Kochen mit Martina und Moritz vom 19.09.2020

Redaktion: Klaus Brock

Neue Folge: Erntedank – Wir feiern den Herbst

Birnen, Bohnen und Speck 2

Gefüllte Schmorgurken 4

Himmel un Äd in Blätterteigtasche 6

Kürbisbrot 8

URL: https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/ ernte-dank-108.html

Neue Folge: Erntedank – Wir feiern den Herbst

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die Märkte quellen über von den herrlichsten Gemüsen, Kürbissen in allen Größen, Kohlköpfen in vielerlei Farben, Kartoffeln in jeder Form und jede Menge unterschiedlichster Wurzeln und Obst in allen Formen und Farben – der Herbst ist doch eine fantastische Jahreszeit! Wer kann da widerstehen? Da kommen einem die Lieblingsgerichte aus der Kindheit in den Sinn. Erinnern Sie sich noch an Birnen, Bohnen und Speck? Oder gefüllte Schmorgurken? Die haben bei der Oma immer so gut geschmeckt. Wir haben für unsere Sendung heute abgespeckte Versionen für diese Lieblingsgerichte ausprobiert.

Birnen, Bohnen und Speck

Man braucht feste Birnen dafür, die zwar reif sind, aber nicht weich – sie dürfen nämlich im Topf oder in der Pfanne nicht einfach zergehen. Wir nehmen außerdem gekochte Kartoffeln – sie können ruhig vom Vortag sein – denn dann steht der herbstlich duftende Eintopf, den man sogar einfach nur für zwei Personen ansetzen kann, ganz schnell auf dem Tisch.

Zutaten für zwei bis drei Personen:

- 250 g gepökelter geräucherter Bauchspeck
- 4 gekochte Kartoffeln
- 2-3 EL Öl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote (Schärfe nach Gusto)
- 500 g grüne Bohnen
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 Birnen (Gute Luise, Alexander Lucas)
- 3-4 Stängel Bohnenkraut
- 3-4 Stängel Petersilie
- ca. 200-300 ml Brühe

Zubereitung:

- Den Speck etwa 2,5 cm, die gepellten, gekochten Kartoffeln knapp 2 cm groß würfeln.
- In einer tiefen Pfanne oder einem flachen Topf – damit die Würfel viel Bodenkontakt haben – das Öl erhitzen.
- Zuerst die Speckwürfel darin angehen lassen, dann die Kartoffelwürfel zufügen, die Hitze etwas verstärken und alles schön Farbe nehmen lassen. Dabei immer wieder schwenken und schütteln, damit alle Seiten gebräunt werden.
- Die Zwiebel fein würfeln und dazwischen streuen, auch den gehackten Knoblauch und die entkernte, fein gehackte Chilischote. Langsam braten lassen und immer wieder schütteln.
- Die Birnen vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden – nach Belieben die Schale dran lassen – wenn sie nicht zu hart ist und eine hübsche Farbe hat. Je nach Größe nochmals längs und quer durchschneiden. Ebenfalls in die Pfanne geben und mitschwenken.

© WDR 2020

- In der Zwischenzeit die Bohnen putzen: Spitze und Stielansatz kappen, in Stücke schneiden und in reichlich, kräftig gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten köcheln, dann mit kaltem Wasser abschrecken. Das erhält die schöne grüne Farbe und die Vitamine! Nun in die Pfanne geben und alles nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles munter durcheinanderschütteln und mischen.
- Petersilie und/oder Bohnenkraut von den Stielen zupfen, hacken und ebenfalls dazu geben. Zum Schluss einen guten Schuss Brühe angießen, so viel, dass die Zutaten darin schwimmen, aber nicht bedeckt sind.

Servieren: In tiefen Tellern, mit einem Löffel.

Beilage: Dazu braucht man nicht mehr als ein Stück Brot.

Getränk: Ein herzhafter Weißwein, zum Beispiel ein kalkig-erdig geprägter Silvaner aus Franken oder ein Riesling von der Mosel. Gut passt auch Riesling aus Württemberg, wenn er vom Keuper- oder Juraboden stammt.

© WDR 2020

Gefüllte Schmorgurken

Wieder so ein vergessenes Familiengericht – früher kam das regelmäßig auf den Tisch, weil man die ausgewachsenen Gurken aus dem Garten natürlich ebenfalls verwerten wollte – ein köstliches Essen, das nicht viel Arbeit macht und erfreulich wenig kostet. Heute muss man auf den Markt gehen, damit man die dickbäuchigen, ausgereiften Gartengurken bekommt, deren grüne Schale fast schon goldgelb geworden ist. Das sind die richtigen Schmorgurken! Sie werden geschält, längs halbiert und mit einem Löffel ausgeschabt. Für die Füllung haben wir uns wieder was ganz Neues ausgedacht: wir lockern das Hackfleisch nicht mit eingeweichtem Brot sondern mit Bulgur oder Couscous, das ist ein geschroteter Hartweizen, wie man ihn in der türkischen oder arabischen Küche liebt.

Zutaten für 4 Personen:

- 3-4 ausgereifte Gurken
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilis (Schärfe nach Gusto),
- 3-4 EL Olivenöl
- 3-4 EL Bulgur
- ca. 250 ml Brühe
- 4-5 Stängel Minze oder glatte Petersilie (oder eine Mischung)
- 300 g Hackfleisch (vom Rind, Schwein oder Lamm)
- Salz
- Pfeffer
- 1 gestrichener TL Raz el Hanout, Curry oder Bockshornklee
- 6-8 Scheiben durchwachsener Bauchspeck zum Umwickeln
- ca. 200 g Pilze (Pfifferlinge, Wald- oder Steinpilze oder Champignons)
- 2-3 Scheiben Bauchspeck
- 1 guter Schuss Brühe
- 1 guter Schuss Weißwein (oder frischen Zitronensaft)

Zubereitung:

- Die Gurken schälen, längs halbieren und mit einem Löffel alle Kerne herausschaben.
- Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Chili entkernen, ebenfalls hacken und alles in einer Pfanne mit 2 Löffeln Öl weich dünsten, ohne zu bräunen. Den Bulgurgrieß hinzustreuen und kurz mitrösten, dann mit 3-4 EL Brühe ablöschen und zugedeckt quellen lassen.

© WDR 2020

- Die Kräuterblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Nun alles unter das Hackfleisch mischen, auch den gesamten Pfanneninhalt einarbeiten. Sehr kräftig abschmecken, mit Salz und Pfeffer, mit Raz el Hanout, Curry oder Bockshornklee (nach Gusto).
- Diese Masse in die unteren Hälften der Gurken verteilen, dabei gut aufhäufen. Jeweils mit der oberen Hälfte zudecken. Die Gurken mit den Speckscheiben umwickeln und mit der Nahtstelle nach unten nebeneinander in eine feuerfeste Form setzen.
- Mit dem restlichen Öl beträufeln und in den heißen Backofen schieben: 230 Grad Heißluft/250 Grad Ober- & Unterhitze. Je nach Größe der Gurken, kommen nun nach 25-30 Minuten die geputzten und kleingeschnittenen Pilze dazu. Den fein gewürfelten Speck und die aufbewahrte Zwiebel daneben streuen, etwas Brühe und Weißwein angießen (oder statt Wein kann auch Zitrone) und alles noch weitere 20 Minuten schmoren lassen.
- Zum Servieren die gefüllten Gurken schräg in zweifingerdicke Scheiben schneiden und sie auf Tellern anrichten.
- Für eine dickere Sauce den Schmorsud mit dem Mixstab aufmixen, dabei noch etwas Brühe, Essig und Olivenöl dazu geben, bis sie cremig ist.

Beilage: Entweder einfach nur Weißbrot. Gut passt auch eine cremige Polenta, die in zwei Minuten fertig ist: Etwas Brühe aufkochen, Polenta einrühren, aufkochen, würzen – fertig!

Getränk: Pfefferminztee. Dafür frische Minze mit heißem Wasser übergießen, ein Stück Zitronenschale zufügen und einen Löffel Honig unterrühren. Oder es gibt einen cremigen Silvaner oder Chardonnay, vielleicht aus Rheinhessen.

© WDR 2020

Himmel un Äd in Blätterteigtasche

Heute bereiten wir den rheinischen Lieblingsklassiker mal auf andere Weise zu.

Zutaten für vier Personen als Vorspeise oder für zwei bis drei Personen als Mahlzeit. Für sechs bis acht Personen als Apéritifhappen:

- 1 Paket Butterblätterteig (aus dem Gefrierfach)
- 1 Zwiebel
- 3 EL Butter
- 400 g mehlige Kartoffeln
- 100-150 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 EL getrockneter Majoran
- Muskat
- 2 säuerliche Äpfel (Cox Orange, Elstar)
- 250 g angeräucherte Blutwurst (Flönz)
- 1 EL Öl
- Mehl zum Ausrollen
- 1 Eigelb zum Bestreichen

Zubereitung:

- Die Teigplatten aus der Packung nehmen und nebeneinander auftauen lassen.
- Die Zwiebel pellen, die Hälfte würfeln und in 2 EL Butter andünsten. Nun auch den getrockneten Majoran dazu geben und kurz mit andünsten.
- Die Kartoffeln schälen, ebenfalls würfeln und dazu geben. Fingerhoch Wasser angießen und salzen und pfeffern. Zugedeckt etwa 15-20 Minuten leise köcheln, bis die Kartoffeln weich sind. Abgießen.
- Zunächst die Hälfte der Milch angießen, kurz aufkochen und jetzt alles mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Eventuell mehr Milch unterrühren, bis das Püree schön cremig und duftig ist. Nochmals gut abschmecken, mit Salz und vor allem mit Muskat.
- In der Zwischenzeit die Äpfel vierteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien und quer in Scheibchen schneiden.
- Die Blutwurst häuten, in Scheiben oder Streifen schneiden und im heißen Öl auf beiden Seiten schön kross braten. Im Bratfett dann auch die Äpfel rösten und etwas vom Majoran über die Äpfel streuen.
- Die aufgetauten Platten einzeln auf der bemehlten Arbeitsfläche auf doppelte Größe ausrollen und in zwei gleich große Quadrate schneiden. Jeweils 2 EL Kartoffelpüree auf der einen Hälfte dick verstreichen, darauf Blutwurst und die Apfelscheiben bet-

© WDR 2020

ten. Den Teig darüber klappen und an den Seiten verschließen. Mit einer Gabel rundum zusammendrücken – sodass ein hübsches Muster entsteht. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.
- Mit Eigelb einpinseln, das mit etwas Milch glattgerührt wurde.
- Bei 220 Grad Ober- & Unterhitze/ 200 Grad Heißluft etwa 20 bis 25 Minuten backen.

Servieren: Am liebsten direkt aus dem Ofen.

Beilage: eine große Schüssel Salat mit vielen Kräutern.

Getränk: Nach Gusto ein herzhafter Roter (etwa einen Portugieser – die Rebsorte – aus Rheinhessen oder von der Nahe) oder auch ein leichter Riesling Kabinett von der Mosel – aber bestens passt auch dazu ein Kölsch.

Variante: Für mundgerechte Appetithappen die Teigplatten in kleinere Rechtecke schneiden und nach dem gleichen Muster füllen.

© WDR 2020

Kürbisbrot

Der Kürbis dominiert jetzt das Angebot auf den Märkten wie im Garten. Natürlich kann man ihn zu den verschiedensten Suppen verarbeiten, man kann ihn in große Würfel schneiden oder Segmente und im Ofen backen. Und man kann daraus ein wunderbar saftiges Brot backen. Wir nehmen am liebsten den Hokkaido, weil man den nicht schälen muss und seine leuchtendorangene Schale dem Brot eine wunderbare Farbe gibt. Und wir backen ihn im Gusseisentopf, darin bekommt es rundum eine noch schärfere Backhitze und wird besonders knusprig.

Zutaten für einen gußeisernen Topf von 23 cm Durchmesser (1 runder Laib):

- 1 mittlerer Hokkaidokürbis (500 g Fruchtfleisch)
- 1 gehäufter TL Salz
- 1 Prise Chilipulver (nach Gusto)
- ½ Würfel Hefe
- ¼ l Milch
- ½ TL Zucker
- 800 g Manitoba- oder Weizenmehl Type 550
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Kürbiskerne

Zubereitung:

- Zunächst das Kürbispüree vorbereiten: Dafür den Kürbis halbieren, mit einem Löffel alle Kerne herausschaben. Das Fleisch würfeln und in einem breiten Topf verteilen – viel Bodenkontakt – salzen, pfeffern, Chilipulver darüber streuen. Mit ganz wenig Wasser benetzen – 2-3 Esslöffel – und auf kleinem Feuer zugedeckt etwa 10-15 Minuten garen, dann pürieren und dabei den Zucker zufügen.
- Die Hefe in etwas lauwarmer Milch auflösen. Das Mehl in die Küchenmaschine füllen, Salz, Hefe und Kürbispüree zu geben und erst in die laufende Maschine so viel Milch laufen lassen, bis ein weicher, aber formbarer Brotteig entstanden ist.
- Den Teig herausnehmen und die gerösteten Kürbiskerne einarbeiten. Teig zur Kugel geformt in einer mit Mehl bestäubten Schüssel zugedeckt zwei Stunden gehen lassen. Anschließend mit bemehlten Händen den Teig nochmals durchkneten und auf ein ausreichend großes Stück Backpapier setzen. Dieses nun in den Gusseisentopf setzen.
- Der Topf muss eine halbe Stunde im heißen Backofen vorgeheizt sein: Bei 280 Grad Ober-& Unterhitze oder 250 Grad Heißluft (so heiß wie der Backofen schafft). Vorsicht beim Hantieren mit dem heißen Topf!

© WDR 2020

- Sobald das Brot mitsamt dem Backpapier im Topf sitzt, den heißen Deckel auflegen. Das Brot zunächst eine halbe Stunde zugedeckt backen, dann den Deckel entfernen und weitere 3 bis 6 Minuten bräunen.
- Aus dem Topf stürzen und auskühlen lassen – aber unbedingt noch lauwarm anschneiden – so schmeckt es einfach umwerfend!

Beilage: Dazu gibt es – eine Empfehlung unserer Freundin Annelene - Rübenkrautbutter! – hat sie als Kind ganz besonders geliebt: Dafür wird weiche Butter mit Rübenkraut verrührt und nochmals kaltgestellt. So kann man sie wie eine Creme auf die lauwarmen Kürbisbrotscheiben streichen.

Variante: Zwiebelmett – wer es nicht fertig angemacht beim Metzger kaufen kann, lässt sich von ihm Schweineschulter durchdrehen und würzt es dann selbst mit etwas Pökelsalz (beim Metzger erbitten), Pfeffer und nach Gusto, feingehackte Zwiebel sowie Petersilie, Dill oder Schnittlauch unter. Dick auf das Kürbisbrot streichen und genießen!

Getränk: Weißburgunde, der passt mit seiner runden Würze bestens – entweder eher schlank von der Nahe oder eher fruchtig aus der Pfalz – ganz nach Geschmack!

© WDR 2020