

Kochen mit Martina und Moritz vom 30. Juni 2018

Redaktion: Klaus Brock

Hessische Küche: von zarten Kräutern und deftigen Worschtigkeiten

Frankfurter Grüne Soße	3
Spundekäs	5
Dibbedotz	6
Frische Tomatensoße	8
Solberbäckchen	9
Ebbelränzsch	11

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

Hessische Küche: von zarten Kräutern und deftigen Worschtigkeiten

Alle Rezepte von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Bei den Hessen geht es nicht nur deftig zu. Man liebt zwar herzhaftes Wurst und Fleisch, schätzt aber ebenso auch die feineren Dinge wie das zarte, frische Grün der Kräuter. Und die wichtigste Soße in der Küche Hessens ist die weltberühmte „Grie Soß“, die Frankfurter Grüne Soße – angeblich Goethes Lieblingsgericht, aber darüber streiten sich die Gelehrten. Sie ist vollkommen



vegetarisch, wenn auch nicht gerade vegan. Es gehören nämlich neben dicker saurer Sahne, vor Ort „Schmand“ genannt, auch Eier hinein. Die Soße kann alleine gelten, zusammen mit Pellkartoffeln ist sie durchaus ein vollständiges Essen, das jeden glücklich macht. Sie passt zu Fisch oder Fleisch, zum gekochten Rindfleisch ist sie sowieso die perfekte Begleitung. Aber auch einfach zu hart gekochten Eiern, die man dann halbiert oder viertelt, statt sie gewürfelt hineinzurühren.

Die benötigten Kräuter sind stets sieben an der Zahl. Es hängt von der Jahreszeit ab, welche Kräuter gerade im Überfluss zur Verfügung stehen.

In der Frankfurter Kleinmarkthalle kann man diese Kräuter, in der richtigen Menge und Proportion fix und fertig zusammengestellt und hübsch in weißes Papier verpackt,

sogar das ganze Jahr hindurch kaufen. Die Gärtner stellen sie jeweils nach Verfügbarkeit zusammen.

Frankfurter Grüne Soße

Natürlich führen viele Wege nach Rom, und es gibt etwa ebenso viele Rezepte für die „Grie Soß“, die Frankfurter Grüne Soße, wie es hessische Haushalte gibt.

Ein jeder hat da seine ureigene Version. Moderne Menschen rühren die Kräuter einfach mit allen Zutaten im Mixer zusammen. Wenn die Kräuter jedoch zermust werden, ist die Soße zwar grün, aber keine „Grie Soß“ mehr. Wir schneiden deshalb die Kräuter lieber mit der Hand, das ergibt eine ganz eigene Konsistenz und damit auch ein spezielles Gefühl auf der Zunge.



Infrage kommen je nach Jahreszeit Liebstöckel, Pimpinelle (schmeckt schön herb), Borretsch, Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Sauerampfer, Brunnen- oder Gartenkresse, Zitronenmelisse und Estragon. Aber auf keinen Fall gehören Basilikum, Bohnenkraut, Thymian oder Rosmarin hinein.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 3 Eier
- 2 Eigelbe
- je 1 TL scharfer und milder Senf
- eventuell 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Stück Zitronenschale
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Cayennepfeffer
- 1 Spritzer Worcestershiresoße
- 150 ml mildes Olivenöl (zum Beispiel aus Ligurien) oder neutrales Raps- oder Erdnussöl
- 150 g Schmand
- 100 g Joghurt
- 200 g siebenerlei gemischte Kräuter

Zubereitung:

- Drei Eier in neun Minuten so hart kochen, dass im Innern des Dotters noch ein kleiner weicher Punkt verbleibt.
- Die beiden rohen Eigelbe zusammen mit Senf, nach Belieben auch mit geschälten, zerdrückten Knoblauchzehen, Zitronensaft, Zitronenschale, Salz,

Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer und Worcestershiresoße in einen schmalen, hohen Mixbecher füllen.

- Die Zutaten sollten Zimmertemperatur haben, sonst können sie sich nicht gut verbinden. Vergessen Sie also nicht, die Eier rechtzeitig aus dem Kühlschrank zu nehmen!
- Das Öl zufügen und dann mit dem Pürierstab bis zum Boden hineinfahren, erst dort einschalten und ihn langsam nach oben ziehen. Dabei alles zu einer cremigen Emulsion mixen.
- Schmand und Joghurt mit einer Gabel statt dem Mixer einrühren, sonst wird die Mayonnaise zu flüssig.
- Am Ende die mit einem großen Messer fein geschnittenen Kräuter hinzugeben. Die gekochten Eier abschrecken, würfeln und ebenfalls zur Soße hinzufügen.
- Nochmals abschmecken und nicht mehr lange stehen lassen, sondern bald servieren.

Beilage: gekochtes Rindfleisch, Pellkartoffeln, gedünstetes, gedämpftes oder gebratenes Fischfilet oder einfach Bauernbrot.

Getränk: ein frischer Rheingauer Riesling oder Ebbelwoi (oder auch Äppelwoi), der hessische Apfelwein.

Spundekäs

Das ist angemachter Quark, den man mit Bauernbrot verspeist. Ein wunderbarer Imbiss, wie er in der „Weinstubb“ oder in der „Ebbelwoi-Wirtschaft“ serviert wird.

Seinen Namen hat die Speise von der leicht ovalen Form – eben einem Fassspund ähnlich –, die man der Quarkmasse gegeben hat und die wie ein dicker nach oben und unten sich verjüngender Pfropfen aussieht. Früher wurde noch eine erkleckliche Portion Butter hineingegeben, was die Masse in Form hielt.



Zutaten für vier Personen:

- 500 g Magerquark
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 gehäufter TL süßes Paprikapulver
- ½ TL Rosenpaprika
- Salz
- Pfeffer
- 1 flacher TL Kümmel
- 1 Frühlingszwiebel
- etwas geriebene Zitronenschale

Zubereitung:

- 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 und Zitronenschale würzen.

Beilage: herzhaftes Bauern- oder Vollkornbrot oder aber heiße Pellkartoffeln.

Getränk: Ebbelwoi (Apfelwein) oder ein leichter, säurefrischer Riesling.

Dibbedotz

Kann unwiderstehlich köstlich sein, aber auch das genaue Gegenteil davon – wie alle traditionellen Klassiker der Arme-Leute-Küche. Sie wurden ja oft ziemlich verhunzt, indem man an Gewürzen, Zutaten und Sorgfalt gespart hat. Der Dibbedotz hat übrigens viele Namen. Es handelt sich um eine Art Topf(=Dibbe)kuchen. Kartoffeln sind die Hauptzutat.



Martina und Moritz machen dieses klassische Gericht nach Rücksprache mit hessischen Genießern wie im Folgenden beschrieben.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 kg mehligere Kartoffeln
- 2-3 Äpfel (zum Beispiel Elstar oder Rubinette)
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchstange
- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 EL Öl oder Schweineschmalz
- 500 g Hackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 EL getrockneter Majoran
- 1 EL Senfkörner
- 30 g Butter in Flöckchen

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, roh auf der nicht zu groben Reibe raspeln, ebenso die Äpfel (ruhig mit Schale, aber natürlich ohne Kerngehäuse) und die Zwiebeln.
- Den Knoblauch durch die Presse drücken und dazugeben. Den Lauch in feine Ringe schneiden.
- Speck in feine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne in einem Löffel Öl oder Schmalz auslassen. Das Hackfleisch hinzufügen, zerpfücken und so lange braten, bis alles ganz krümelig geworden ist. Dann mit Salz, Pfeffer, reichlich zwischen den Fingerspitzen zerriebenem Majoran und Senfkörnern würzen.
- Das Hackfleisch mit den geriebenen Zutaten und den Lauchringen vermischen, dabei nochmals salzen.

- Dann in einer flachen Gratin- oder Backform verteilen, glatt streichen, Butterflöckchen obenauf setzen und im Backofen bei 160 Grad Celsius Heißluft (180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) etwa eine Stunde lang backen, bis die Oberfläche schön knusprig ist. Wenn sich die Oberfläche dabei zu dunkel färben sollte, mit Backpapier abdecken.
- Am Ende sind die Kartoffeln weich, haben sich mit dem Geschmack der anderen Zutaten vollgesogen und duften herrlich. In der Form zu Tisch bringen und als Imbiss servieren.

Getränk: Zum Dibbedotz trinkt man in Hessen üblicherweise Kaffee. Bei Martina und Moritz gibt es entweder Ebbelwoi, Bier oder einen herzhaften Wein, zum Beispiel einen knackigen Riesling von der Hessischen Bergstraße.

Beilage: In jedem Fall passen ein grüner Salat oder heiße Fleischwurst mit Senf und Meerrettich. Oft isst man Apfelmus zu diesem Gericht. Unsere beiden Kochprofis haben aber festgestellt, dass auch eine frische Tomatensoße dazu sehr gut schmeckt, schließlich ist die Tomate eine Art Apfel, weshalb man sie auch „Liebesapfel“ nennt (siehe Rezept).

Frische Tomatensoße

Diese Soße sorgt für Frische und Farbe und macht ein schweres, deftiges Essen leicht und bekömmlich.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 800 g Tomaten
- 3-4 Knoblauchzehen
- etwas Petersilie
- 1 Stück Zitronenschale
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Balsamico
- 3-4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen.
- Anschließend halbieren, und das Innere mit Flüssigkeit und Kernen in einem Mixbecher Knoblauch, Petersilie, Zitronenschale, Zitronensaft, Balsamico und etwas Olivenöl zufügen, Salz und Pfeffer hineingeben. Alles mit dem Mixstab zu einer cremigen Soße pürieren.
- Den fleischigen Rand der Tomaten würfeln und unterrühren – fertig ist eine erfrischende, fruchtige Soße, die hervorragend zum Dibbedotz passt.

Solberbäckchen

„Gesolbertes“ ist Gepökelttes, und das liebt man in Hessen zusammen mit Sauerkraut und Kartoffelpüree, vor allem vom Schwein die Öhrchen, Schwänzchen, Füßchen oder – die verwenden wir – die Bäckchen. Man muss sie beim Metzger bestellen. Die Zubereitung ist dann recht mühelos.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 kg gepökelte Schweinebäckchen
- 2 große Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl oder Schweineschmalz
- 3 Knoblauchzehen
- 3-4 Lorbeerblätter
- 1 EL Wacholderbeeren
- 1 TL Senfkörner
- 1 Stück Zitronenschale
- ¼ l Weißwein
- 1 kg Sauerkraut

Zutaten für das Püree:

- 1 kg mehliges Kartoffeln
- ¼ l Milch
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 EL Butter

Zubereitung:

- Die Schweinebäckchen unbedingt rechtzeitig beim Metzger bestellen, damit er genügend Zeit hat, diese zu pökeln (etwa fünf Tage).
- Die Zwiebel in feine Ringe hobeln und in Öl oder Schmalz andünsten, ohne dass sie Farbe annehmen.
- Zerdrückten Knoblauch dazugeben, die Bäckchen darauf betten und die Gewürze dazwischen verteilen.
- Wasser angießen – die Zutaten sollen gerade eben davon umgeben sein. Zugedeckt eine halbe Stunde leise köcheln, dann den Wein hinzufügen und die Bäckchen einmal umwenden. Eine weitere halbe Stunde köcheln lassen.

- Schließlich die Bäckchen herausheben, das Sauerkraut zerzupfen und mit dieser Brühe mischen. Die Bäckchen wieder obenauf legen und alles miteinander weitere zehn Minuten leise köcheln lassen.
- Inzwischen das Kartoffelpüree zubereiten. Dafür die geschälten Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, dann abgießen. Milch angießen und heiß werden lassen. Die Kartoffeln darin mit dem Stampfer zerdrücken, die Butter unterrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Zum Servieren die Bäckchen in fingerdicke Scheiben schneiden. Das Kraut auf einer Platte anrichten, die Bäckchenscheiben darauf setzen. Das Püree in einer Schüssel dazu reichen.

Getränk: ein Bier oder ein Glas Wein, am besten ein Silvaner aus Rheinhessen, den man heute säurebetonter und herzhafter ausbaut als früher und der deshalb hervorragend zum Sauerkraut passt.

Ebbelränzcher

Bei den Ebbelränzcher handelt es sich um Apfelringe, die in einen duftigen Teig getaucht und golden ausgebacken werden. Dazu passen Fruchtsoßen, zum Beispiel aus Himbeeren oder Waldbeeren, aber auch Vanilleeis.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 3 Eier
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz 4-5 EL Mehl
- eventuell circa 1/8 l Milch und ein Schuss Ebbelwoi oder Apfelsaft
- 2-3 Äpfel
- Zitronensaft
- Butterschmalz oder neutrales Öl zum Ausbacken
- Puderzucker
- etwas Zimt

Zubereitung:

- Zwei ganze Eier und ein Eigelb, Zucker, Salzprise und Mehl mit dem Schneebesen glatt rühren. Der Teig soll nicht zu dick sein, eventuell noch Milch und einen Schuss Ebbelwoi oder Apfelsaft unterrühren. Zugedeckt eine halbe Stunde ruhen lassen. Erst dann das restliche Eiweiß steif schlagen und unterziehen.
- Äpfel schälen, mit einem Ausstecher das Kerngehäuse ausstechen. Die Äpfel quer in fingerdicke Ringe schneiden und in Zitronensaft wenden. Durch den Teig ziehen, abtropfen lassen und in Butterschmalz schwimmend golden ausbacken.
- Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Zimt und Puderzucker bestäuben.

Beilage: Vanilleeis, Vanillesoße oder Fruchtsoßen.

Getränk: Ebbelwoi, Apfelsaft, Cidre oder einfach Kaffee und/oder Espresso. Moritz entscheidet sich für einen rheinhessischen Eiswein, ein Silvaner mit einem dunklen, bernsteinfarbenen Ton.