



SWR-Fernsehen
Service Programm
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

Servicezeit: Essen & Trinken: Lieblingsrezepte

von Martina Meuth und Moritz Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 09.07.2018
(ESD beim WDR am 17.06.2017)

Unsere Lieblingsrezepte: mal deftig, mal leicht, immer lecker

Es ist sicher kein Geheimnis: Die Kartoffel zählt zu unseren absoluten Lieblingszutaten. Denn kaum ein Gemüse ist so vielseitig, lässt sich so unterschiedlich zubereiten und einsetzen. Bei uns ist sie in einem gefüllten Kartoffelauflauf zu finden und natürlich in einem Kartoffelsalat, der knusprige Bratwurstschnitzelchen begleiten wird. Der Kalbsschmorbraten in Weißwein passt wunderbar auf den frühlingshaften Speiseplan, ebenso wie das Rote Bete Carpaccio mit Matjestatar.

Die Rezepte

Gefüllter Kartoffelauflauf

Dafür stellen wir zunächst ein Kartoffelpüree her, das kräftig gewürzt und mit Ei vermischt wird; es soll ihm später im Auflauf Standfestigkeit verleihen. Ein Kartoffelpüree macht nicht viel Mühe – ob man die Kartoffeln dafür durch die gute alte Presse drückt oder sie lieber zerstampft, ist Geschmackssache. Manchem machen die Stückchen Spaß, die beim Stampfen oftmals bleiben, weil man was zu beißen hat. Jedenfalls gibt es eine ganz wichtige Regel für die Zubereitung von Kartoffelpüree: Sie müssen sofort nach dem Kochen zerdrückt oder gestampft werden. Selbst wenige Minuten Stehen lässt ihre Stärke derart abbinden, dass man die Kartoffeln selbst mit Riesenkräften nicht mehr zerstampfen kann. Den Mixer oder Pürrierstab darf man auf keinen Fall zu Hilfe nehmen, weil dann ein klebriger Leim entsteht, aber nie ein duftiges, lockeres Kartoffelpüree.

Zutaten für sechs Personen:

2 kg mehlig kochende Kartoffeln
circa ½ l Milch
1 TL Salz

REZEPTE

Muskatnuss
Pfeffer
2 Eier
500 g frisches Sauerkraut (nicht aus der Dose)
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen
1 EL getrockneter Majoran
½ Glas Weißwein
4 EL Butter
2 EL Semmelbrösel
circa 300 g frische (also ungeräucherte) Leberwurst
300 g frische (ungeräucherte) Blutwurst (Flöns)

Außerdem:

1 Friséesalat
1 Radicchiokopf
½ Endivie
1 Chicoréestaude

Kartoffelvinaigrette:

2 EL Kartoffelpüree
1 kleine Zwiebel
3 EL milder Apfelessig
Salz, Pfeffer
Muskat
½ TL getrockneter Majoran
1 Schuss heiße Brühe
2-3 EL Olivenöl

Die Kartoffeln schrubben, dann mit wenig Wasser auf mittlerem Feuer gar kochen. Abgießen, sofort pellen und durch die Presse in den Topf drücken, in welchem bereits die Milch erhitzt wird. Vom Kartoffelschnee sofort zwei Esslöffel abnehmen und für die Vinaigrette beiseite stellen. Die durchgepressten Kartoffeln im Topf sofort salzen – mit Muskat und Pfeffer erst am Ende würzen. Mit einem Holzlöffel die Kartoffeln mit der heißen Milch glatt rühren, die Hälfte der Butter und den Majoran unterheben. Die Masse jetzt sehr kräftig abschmecken. Erst jetzt die Eier einarbeiten. In der Zwischenzeit das Sauerkraut zubereiten: Wenn es sehr sauer ist, kurz unter fließendes Wasser halten, dann gut ausdrücken. Die Zwiebel fein würfeln, im heißen Öl in einem flachen, breiten Topf andünsten, den Knoblauch durch die Presse drücken oder mit der Messerschneide zerquetschen, dann rasch hinzufügen. Das Sauerkraut untermischen, den Wein angießen. Das Kraut jetzt zugedeckt nur kurz, höchstens 10 bis 20 Minuten, leise simmern lassen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, die Brösel hineinschütten, die Form jetzt drehen und schütteln, bis die Wände und Boden überall davon hauchdünn bedeckt sind. Die Hälfte des Kartoffelpürees in der Form flach streichen, darauf das Sauerkraut verteilen. Die Wurst aus der Pelle drücken, in Scheiben schneiden und auf diesem Bett gleichmäßig anordnen. Nach Gusto gemischt oder nach Sorten getrennt: rechts Leberwurst, links Blutwurst. Jetzt das restliche Püree darüber verteilen und die Oberfläche schön flach streichen. Die Form in den 180 Grad Celsius heißen Ofen schieben (Heißluft, Ober-/Unterhitze 200 Grad Celsius) und den Auflauf zunächst

etwa 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist, dann ein paar Butterflocken darauf verteilen und noch mal für 10 bis 15 Minuten in den Ofen geben bis er rundum an den Rändern brodeln.

Beilage: Ein Salat aus Frisée, Endivie, Radicchio und Chicorée. Die Blätter dafür waschen, zerzupfen oder grob zerschneiden, den Chicorée schräg in knapp fingerbreite Streifen schneiden. Für die Kartoffelvinaigrette das Kartoffelpüree mit sehr fein gewürfelter Zwiebel, Essig, den Gewürzen, zerriebem Majoran und der Brühe mit einer Gabel glatt rühren, das Öl unterrühren und nochmals schön säuerlich abschmecken. Die Salatblätter damit anmachen.

Getränk: Ein würziger, also nicht zu junger Silvaner, beispielsweise aus Rheinhessen.

Kalbsschmorbraten in Weißwein

Gerade bei Kalbfleisch muss man aufpassen, dass es nicht trocken wird. Deshalb sollte man lieber ein durchwachsendes Stück nehmen und dem Braten genügend Zeit gönnen – bei möglichst niedriger Temperatur. So können die Sehnen und Fettadern schmelzen. Sie halten das Fleisch saftig und machen es zart. Die Schulter ist deshalb besonders geeignet. Eine passende, sommerlich leichte Beilage sind übrigens unsere gedämpften Kräuterknöpfe – das sind kleine Semmelknödelchen mit reichlich Grünzeug und gedünsteter Zwiebel, die jedoch nicht gekocht, sondern über Dampf gegart werden.

Zutaten für vier Personen:

1,2 kg Kalbsschulter
Salz
Pfeffer
1 Zitrone
3 EL Olivenöl
1 große Zwiebel
3-4 Knoblauchzehen
1 Möhre
1 Stange Lauch
2 Stängel Bleichsellerie
eventuell 2-3 kleine Chilischoten
2 Tomaten
3 Thymianzweige (zum Sträußchen gebunden)
½ l Weißwein

Zutaten für die Soße:

Fond aus dem Schmortopf
1 Schuss Worcestershiresoße
1 Prise Zucker
Salz

Gedämpfte Kräuterknöpfe:

3 Semmeln vom Vortag (circa 180 bis 200 g)

circa 1/8 l Milch

50 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben

1 EL Butter

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2-3 Stiele glatte Petersilie

2 EL Crème fraîche

2 Eier

2 EL Mehl

Salz

Pfeffer

Muskat (oder Macis)

½ Zitrone

eventuell auch 1 Prise Cayenne

eventuell Semmelbrösel

1 Tasse gehackte Kräuter, zum Beispiel Schnittlauch, Kerbel

Das Fleisch salzen und pfeffern. Mit abgeriebener Zitronenschale, dem Saft einer halben Zitrone und einem Löffel Olivenöl einreiben. Dann in einem Bräter im heißen Öl kräftig anbraten. Das Fleischstück soll rundum gebräunt sein. Herausnehmen und beiseitestellen. Das in der Zwischenzeit geputzte und höchstens zentimetergroß gewürfelte Würzgemüse, fein gehackte Zwiebel, Knoblauch und nach Geschmack Chili in den Bräter streuen und gründlich anrösten. Dann das Fleisch darauf betten und mit Pfeffer würzen. Die Tomaten nur halbieren, den grünen Stielansatz herausschneiden und in den Topf legen – ebenso die Thymianzweige. Schließlich den Wein angießen, alles noch einmal erhitzen und nun den Topf zugedeckt in den auf 110 Grad Celsius (Heißluft) vorgeheizten Ofen stellen. Nach zwei Stunden ist das Fleisch butterzart. Schließlich die Tomatenhaut, die nur noch lose aufsitzt, abzupfen. Auch die Thymianzweige herausfischen und wegwerfen. In der Zwischenzeit für die gedämpften Kräuterknöpfe als Beilage die Semmeln zunächst in dünne Scheiben und diese dann in Würfel schneiden. Mit heißer Milch beträufeln und eine halbe Stunde einweichen. Den Speck fein würfeln, in einer Pfanne ausbraten, dabei die Butter hinzufügen. Die Zwiebel fein würfeln, zusammen mit dem gehackten Knoblauch hinzugeben und weich dünsten. Mit Pfeffer, Muskat und abgeriebener Zitronenschale würzen. Ganz zum Schluss die fein gehackte Petersilie untermischen, damit sie nur eben zusammenfällt. Mit dem eingeweichten Brot gut vermischen und zugedeckt eine halbe Stunde ziehen lassen. Dann Crème fraîche, die Eier, das Mehl und die Kräuter untermischen. Die Masse sehr kräftig abschmecken: mit Salz, Pfeffer und nach Belieben auch mit Cayenne. Die Masse nochmals eine halbe Stunde durchziehen lassen. Sollte sie noch zu weich sein, ein, zwei Löffel Semmelbrösel untermischen. Dann mit einem Esslöffel Nocken abstechen, in der feuchten Handfläche glatt formen und auf einem Sieb über Wasserdampf etwa 15 Minuten garen (im chinesischen Dämpfkorb oder einem Gemüsesieb, das man eventuell etwas einfettet, damit die Knöpfe nicht ankleben). Unbedingt einen Probeknopf garen. Falls er nicht zusammenhält, noch einen Löffel Mehl untermischen. Die Knöpfe müssen luftig aufgehen. Sie sind gar, wenn sie auf Fingerdruck leicht federnd nachgeben.

Für die Schmorbratensoße den Fond aus dem Schmortopf glatt mixen und mit Zucker, Salz und Worcestershiresoße abschmecken. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Die Knöpfe danebenbetten und die Soße getrennt dazu servieren.

Getränk: Als Wein gibt es einen kraftvollen weißen Burgunder, etwa denjenigen, mit dem der Braten aufgegossen wurde. Wir haben dazu einen Grauburgunder Kabinett aus Baden getrunken.

Tipp: Ein solcher Schmorbraten muss eine gewisse Größe haben – auch auf die Gefahr hin, dass nicht alles aufgegessen wird. Das macht absolut gar nichts, denn so hat man gleich für die nächste Mahlzeit vorgesorgt: Wir machen daraus „Vitello tomato“ – Kalb mit Tomate, in Anlehnung an das berühmte Gericht „Vitello tonnato“ – Kalb mit Thunfischsoße: Der Kalbsbraten wird auf der Aufschnittmaschine dünn aufgeschnitten, auf Tellern drapiert, mit einer Soße großzügig bekleckst, die rasch aus einem Soßenrest, etwas Brühe und Olivenöl sowie einer gehäuteten Tomate aufgemixt wurde. Am Ende streuen wir noch geröstete Pinienkerne darüber, für den Biss, sowie gehacktes Basilikum oder Petersilie und ein paar Tomatenwürfelchen für die Farbe.

Rote Bete Carpaccio mit Matjestatar

Hierfür brauchen wir bereits gekochte Rote Bete. Deshalb kann man dieses Rezept auch rund ums Jahr mit der fertigen Roten Bete aus dem Vakuumpack zubereiten. Diese wird zuvor gepellt (die frisch gekochten unbedingt noch warm pellen, weil sie dann die Marinade besser aufnehmen).

Zutaten für vier Personen:

4-6 Rote-Bete-Knollen
2-3 EL Apfelessig
3 TL Würzmischung für Rote Bete
4 Matjes-Doppelfilets (am besten sind die ganz jungen Primtjes)
2 Frühlingszwiebeln
½ Salatgurke
Dill
100 g saure Sahne oder griechischer Joghurt (siehe Tipp)
Salz
Pfeffer
Zitronenschale
Radieschen (nach Geschmack)
etwas Olivenöl

Die Blätter der Roten Bete abschneiden, ohne die Knollen zu verletzen. Diese kann man anderweitig verwenden, zum Beispiel für die marinierten Rote Beten (siehe Rezept). Die Knollen in Wasser oder auch im Dampf 20 bis 40 Minuten (je nach Größe und/oder Alter) weich kochen, bis sie sich mit einem spitzen Messer leicht durchstechen lassen. Die Rote Bete noch warm pellen, auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden. Mit zwei Teelöffeln Würzmischung und Essig würzen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur marinieren. Die Matjesfilets mit einem großen Messer zum Tatar würfeln – nicht einfach hacken, sondern möglichst akkurat längs in

feine Streifen, dann quer in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln fein hacken, die Gurke längs halbieren, alle Kerne mit einem Löffel herausstreifen, dann ebenso fein würfeln wie die Matjes. In einer Schüssel mit dem fein geschnittenen Dill (oder ein anderes frisches Kraut, wie Rucola) vermischen, saure Sahne oder türkischen beziehungsweise griechischen Joghurt zufügen, alles glatt rühren und kräftig mit geriebener Zitronenschale sowie etwas Würzmischung für Rote Bete und Pfeffer würzen. Wegen der Matjes sollte man mit Salz beim Würzen vorsichtig sein. Wer will, kann frische, dünn gehobelte Radieschen dazugeben.

Tipp: Wenn man den Joghurt schon am Vortag in einem Sieb abtropfen lässt, konzentriert sich der Geschmack, die Molke kann sich nicht mehr absetzen und man kann das Gericht besser vorbereiten.

Servieren: Die Vorspeisenteller mit gemahlenem Pfeffer sowie Fleur de Sel bestreuen und mit Fäden von Olivenöl überziehen. Die Rote-Bete-Scheiben kreisförmig, jeweils übereinander greifend, als Carpaccio anrichten. Mit einem Kringel von Olivenöl würzen. Das Matjestatar am besten mithilfe eines Metallrings als akkurates Törtchen oder als mit einem Esslöffel geformte Nocke in die Mitte setzen. Mit einem Dillzweiglein oder Rucola krönen.

Beilage: Dazu gibt es in Dreiecke geschnittenes, gebuttertes Vollkornbrot.

Getränk: Dazu passt ein knackiger Rosé, ebenso gut aber auch Apfelwein/-saft oder ein Pils.

Knusprige Bratwurstschnitzelchen mit Kartoffelsalat

So wird aus übrig gebliebener Bratwurst – soll vorkommen – ein schnelles, piffiges Essen: Die gebratene Wurst wird schräg in fingerdicke Scheiben (Thüringer) oder längs in Hälften geschnitten (Fränkische), dann in Mehl gewendet, in verquirltem Ei gedreht und schließlich in Semmelbrösel getaucht – dann in viel Fett in eine Pfanne rundum goldgelb ausgebacken. Dazu gehört unbedingt ein Kartoffelsalat. Denn: Ein Tag ohne Kartoffelsalat ist kulinarisch gesehen ein verlorener Tag ...

Zutaten für Kartoffelsalat für zwei Personen:

500 g festkochende Salatkartoffeln
1 kleine Zwiebel oder Schalotte
3 Petersilienzweige (oder andere frischen Kräuter nach Belieben)
frischer Meerrettich
Salz
Pfeffer
3 EL heiße Brühe
2-3 EL milder Essig
1-2 EL gutes Öl

Die Kartoffeln in der Schale gar kochen, noch heiß pellen, in dünne Scheibchen hobeln oder schneiden. Zwiebel pellen und sehr fein würfeln, Petersilie hacken und den Meerrettich frisch reiben. Alles in einer Schüssel mischen, mit Essig, Salz, Pfeffer und Brühe anmachen und innig umwenden. Erst dann das Öl zufügen. So wird der Kartoffelsalat schön saftig.

Servieren: Die gebackenen Wurstschnitzelchen neben einem schönen Klecks Kartoffelsalat anrichten und – wer mag – legt einen Schnitz Zitrone dazu.

Getränk: ein frisch gezapftes Pils oder ein Thüringer Schwarzbier.

Tipp: Die Bratwurstschnitzelchen sind auf einer Platte angerichtet auch ein hübscher Appetithappen zum Aperitif.