

Kochen mit Martina und Moritz vom 03. Oktober 2015

Redaktion Klaus Brock

## Die Küche in Mecklenburg-Vorpommern

Pommerscher Jardestern	Seite 2
Gänseweißsauer	Seite 3
Pommerscher Kaviar	Seite 6
Gestovte Wruken mit Schweinebauch	Seite 7
Zander blau	Seite 9
Pflückfisch	Seite 11
Buttermilch-Flinsen	Seite 12

URL:

<http://www1.wdr.de/fernsehen/ratgeber/martinaundmoritz/sendungen/uebersichtmartinaundmoritz208.html>

## Die Küche in Mecklenburg-Vorpommern

### Rezepte von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Mecklenburg-Vorpommern liegt im Nordosten von Deutschland, es reicht nördlich von Brandenburg bis hoch an die Ostsee und im Osten bis an die polnische Grenze. Fisch ist ein wichtiger Bestandteil



auf dem Speisezettel. 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 pommersche 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, auch zum Beispiel mit dem sogenannten "Geräusch", dem Gänseklein, noch köstliche Leckerbissen zu zaubern.

## Pommerscher Jardestern

Auf Hochdeutsch heißt das natürlich Gardestern. Ein schneller Imbiss, der nicht nur verblüffend einfach ist, sondern auch gut schmeckt. Angeblich hat man ihn in Stettin den Gardeoffizieren zur schnellen Stärkung vorgesetzt.



### Zutaten pro Person

- 1 Scheibe Landbrot
- 2 Scheiben Speck
- Gänseschmalz
- ½ Zwiebel
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- 2 - 3 Anchovisfilets
- 1 TL Kapern
- 1 Salzgurke
- eventuell Petersilie

Aus der Brotscheibe in der Mitte mit einem runden Ausstecher einen Kreis herausstechen. In einer Pfanne die Speckwürfel in etwas Gänseschmalz sanft ausbraten. Sobald genügend Fett ausgetreten ist, die Zwiebeln anbraten. Dann zur Seite schieben und im Bratfett die Brotscheiben zunächst auf einer Seite rösten, dann umdrehen. In das Loch das Ei setzen und in ca. 6 bis 8 Minuten sanft stocken lassen.



Auch das ausgestochene Rund wird zart geröstet. Salzen und pfeffern. Anrichten: Den Gardestern auf einen Teller betten, die Sardellenfilets kreuzweise (sternförmig) darauf betten, mit Kapern und den Speck- und Zwiebelwürfeln umkränzen. Salzgurken längs in Streifen schneiden und ebenfalls sternförmig auflegen. Tipp: Das kann man fix für sich allein oder zu zweit herrichten, mit Zutaten, die man immer im Haus hat. Klassisches Fast Food sozusagen.

## Gänseweißsauer

Was lässt sich nicht alles aus Gänsen Gutes machen. Die Gänse gerieten in den Weiten des Mecklenburger und pommerschen Landes besonders gut, sie wurden nach der Ernte über die Felder getrieben, wo sie sich mit den liegengeblieben Körnern dick und fett fraßen.



Die Gänsebrust hat man gern gepökelt, geräuchert und dann hauchdünn wie Schinken aufgeschnitten. Die Keulen wurden im eigenen Fett gegart, und unter der Fettschicht konserviert - für herzhaft-eintöpfen. Oder für eine unwiderstehlich köstliche Sülze.

Dafür braucht man Gänsekeulen und am liebsten noch das Gänseklein: Hals, Flügel, Magen. Sie werden mit einem Schweinsfüßchen und einem Stück Kalbsfuß, notfalls Kalbsknochen (damit alles gut geliert) zusammen mit Wurzelwerk, Lorbeer und Gewürzkörnern, etwas Weißwein, aufgesetzt und sanft zwei bis drei Stunden lang gesotten. Das Fleisch wird ausgelöst, gewürfelt, mit der eingekochten, kräftig abgeschmeckten Brühe zusammen mit Kapern und Würfeln von Cornichons zum Gleichessen in Portionsförmchen oder zum Aufbewahren in Gläser gefüllt - zur Sicherheit noch sterilisieren. So hat man das ganze Jahr über einen köstlichen Vorrat.

### Zutaten für sechs Portionen plus vier Gläser à ca. 300 g:

- 2 Gänsekeulen (1 kg)
- 1 Gänseklein: Magen, Hals, Herz, Flügel (ca. 250 g)
- 1 Schweinsfüßchen (längs gespalten)
- ¼ Kalbsfuß (rechtzeitig beim Metzger bestellen)
- 1 dicke Möhre
- 1 Lauchstange
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Sellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 - 2 Chilis
- 2 - 3 Lorbeerblätter
- 1 EL Pfefferkörner

- 1 EL Senfsamen
- 500 ml trockener Weißwein
- Salz
- Schnittlauch
- 100 g Cornichons oder Gewürzgürkchen
- 2 EL Kapern
- Essig

Gänsekeulen und Gänseklein in einen Topf betten, auch das Schweinsfüßchen und den Kalbsfuß sowie das gewürfelte Suppengrün und die Gewürze. Wein angießen und mit Wasser nur knapp bedecken. Langsam erhitzen und zum Kochen bringen. Den Schaum nicht abschöpfen, er hilft, die Brühe klar zu bekommen. Sobald die Brühe einmal aufwallt, Hitze reduzieren und wenn dann der Schaum verschwunden ist, den Deckel auflegen. Zugedeckt leise zwei bis drei Stunden ziehen lassen. Am Ende die Teile aus der Brühe holen, etwas abkühlen lassen. Die Knochen zurück in den Topf geben und nochmals leise - diesmal ohne Deckel - einkochen lassen. Nicht sprudelnd, sondern nur leise wallend.

Das Fleisch von den Knochen lösen und mundgerecht würfeln. In einer Schüssel mit Schnittlauchröllchen, gewürfelten Cornichons und Kapern mischen. Dann zum Gleichessen entweder in tiefe Teller (Suppenschalen), in Portionsförmchen (zum Beispiel Gläser) oder in eine Kastenform füllen. Diese mit Klarsichtfolie auskleiden, damit sich die Sülze leicht wieder herausholen lässt. Oder für den Vorrat in Einmachgläser verteilen.



Das Fett von der Brühe abschöpfen, die Brühe schließlich durch ein Sieb filtern. Eventuell nochmals einkochen, sehr kräftig abschmecken: vor allem mit Salz und Essig. Wie für jede Sülze muss sie fast schon überwürzt schmecken, weil sie beim Abkühlen viel Geschmack verliert. Alle Formen und Behälter damit auffüllen. Mit Folie zudecken und abkühlen. Die Vorratsgläser verschließen und zur besseren Haltbarkeit sterilisieren: In der mit Wasser gefüllten Fettpfanne des Backofens bei 160 Grad Heißluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) oder im Dampfgarer (100 Grad) ca. 45 bis 60 Minuten (je nach Größe der Gläser).

Servieren: Aus der Form stürzen, zusammen mit Bratkartoffeln, saurer oder Gewürzgurke und Schnittlauchschand. Dafür dicke saure Sahne (Schmand oder Crème fraîche) mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen, reichlich Schnittlauchröllchen unterrühren.

Tipp: Das Mark der Kalbsfüße auslösen und wässern. Schließlich in dünne Scheibchen schneiden. Eine rösch getoastete, noch heiße Graubrotscheibe damit belegen und mit Fleur de Sel bestreuen.

**Getränk:** Dazu passt ein kühles Pils oder ein herzhafter Weißwein, etwa ein Riesling von der Saar.

## Pommerscher Kaviar

Dafür braucht man Gänseflomen, das ist das Bauchfett. Der muss erst mal gewässert werden, dann wird er fein gehackt, schaumig gerührt, gewürzt und mit feingehackter Zwiebel vermischt. Auf geröstetem Brot ein Gedicht.



**Für sechs bis zehn Personen oder zwei bis drei Vorratsgläser à 250 g:**

- 1 Portion Gänseflomen
- 1 - 2 saftige rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Den Flomen einige Stunden lang in kaltem Wasser wässern, dabei mehrmals das Wasser wechseln. Die Haut so gut es geht abziehen. Auf einem großen Brett mit einem großen Messer hacken, dann in einer Schüssel mit einer Gabel kräftig rühren. Dabei Salz und Pfeffer zufügen. Regelrecht schaumig rühren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Die sehr fein und exakt gewürfelte Zwiebel und Knoblauchzehe unterrühren. Kalt stellen. Servieren: Auf knusprig geröstetem Graubrot, mit Schnittlauchröllchen bestreut.

**Getränk:** Einen Apéritif-Sekt oder wieder das herzhaft Pils.

## Gestovte Wruken mit Schweinebauch

Was exotisch klingt, ist ein hiesiger, herzhafter, deftiger Eintopf aus Steckrüben. Auch bekannt als mecklenburgische Ananas. Tatsächlich lässt sich aus der eher derben Rübe ein wohlschmeckendes Gericht zubereiten.



### Zutaten für sechs Personen:

- 1,5 kg Steckrüben
- 1 kg durchwachsener Schweinebauch (ohne Schwarte)
- 1 EL Speisestärke
- 2 - 3 EL Gänseschmalz
- Salz und Pfeffer
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 - 2 Chilis (frisch oder getrocknet)
- 2 - 3 mittelgroße Kartoffeln
- Majoran
- ca. 500 ml Wasser
- 200 g saure Sahne oder Schmand
- Schnittlauch oder Petersilie

Die Rüben großzügig schälen, vor allem die oft holzige Wurzelseite entfernen. Zuerst in fingerdicke Scheiben, diese in ebensolche Stifte schneiden. Den schön durchwachsenen Schweinebauch zuerst in fingerdicke Streifen schneiden. Mit Stärke einmassieren, dann in einem breiten Schmortopf in wenig Gänse- oder Schweineschmalz rundum knusprig braten, dabei salzen und pfeffern.



Gewürfelte Zwiebeln andünsten und gleich Knoblauch und etwas Chili hinzu geben. Schließlich die Steckrübenstifte untermischen. Zwei, drei ebenso zugeschnittene

Kartoffeln zufügen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Wenig Wasser angießen und dann zugedeckt eine knappe Stunde auf kleiner Hitze schmoren. Deshalb nicht zu viel Flüssigkeit angießen.

Zum Schluss wird nochmal abgeschmeckt, einen dicken Klecks Saure Sahne beziehungsweise Schmand in den Topf rühren. Und gehackte Petersilie oder Schnittlauch obenauf. Servieren: In tiefen Tellern und ein Stück herzhaftes Brot dazu.

**Getränk:** Ein durchaus noch junger, fruchtiger Rotwein, zum Beispiel einen Nero d'Avola aus Sizilien. Moritz hat einen herrlichen, kirschfruchtigen Dornfelder gefunden, von der Saale-Unstrut.

## Zander blau

Einmal kochen, zweimal genießen - das sind immer die besten Gerichte. Zander blau macht doppelt Freude. Ebenso gut wäre Hecht, der auf diese Weise sogar seinen Schrecken verlieren würde.



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 nochmal ein gutes Essen. Übrigens, der Zander (und auch der Hecht) ist im Norden Deutschlands ein preiswerter Fisch. Im Gegensatz zum Süden, wo er als teure Delikatesse gehandelt wird.

### Zutaten für vier Personen:

- 1 schöner Zander (oder Hecht) von ca. 1,2 kg
- 2 Stengel Sellerie
- 1 dünne Lauchstange
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- 250 ml Weißwein
- 500 ml Wasser
- etwas Essig
- 1 EL Salz
- 2 Lorbeerblätter
- je 1 TL Pfefferkörner und Senfsamen

### Petersilienbutter:

- 150 g Butter
- 1 Bund glatte Petersilie
- Zitronenschale
- Salz und Pfeffer

Für den Sud das Wurzelwerk putzen und grob zerschneiden, in einen Fischtopf geben - gut wäre, wenn er länglich ist und den Zander aufnehmen kann. Tipp: Falls nur ein runder Topf vorhanden ist, sollte er einen möglichst großen Durchmesser haben. Dann legt man den Fisch rund gebogen ein. Die Gewürze zufügen, ausreichend Salz, den Wein, etwas Essig und eine handbreit Wasser. Zunächst eine Viertelstunde köcheln, damit der Sud Geschmack bekommt. Erst dann den Zander hineinlegen und nun knapp unter dem Siedepunkt, zugedeckt, sanft gar ziehen lassen; auf keinen Fall kochen. Etwa 15 bis 20 Minuten lang. Immer wieder nachschauen, dass der Sud nicht kocht.

Wenn die Augen hervorquellen und das Fleisch an der dicksten Stelle dem Finger sanft Widerstand bietet, ist der Fisch gar. Tipp: Ob der Fisch gar ist, das lässt sich mit einem Blick in die Bauchhöhle erkennen: Dort ist dann kein Rosa mehr zu sehen.



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 nur das Fleisch vom hinteren Ende von den Gräten abgehoben und zusammen mit Salz- oder Petersilienkartöffelchen angerichtet. Am nächsten Tag gibt es dann den Pflückfisch.

**Getränk:** Ein kräftiger Weißwein, etwa einen Riesling aus dem Rheingau, aus Rheinhessen oder aus der Pfalz. Lieber einen Kabinett wählen und keine schwere Spätlese.

## Pflückfisch

Am Tag nach dem Zander blau zerpfückt man die grätenreichen Seitenteile des Fisches, entfernt alle Gräten, vor allem die oft tückischen Y-Gräten, und erwärmt die nun ungefährlichen Stücke in einer cremigen Kapernsauce mit viel Zitrone.



### Zutaten für zwei bis drei Personen:

- ca. 400 g gegartes Fischfleisch
- 2 EL Butter
- 1 flacher EL Mehl
- ca. 300 ml Fischsud
- 100 ml Sahne oder Crème Fraîche
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft
- Petersilie

Das Fischfleisch noch warm in Flöckchen zerzupfen, wobei sich ganz leicht alle Gräten aufspüren und herausfischen lassen. Am nächsten Tag dann eine Sauce ansetzen: Die Butter in einer Kasserolle schmelzen, das Mehl darin anschwitzen, mit Fischsud ablöschen und eine Viertelstunde einkochen. Sahne angießen und weiter kochen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Sehr würzig abschmecken, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Viel kleingehackte Petersilie einrühren und die Fischflöckchen behutsam darin erwärmen.



Auf keinen Fall kochen, weil sie sonst trocken werden. In tiefen Tellern anrichten.  
Beilage: Knusprige Bratkartoffeln aus den restlichen Kartoffeln vom Vortag: Macht alles nicht viel Mühe und schmeckt köstlich.

**Getränk:** Ein kräftiger, aber elegant-mineralischer Chardonnay aus der Südpfalz.

## Buttermilch-Flinsen

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



### Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 3 Eier
- 250 ml 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 Tüte Backpulver
- Butter zum Backen
- Außerdem: Puderzucker zum Bestäuben, Sanddornsirup (Reformhaus)

Eier mit dem Mehl vermischen und mit Buttermilch glatt rühren. Dabei eine Prise Salz und etwas Zucker zufügen. Mit dem Schneebesen eine Art dicken Pfannkuchenteig anrühren. Er muss später in der Pfanne stehen, denn die Plinsen dürfen nicht zu dünn werden und zerlaufen.



Eine halbe Stunde quellen lassen, dann das Backpulver unterrühren. 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. Servieren: Mit Puderzucker bestäubt anrichten, mit Sanddornsirup und - für Erwachsene - mit Eierlikör beklecksen.

**Getränk:** Kaffee oder einen Eierlikör (oder auch Limoncello auf Eiswürfeln).