

Zu Tisch in Liechtenstein

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-liechtenstein

Die Rezepte der Sendung

Rebel ist eine Speisemaissorte, die seit Jahrhunderten im Dreiländereck Österreich, Schweiz und Liechtenstein kultiviert wird. In jedem Land wird er etwas anders bezeichnet: in Liechtenstein Rebel, in Österreich Riebel und in der Schweiz Ribel.

Traditionell wird Rebel in Liechtenstein mit Holundermus und Apfelmus gegessen, manche mögen noch Sauerkäse (Sura Käse) dazu. Aber auch nur mit Kaffee, heißer Milch und Zucker wird Rebel gern gegessen.

Traditioneller Rebel mit Apfel und Holundermus

Rezept von Annelies Gerner aus Eschen im Fürstentum Liechtenstein

Rebel ist ein einfaches Gericht, aber eine wertvolle Mahlzeit, die lange satt macht. Rebel können auch Zöliakie-Betroffene essen, Mais hat kein Gluten.

Tipp : Wenn es schnell gehen muss, kann der Rebel auch ohne zu quellen zubereitet werden, allerdings etwas auf Kosten des Geschmacks.

So oder so braucht der Rebel Geduld, er muss beim Rösten ständig in Bewegung sein, damit er nicht braun wird.

Reine Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Der Rebel muss 2 - 3 Stunden quellen, damit sich sein Geschmack gut entfaltet. Früher hat man den Rebel sogar über Nacht quellen lassen.

4 Portionen

Zutaten :

- 400 g grobes Rebelmehl (Maisgrieß)
- 500 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 20 g Butter
- ca. 1 EL Butterschmalz zum Anrösten

Zubereitung :

Wasser mit Salz und Butter aufkochen und das Rebelmehl langsam einrieseln lassen. Zu einer festen Masse rühren. Topf vom Herd nehmen und den Rebel mindestens 2 bis 3 Stunden quellen lassen.

Nach dem Quellen:

In einer Bratpfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Rebellmasse zugeben und langsam rössten, bis der Rebel krümelig ist. Dabei ständig rühren, damit er nicht braun wird. Heiß mit Holunder- und Apfelmus servieren.

Holundermus

Zubereitungszeit: ohne Entstielen der Beeren ca. 30 Minuten

4 Portionen

Zutaten :

- 600 g Holunderbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- ca. 100 ml Wasser
- 100 - 200 g püriertes Zwetschgenmus (Annelies Gerner's Variante)
- 1 - 2 EL Birnel (Birndicksaft) oder Zucker
- 1 EL Maisstärke

Zubereitung :

Die Holunderbeeren mit dem Wasser weich köcheln. Je nach Geschmack fein püriertes Zwetschgenmus begeben. Es schmeckt aber auch **ohne** Zwetschgenmus.

Annelies süßt das Holundermus mit Birnel (Birndicksaft), es geht aber genauso mit Zucker. Am Schluss mit etwas Maisstärke binden.

Apfelmus

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

4 Portionen

Zutaten :

- 800 g säuerliche Äpfel
- 20 g Zitronensaft
- 40 g Zucker
- 40 g Wasser
- 2 TL Vanillezucker

Zubereitung :

Die Äpfel schälen und in Spalten schneiden, mit allen anderen Zutaten in wenig Wasser weichkochen und anschließend pürieren.



Traditioneller Rebel mit Apfel und Holundermus
© Gero von Marientreu

Ein Braten vom Weideschwein

Rezept von Monika Marxner aus Eschen im Fürstentum Liechtenstein

Das Weideschwein wird im Freiland gehalten und ist deshalb geschmacklich von hoher Qualität. Beim Anbraten verliert es durch die natürliche Tierhaltung auch weniger Flüssigkeit.

Tipp : Wenn der Braten mit Knoblauch eingerieben wird, darf er nur mit Feingefühl angebraten werden, nicht zu scharf, sonst wird der Knoblauch schwarz und schmeckt bitter.

Zubereitungszeit: ca. 4 Stunden

6 - 8 Portionen, je nachdem wieviel Fleisch pro Person gerechnet wird.

Monika hat 150 Gramm Fleisch pro Person berechnet.

Zutaten :

- 1,5 kg Schulterstück vom Weideschwein
- 3 mittelgroße Knoblauchzehen
- 80 g Butterschmalz
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 2-3 Karotten

- 400 ml trockener, guter Rotwein
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml Bratenfond
- 1/2 TL pikantes Paprikapulver
- 1/2 TL süßes Paprikapulver
- etwas Cayennepfeffer - je nach Schärfewunsch
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Zubereitung :

Eine Zwiebel abziehen und fein hacken. Die andere Zwiebel abziehen und halbieren. Je zwei Lorbeerblätter mit einer Nelke an der Schnittfläche der halbierten Zwiebeln feststecken.

Die Karotten schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Das Fleisch unter kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehen durch die Presse drücken und das Schulterstück damit rundherum einreiben. Salzen und pfeffern. 60 g Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten.

In einer extra Pfanne 20 g Butterschmalz erhitzen, die gehackten Zwiebeln darin goldgelb andünsten, die geschnittenen Karotten und die gespickten Zwiebelhälften dazu geben und weiter andünsten. Zum Schluss noch 2 EL Tomatenmark unterrühren, mit Rotwein ablöschen und den Bratenfond angießen. Salzen, pfeffern und mit süßem und pikantem Paprikapulver und etwas Cayennepfeffer würzen.

Soße über den Braten gießen.

Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Schweinebraten im geschlossenen Topf ca. 4 Stunden schmoren, je nach Dicke des Fleisches.

Maisauflauf mit Gemüse und Käse

Die vielfältigen Zutaten machen den Maisauflauf für Vegetarier zu einem wertvollen Hauptgericht - mit Salat servieren.

Tipp : Keine zu hohe Auflaufform verwenden, sonst bleibt der Maisauflauf in der Mitte zu weich. Gerne auch anderes, saisonales Gemüse ausprobieren, wie Zucchini oder Brokkoli, der sollte aber kurz vorgekocht werden.

Rezept von Annelies Gerner aus Eschen im Fürstentum Liechtenstein

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde und 45 Minuten

4 - 6 Portionen

Zutaten :

- 900 ml Gemüsebouillon

- 350 g Rebelmais (Maisgries)
- 12 g Butterschmalz
- 300 g Gemüse, z.B. Karotten, Lauch
- 4 EL Gartenkräuter gehackt (z.B. Petersilie, Schnittlauch)
- 4 Eier
- 150 g würziger Käse z.B. Appenzeller oder Gruyère oder ein würziger Bergkäse
- 100 g Cherrytomaten
- 30 g Butter
- 100 g Quark
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung :

Das Gemüse waschen und fein schneiden. Die Gartenkräuter unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Tomaten halbieren.

Die Gemüsebouillon aufkochen, den Maisgries langsam einrühren und bei kleiner Hitze kurz köcheln lassen, bis ein Brei entsteht. Dabei immer wieder umrühren.

Den Maisbrei etwas auskühlen lassen.

Das geschnittene Gemüse in Butterschmalz andünsten und zur Seite stellen.

Die Eier trennen, das Eiweiß kühl stellen. Den Käse raspeln und die Cherrytomaten halbieren.

Backofen auf 180° vorheizen.

Das gedünstete Gemüse, das Eigelb, den geriebenen Käse, Quark, Sahne und Butterflocken unter die etwas abgekühlte Maismasse mischen.

Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben. Zum Schluss die gehackten Gartenkräuter untermischen.

Die Masse in eine gebutterte Auflaufform füllen und die Tomaten, mit der Schnittseite nach oben, auf dem Auflauf verteilen.

Den Auflauf im Ofen ca. 45 Minuten bis zu einer Stunde backen. Am besten mit einer Holznaedel testen: wenn nichts mehr an der Nadel klebt, ist der Auflauf gar.



Post-Harvest-Schmaus : Ein Braten vom Weideschwein mit Maisauflauf mit Gemüse und Käse
© Gero von Marientreu

Rebelkuchen

Rezept von Annelies Gerner aus Eschen im Fürstentum Liechtenstein, gebacken von ihrem Enkel Andrin.

Ein feiner, sehr saftiger Kuchen, ganz ohne Weizenmehl und gut für Zöliakie-Betroffene. Der Kuchen passt auch gut zu einem Glas Wein.

Tipp : Ein Kuchen, der auch ohne große Back-Erfahrung gut gelingt.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde und 30 Minuten

16 gute Stücke

Zutaten :

- 300 g Rebelmehl, grob (Maisgries)
- 300 g Rebelmehl, fein
- 300 g Zucker
- 2 Päckchen Backpulver
- 80 g Butter, zerlassen
- 500 ml Sahne
- 500 g Sahnequark
- 2 Eier
- 4 mittelgroße Äpfel, süß-säuerlich

- etwas Butter zum Einfetten vom Backblech

Zubereitung :

Das grobe und das feine Rebellmehl in einer Schüssel mischen. Den Zucker und zwei Päckchen Backpulver unterrühren. Danach die zerlassene Butter, die Sahne und den Quark untermischen und alles gut verrühren.

Die Äpfel waschen, schälen, raspeln und rasch in die Teigmasse einrühren, damit die Äpfel nicht zu braun werden.

Ein Backblech mit Butter einfetten und die Teigmasse auf dem Blech verteilen.

Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 50 Minuten backen. Am besten in die untere Schiene schieben, damit von unten die stärkere Hitze kommt.



Rebelkuchen
© Gero von Marientreu