Küche der Nordseeinseln - Spezialitäten aus dem Meer|05.05.20178

Tuffelschluffkes - Friesische Kartoffelpuffer 1

Bratkartoffeln mit Rührei und Krabben 4

Seezunge in Speckstippe 6

Helgoländer Pannfisch..... 8

Friesischer Pflaumenmus-Streusel 11

Knieper (Taschenkrebse) 13

URL: *http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/paradiesfruechte-tomaten-100.html*

Küche der Nordseeinseln - Spezialitäten aus dem Meer

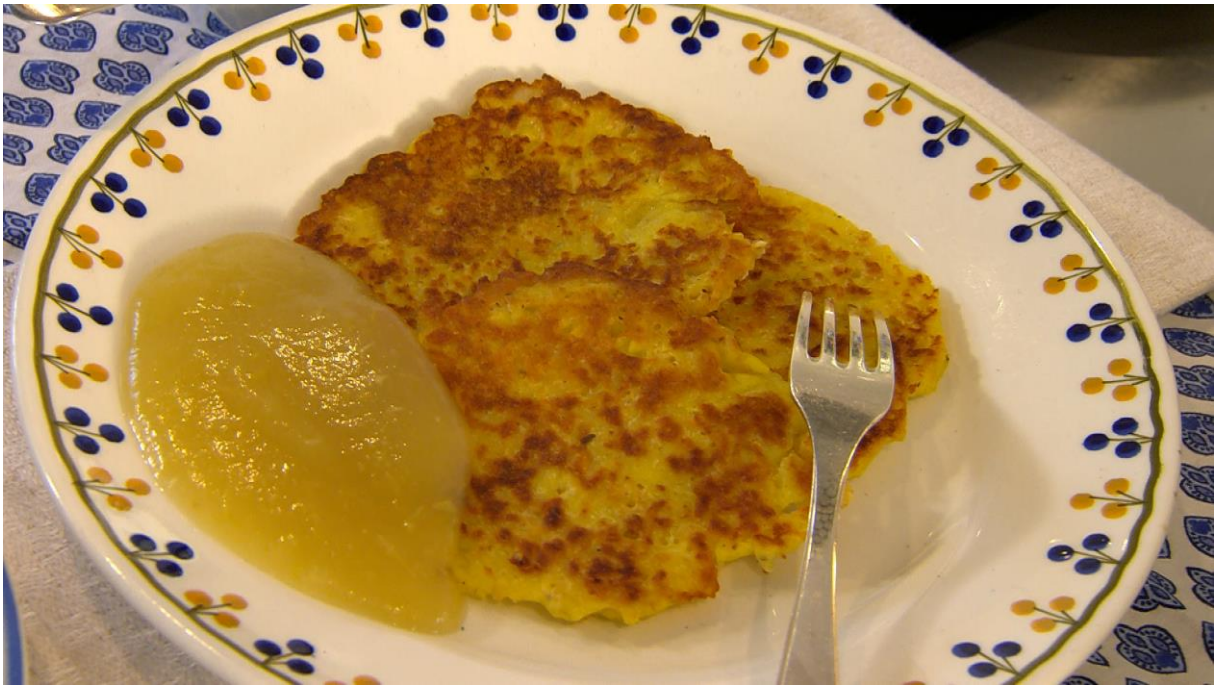
Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Inselküchen haben immer etwas Besonderes, denn die Bewohner mussten sie hauptsächlich aus den Zutaten entwickeln, die entweder auf den Inseln vorhanden sind oder leicht dorthin transportiert werden und vor allem auch gut aufbewahrt werden konnten. Die Versorgung mit frischen Zutaten war ja früher nicht so einfach wie heute. Man hatte im Allgemeinen nicht viel zur Verfügung, allenfalls reichlich von dem, was das umgebende Meer hergab. Und das, was die Seeleute von ihren langen Reisen aus den fernen Ländern mitbrachten, zum Beispiel Gewürze.

Einst wurde ein gewisser Wohlstand durch den Walfang erwirtschaftet. Erst ab dem ersten Drittel des 19. Jahrhunderts konnte der langsam anlaufende Tourismus als neue Geldquelle entwickelt werden. Die Küche der Inseln glich in weiten Teilen natürlich der des zugehörigen ostfriesischen und nordfriesischen Festlands. Nur auf Helgoland gab es vielleicht einen etwas größeren Unterschied, denn dieser nur ein Quadratkilometer große Felsensporn liegt einsam in der hohen See, während die anderen Inseln durch das Wattenmeer mit dem Festland verbunden sind.

Tuffelschluffkes - Friesische Kartoffelpuffer

Der Unterschied zu denen aus anderen Regionen ist vielleicht nicht weltbewegend, aber sie bestehen nicht ausschließlich aus Kartoffeln. Man hat immer auch Semmelbrösel (altbackenes Brot) untergemischt, um auch solche Reste zu nutzen, und streckte mit Haferflocken, wenn mal die Kartoffeln nicht reichten.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für vier bis sechs Personen.

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln (mehlig)
- 1 große Zwiebel
- 3 Eier
- 2 EL Semmelbrösel
- 3 EL Mehl
- 3 EL Haferflocken
- Salz, Pfeffer, Muskat
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

- Die rohen Kartoffeln schälen, auf der mittleren Reibe nicht zu fein raffeln.
- Fein geriebene Zwiebel, die Eier, Semmelbrösel, Mehl und Haferflocken untermischen. Diese Masse mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale würzen.

- In reichlich Butterschmalz dünne Küchlein ausbacken. Dafür am besten eine beschichtete Pfanne nehmen. Die Masse esslöffelweise hinein setzen, mit Abstand voneinander, damit sie nicht ineinander fließen.
- Auf milder Hitze beide Seiten appetitlich bräunen lassen. Wichtig ist, dass die Puffer langsam backen, damit die rohe Kartoffelmasse auch im Inneren gar wird.

Beilage:

Viele lieben dazu Apfelmus, mit Zimt und Sternanis gewürzt. Aber auch ein herzhafter grüner Salat passt gut dazu.

© WDR 2018

Bratkartoffeln mit Rührei und Krabben

Kartoffeln spielen eine herausragende Rolle auf den Inseln. Besonders beliebt sind alle Arten von Bratkartoffeln - auch „Bratentuffel“ genannt - aus rohen oder gekochten Kartoffeln. Dazu gehört auf fast allen Inseln als Spezialität ein saftig bereitetes Rührei, gewürzt mit Petersilie, Schnittlauch oder Dill, den Kräutern also, die auch im sandigen Boden vor der Haustür wachsen. Und dazu frisch gepulte Krabben, die höchstens mit ein paar Tropfen Zitronensaft aufgefrischt werden dürfen.

Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für vier bis sechs Personen.

Zutaten:

- 500 g gekochte festkochende Kartoffeln
- 2 EL Schweineschmalz
- Butter oder Öl
- 1 Zwiebel
- 100 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben
- Salz, Pfeffer, ½ TL Kümmel, 1 gehäufter TL Majoran.

Zutaten für das Rührei:

- 6-8 Eier
- Salz, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch, Petersilie oder Dill
- 2-3 EL Butter
- 250 g Nordseekrabben

© WDR 2018

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, wer mag nimmt dafür einen Gurkenhobel.
- In einer Pfanne (besonders gut eignet sich eine gusseiserne) Schweineschmalz schmelzen lassen. Wer mag kann auch Öl, Butter oder eine Mischung aus allem nehmen, das gibt den Bratkartoffeln eine neue Geschmacksnote.
- Am besten portionsweise, so dass möglichst viele Scheiben tatsächlich Bodenkontakt haben, hinein geben. Langsam an- und golden braten. Dabei immer wieder schwenken und umwenden.
- Erst würzen, wenn sie schöne Farbe zeigen: mit Salz, Pfeffer, Kümmel und zwischen den Fingerspitzen zerrebbeltem Majoran.
- Auch gewürfelte oder in Ringe geschnittene Zwiebeln und Speck kommen erst kurz bevor sie fertig sind dazu. Langsam weiterbraten, bis auch die Zwiebeln gar sind.
- Das Rührei erst ansetzen, wenn die Kartoffeln fertig sind. Denn das geht ganz schnell: Die Eier verquirlen, würzen, den Schnittlauch in kleinen Röllchen unterrühren.
- In einer beschichteten Pfanne die Butter erhitzen, die Eiermasse zufügen. Eventuell auch sie in zwei Portionen teilen, falls die Pfanne nicht groß genug ist.
- Zunächst langsam an der Unterseite ein wenig stocken lassen, dann mit einem hitzebeständigen Schaber oder Kochlöffel immer wieder rühren, über den Pfannenboden ziehen und das dort gestockte Ei in großen Flocken abschaben.
- Zum Schluss die Kartoffeln auf Teller verteilen, das saftige Rührei obenauf und darüber die Krabben streuen.

Beilage:

Dunkles Vollkornbrot, wer mag bestreicht die Scheiben mit Butter.

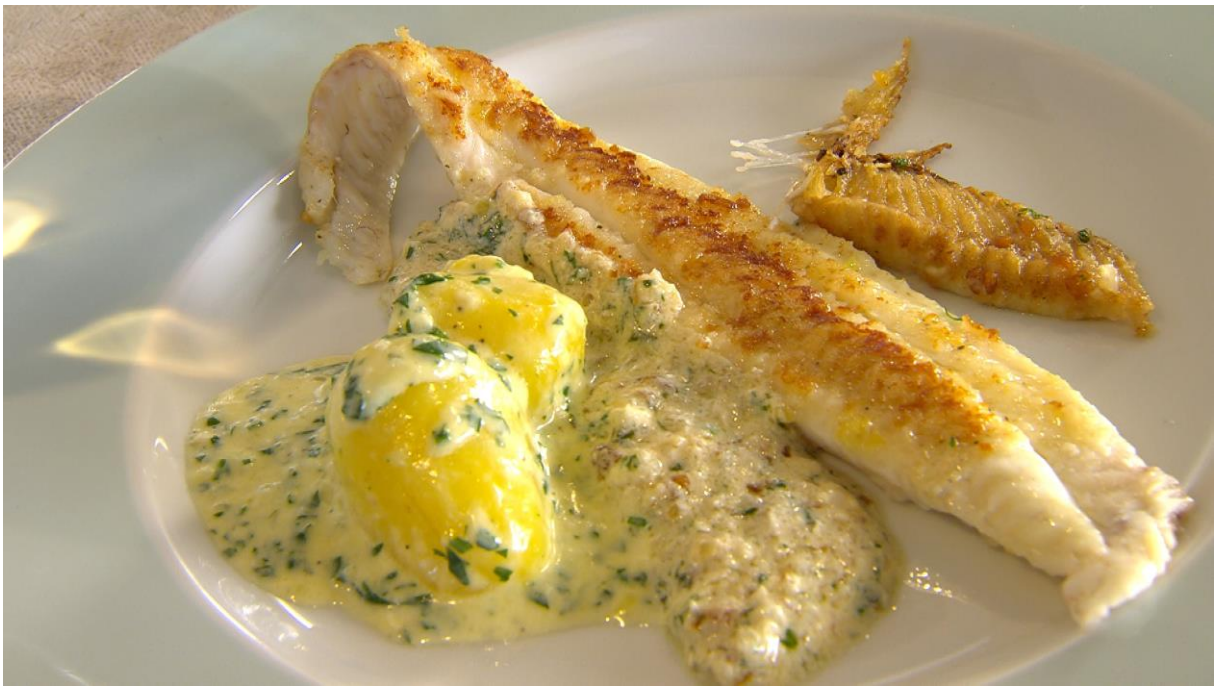
Getränk:

Ein Pils oder auch ein herzhafter Riesling.

© WDR 2018

Seezunge in Speckstippe

Auf Sylt bekommt man heute in den luxuriösen, teils mit Sternen versehenen, teils einfach angesagten Restaurants die großartigsten Kreationen. Vor allem die raffinierten Austern-, Hummer- und Fischgerichte begeistern die Feinschmecker, die sich über mangelnde Abwechslung nicht beklagen können. Das war noch vor wenigen Jahrzehnten ganz anderes: Da beherrschten die klassischen, im Prinzip sehr einfachen Zubereitungen die Tafel. Man servierte die Fische fast immer an der Gräte gegart, denn dann schmecken sie viel besser, weil die knorpelartigen Substanzen der Gräten durch die Erwärmung gelöst werden und das Fischfleisch saftig und wohlschmeckend machen. Und das war auch gut so: Der Kenner saugt mit Vergnügen den Flossenkranz der Seezunge (wie der anderer Plattfische) aus, weil dieser besonders schmackhaft ist (natürlich optimale Frische des Fisches vorausgesetzt). Damals vermochte jeder kulinarisch interessierte und gut erzogene Mensch einen Fisch grätenfrei und korrekt zu zerlegen. Wenn heute so viele das nicht mehr können und nicht einmal für wünschenswert erachten, sondern nur grätenfreie Filets zu sich nehmen, sollten sie wenigstens wissen, dass ihnen das geschmacklich Beste verborgen bleibt.
Wir jedenfalls finden es sehr bedauerlich, dass man in den Restaurants zwar aufwendige Zusammenstellungen, aber meist nur noch die Filets auf seinem Teller findet. Deshalb freuen wir uns, wenn wir beim Fischhändler mal einen ganzen Fisch kaufen können.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für zwei Personen.

© WDR 2018

Zutaten:

- 1 schöne große Seezunge (ca. 600 g schwer)
- 30 g fetter grüner Speck oder Lardo (also kein geräucherter!)
- Salz, Pfeffer
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 2-3 EL Zitronensaft
- ½ Glas Weißwein
- 2 gehäufte EL Schmand oder Crème fraîche
- Petersilie

Zubereitung:

- Wenn es der Fischhändler nicht bereits erledigt hat, die dunkle Haut von der Seezunge abziehen. Dafür über der Schwanzflosse einritzen und die Haut dort etwas lösen. Dann mit Küchenpapier packen und fest Richtung Kopf ziehen. Die helle Seite der Seezunge kann bleiben, sie ist zarter und manche Liebhaber freuen sich darüber und essen sie mit.
- Die Hälfte des Specks würfeln und in einer Fischpfanne auslassen.
- Die Seezunge auf beiden Seiten salzen und pfeffern, in Mehl wenden und alles überschüssige Mehl abschütteln.
- Im aufrauschenden Speckfett langsam auf beiden Seiten braten. Wenn man mit einem spitzen Messer an der Mittelgräte einsticht, sollte nur helle Flüssigkeit austreten. Den Fisch herausnehmen und warm stellen.
- Für die Sauce den restlichen Speck zugeben, die gewürfelte Zwiebeln darin langsam weich dünsten.
- Dann Zitronensaft, Weißwein, Crème fraîche und Petersilie zufügen und fünf Minuten köcheln. Wer mag, kann die Sauce am Ende in einem Mixbecher geben und absolut glatt mixen. Gut abschmecken und zur fertigen Seezunge reichen.
- Wichtig: Unbedingt für diesen Zweck luftgetrockneten Speck nehmen, nicht geräucherten. Dessen Geschmack ist viel zu hart, überlagert und verdirbt den feinen Geschmack des Fisches sehr.

Beilagen:

Die Rahm-/Sahnekartoffeln sind schnell zubereitet: Nicht ganz durchgekochte Kartoffeln (festkochende Sorte, damit sie in der Sahne nicht zerfallen) in große Würfel schneiden, in einen Topf mit zweifingerhoch Sahne geben und leise köcheln, bis die Sahne eingedickt ist und sich um die Kartoffeln schmiegt. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Gehackte Petersilie oder Dill unterrühren.

Getränk:

Ein Weißwein (zum Beispiel ein Weiß- oder Grauburgunder).

© WDR 2018

Helgoländer Pannfisch

Bratkartoffeln aus gekochten Kartoffeln bilden die Grundlage für den allseits beliebten Pannfisch. Ursprünglich bedeutete das einfach: in der Pfanne gebratener Fisch. Für die Helgoländer Version ist eine Senfsauce unerlässlich, während anderswo eher Gemüse zugefügt wird – von Möhren, Lauch und Sellerie bis hin zu modernen, kreativeren Versionen mit Zucchini, Spargel, Rote Bete oder Artischocken.

Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für zwei Personen.

Zutaten:

- 4-5 gekochte Kartoffeln
- 2-3 EL Butterschmalz
- 1 Zwiebel in feinen Ringen
- Salz, Pfeffer.

Zutaten für die Senfsauce:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 Glas Fischfond
- 1 Glas Weißwein
- 3 EL Delikatess-Senf
- 100 g Schmand oder Crème Fraîche

© WDR 2018

- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- 1 Eigelb
- Petersilie oder Schnittlauch
- Chilipulver

Außerdem:

- 300 g Fischfilet (z.B. Kabeljau, Seelachs oder Rotbarsch – möglichst das dicke Rückenfilet)
- Salz, Pfeffer
- Zitronenschale
- Mehl zum Wenden und Öl oder Butterschmalz zum Braten

Zubereitung:

- Die Kartoffeln - in der Schale gekocht und handwarm abgekühlt - pellen und in große Würfel schneiden.
- In einer großen Pfanne ins heiße Öl geben und zunächst langsam braten, bis sie rundum golden geworden sind. Durch Schütteln immer wieder wenden und die Zwiebelringe zufügen. Erst wenn auch die andere Seite appetitlich gebräunt ist, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für die Senf-Sauce die Zwiebel fein hacken und in der Butter auf kleinem Feuer ganz langsam weich schmurgeln. Mit Fischfond ablöschen und richtig weich köcheln.
- Erst dann den Wein zufügen und nochmals geduldig einkochen, bevor die Sahne eingerührt wird.
- Erst zum Schluss den Senf hinzu geben. Nun nochmals aufkochen, dann die Sauce mit dem Mixstab absolut glatt mixen.
- Alles gut mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Zum Schluss das Eigelb mit etwas Sauce oder einem Löffel Schmand/Sahne verquirlen, in die Sauce rühren und sie durch Reduzierung vorsichtig andicken lassen.
- Kurz vor dem Servieren die gehackten Kräuter einrühren, nach Belieben die Sauce mit einem Hauch Chili schärfen.
- Das Fischfilet in gleich große Würfel schneiden. Rundum salzen, pfeffern und mit Zitronenschale würzen.
- In Mehl wenden bis sie hauchzart davon überzogen sind und rasch in sehr heißem Öl oder Butterschmalz braten. Sie sollen außen knusprig und innen noch leicht roh und supersaftig sein.
- Und so wird serviert: Ein Bett Bratkartoffeln auf den Tellern anrichten, die Fischwürfel darauf verteilen und jeweils mit einem Klecks Senfsauce überziehen. Den Rest der Sauce getrennt dazu reichen.

Beilage:

Ein Kopf-(oder Gurken-)Salat mit viel Dill und anderen Kräutern.

© WDR 2018

Getränk:

Ein duftiger Weißwein, etwa ein Silvaner vom Kaiserstuhl.

Friesischer Pflaumenmus-Streusel

Das Pflaumenmus macht den Kuchen wunderbar saftig, dank der Streusel ist er aber auch herrlich knusprig. Eine verführerische, aber auch ziemlich üppige Sache.

Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Springform von 26 cm Durchmesser.

Zutaten:

- 250 g zimmerwarme Butter
- 400 g Mehl
- 250 g Zucker
- 1 Salzprise
- 2 Eier
- 300 ml Schmand
- Vanille
- 1 Glas Pflaumenmus (ca. 400 g)
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

- Butter, Mehl, Backpulver, 200 g Zucker und die Salzprise mit den Händen zu Streuseln kneten.
- Zwei Drittel davon auf einem Stück Backpapier ausrollen und als Boden in einer Springform flach und an den Seiten hochdrücken.

© WDR 2018

- Mit Backpapier abdecken, eine passende zweite Form oder ein anderes Gewicht draufsetzen, damit der Boden glatt bleibt und nicht hoch geht.
- Dann den Boden im 200 Grad (Ober- & Unterhitze/ 180 Grad Heißluft) vorgeheizten Backofen 10 Minuten vorbacken.
- Unterdessen den restlichen Zucker, Eier und Schmand miteinander verrühren, mit Vanille würzen und auf dem vorgebackenen Boden verstreichen.
- Kleckse von Pflaumenmus darauf setzen und die restlichen Streusel auf der Oberfläche verteilen.
- Den Kuchen erneut in den Ofen schieben und weitere 30 Minuten zu Ende backen.
- Zum Schluss mit Puderzucker überpudern. Am besten schmeckt der Streusel gerade eben noch lauwarm.

Beilage:

Aber bitte mit Sahne…

Getränk:

Starker, gesüßter Friesentee oder ein heißer Kaffee.

Knieper (Taschenkrebse)

Das berühmteste und feinste Nordsee-Produkt war einst der Helgoländer Hummer. Wohl 60.000 Stück wurden vor 100 Jahren noch gefangen, heute sind sie äußerst rar geworden. Aber überhaupt kein schlechter Ersatz sind die Taschenkrebse, die sich immer mehr ausbreiten und inzwischen eine beliebte Helgoländer Spezialität. Vor allem deren Scheren, die Kneifer, „Knieper“ genannt. Der Rest der Krebse wird dann als Hummerköder genutzt oder einfach entsorgt. Das finden wir sträflich, denn es steckt auch im restlichen Teil des Krebses sehr wohlschmeckendes Fleisch. Das muss man zwar mit einiger Mühe herauspulen, aber die Mühe lohnt sich. In Frankreich oder Italien lassen sich die Genießer gern die ganzen Taschenkrebse servieren und lösen geduldig und gewissenhaft Stück für Stück das feine und wohlschmeckende Fleisch mit der Hummergabel aus. Entweder steckt man es gleich in den Mund oder man legt sich auf seinem Teller einen Krabbenfleischvorrat an, den man schließlich mit einer köstlichen Mayonnaise genüsslich verspeist – in aller Ruhe und Gelassenheit – mit Wein, Baguette oder Bauernweißbrot.

Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für zwei bis vier Personen.

Zutaten:

- 2 schöne lebende Taschenkrebse
- Salz

© WDR 2018

Zutaten für die Mayonnaise:

- Mayonnaise
- 2 Eigelb
- 1 TL scharfer Senf
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Chilischote
- 2 EL Zitronensaft
- ¼ TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 100 ml mildes Öl
- eventuell ein Händchen voll Kräuter

Zubereitung:

- Das deutsche Tierschutzgesetz schreibt vor, man solle die Taschenkrebse in kochendes Wasser werfen. So würden sie am schnellsten und sichersten und ohne zu leiden getötet. In der Bretagne, wo man viel Erfahrung mit diesen Meerestieren hat, sieht man das anders: Dort setzt man die Tiere in kaltem Meerwasser auf und bringt es so rasch wie möglich zum Kochen. Dabei verschwindet sehr schnell der Sauerstoff im Wasser, die Tiere verlieren ihr Bewusstsein und ein mögliches Schmerzempfinden. Und: Man lässt das Wasser nach dem Aufkochen nur noch sanft sieden, nicht bullernd kochen, damit das Eiweiß im Fleisch bleibt und nicht herauskocht und aufschäumt.
- Wir setzen also in einem ausreichend großen Topf Salzwasser (Meerwasserkonzentration = 25 bis 30 g Salz/Liter Wasser) auf und legen die gewaschenen, gebürsteten Taschenkrebse hinein. Das Wasser rasch zum Kochen bringen, die dann auf kleinster Stufe etwa 10 Minuten leise ziehen lassen. Im Sud langsam abkühlen lassen, bis sie nur noch lauwarm sind und man sie anfassen kann, damit man das Fleisch mit den Fingern heraus pulen kann.
- Unterdessen bereiten wir im Mixbecher die Mayonnaise zu: Alle Zutaten (sollten möglichst Zimmertemperatur haben) einfüllen, mit dem Mixstab zunächst am Boden alles glatt mixen, erst dann den Stab langsam in die Höhe ziehen. Mixen, bis eine glatte, dicke Mayonnaise entstanden ist. Abschmecken und schon fertig.
- Dazu Fingerschalen mit lauwarmem Wasser auf den Tisch stellen. Die Krebse werden mit den Händen (und eventuell ein paar Hilfsmitteln, wie der Rückseite eines Küchenbeil oder einem Nussknacker zum aufknacken der Schale) aufgebrochen und verzehrt, und so kann man immer wieder zwischendurch die Finger reinigen. Große Servietten nicht vergessen!

Getränk:

Dazu passt ein üppiger, großer Weißwein: ein reifer Riesling, ein Grauburgunder oder ein weißgekelterter Spätburgunder.

© WDR 2018