Klassiker, die jröne Bunne herstellen. Mit ihrem ganz eigenen, charakteristischen Geschmack entsteht ein herzhafter und trotzdem erfrischender Suppentopf – ein Lieblingsgericht!



Zutaten für 4 Personen:

Für die Brühe:

- 1 große Zwiebel
- 2 Möhren (ca. 200 g)
- 1 Lauchstange
- 3 Petersilienstängel
- eventuell auch ½ Bund Bohnenkraut
- 1 Beinscheibe von der Rinderwade (ca. 750 g)
- 1 ½ l Wasser
- Salz
- ½ TL Pfefferkörner
- 3-5 Wacholderbeeren
- 3-5 Pimentkörner
- 2-4 Lorbeerblätter

Außerdem:

- 75 g Bauchspeck (mit hohem Speckanteil)
- 500 g mehliges Kartoffeln
- 500 g gesäuerte Schneidebohnen (Fass- oder Schnibbelbohnen)
- ½ l Buttermilch
- Pfeffer

- eventuell 150 g Schmand oder Saure Sahne

Zubereitung:

- Die Zwiebel halbieren, kurz in einer blanken Pfanne etwas anrösten und in den Suppentopf geben.
- Eine der Möhren mit dem Sparschäler schälen (oder wenn die Schale dünn ist, nur gut abschrubben), ebenfalls würfeln. Die äußeren Blätter der Lauchstange mit den Petersilien- und Bohnenkrautstängeln (die Blätter jeweils abzupfen und für später beiseitelegen) zu einem Päckchen zusammenbinden und in den Topf legen. Die Beinscheibe auf dieses Gemüsebett legen, großzügig mit Wasser bedecken und salzen. Die Gewürzkörner sowie die Lorbeerblätter zufügen.
- Langsam aufkochen – den Schaum, der sich an der Oberfläche bildet, nicht abschöpfen! Es handelt sich um Eiweiß, das dafür sorgt, dass die Trubstoffe gebunden werden und an den Topfboden sinken – die Brühe bleibt so schön klar.
- Die Temperatur so einstellen, dass das Wasser nur gerade eben siedet. Deckel auflegen und leise etwa 3 bis 4 Stunden sanft sieden lassen, bis das Fleisch weich ist. Die Beinscheibe herausheben und abkühlen lassen, das Fleisch vom Knochen lösen und etwa zentimetergroß würfeln. Die Brühe durch ein Sieb filtern. Dies kann natürlich bereits am Vortag geschehen.
- Für die eigentliche Bohnensuppe den Speck halbzentimeterklein würfeln und in einem Suppentopf andünsten, im ausgelassenen Fett die gewürfelten Kartoffeln und Möhre, auch die in Scheiben geschnittene Lauchstange zufügen, mit etwa einem halben Liter Brühe bedecken, salzen und 20 bis 30 Minuten gar köcheln.
- Das gewürfelte Fleisch zusammen mit den Schnibbelbohnen in den Topf geben und mit Buttermilch auffüllen. Alles miteinander gut durcherhitzen, die fein gehackten Kräuter einrühren. Den Bohnentopf abschmecken, Salz überprüfen, auch pfeffern! Falls nötig, mehr Brühe angießen – ganz nach Gusto: Manche lieben es, wenn alles schwimmt.

Servieren: In tiefen Suppentellern anrichten und nach Gusto einen Klecks Saure Sahne oder Schmand in die Mitte setzen.

Beilage: dazu herzhaftes Schwarz- oder Bauernbrot

Getränk: gut gekühlte Buttermilch oder ein Kölsch

Tipp: Die ausgekochte Sellerieknolle und der Markknocheninhalt schmecken hervorragend als Happen auf einem gerösteten Brot.