

Cambridgeshire

Fenlands

Sellerie ist in England Weihnachtsgemüse, ohne dieses ist das Fest für viele Engländer kaum vorstellbar.



Zusammen mit Norfolk und Suffolk wird Cambridgeshire auch East Anglia genannt. Es ist eine moorreiche Gegend. Hier gibt es jedoch auch den King's Forest und eine weite Wiesenlandschaft. Für die Farmer hier ist Schaf nicht gleich Schaf – in Cambridgeshire muß es das Suffolk Schaf sein. Seit Generationen haben sich die Familien hier der Schafzucht verschrieben. Ihre robusten Suffolk

Schafe prägen seit historischen Zeiten das Bild der grünen Landschaft. Kopf und Beine sind unbewollt und tiefschwarz. Und natürlich sind die Schafe nicht nur für das Landschaftsbild wichtig, auch in der traditionellen Küche haben sie einen festen Platz. Das Suffolk-Schaf ist ein sehr frühreifes Fleisch-

schaf mit ausgeprägten Fleischformen (Keulen, Rücken, Brust). Eine außergewöhnliche Köstlichkeit ist das Hammelfleisch. Es wird im Ofen lange und langsam weichgebacken bis es eine dicke goldene Kruste erhält. So hervorragend ist der Hammelbraten, daß unter den Farmern das Gerücht kursiert, er habe schon mehrfach bei königlichen Zeremonien auf dem Speiseplan im Buckingham Palace gestanden.



Seit 60 Jahren baut Cyril Garner Sellerie in den Fenlands an, einer Gegend in Cambridgeshire, die



berühmt ist für ihre schwarze, fruchtbare Erde. Es dürfte niemanden in den Fenlands und in ganz Ostengland geben, der ihm in Sachen Sellerieanbau etwas vormacht. Dieses Gemüse ist sein Hauptgeschäft, aber er baut auch noch Rosenkohl und Pastinaken an. Seine Frau bereitet natürlich das Gemüse aus eigenem Anbau zu, selbstverständlich als Beilage, als Hauptgericht gibt es Fleisch.

Um den Selleriebedarf zu decken, entwickelten die Fenland-Farmer eine aufwendige, manuelle Technik: Täglich bedecken sie die wachsenden Stangen mit der schwarzen Erde, so daß nur die Blätter herauschauen. So wird das Gemüse vom Frost geschützt, außerdem bleibt es schön hell und bekommt einen nussigen, erdigen Geschmack. Wichtig dabei: Schön frisch muß der Sellerie sein, am besten direkt vom Feld. Dann ist es „Dirty Celery“, weil noch die Erde an der Staude hängt



Eine Abnehmerin des guten Selleries ist Elaine Griffin. In ihrem kleinen aber feinen Lebensmitteladen gleich hinter der gewaltigen Kathedrale von Ely verkauft sie Lebensmittel aus der Region, zur Adventszeit natürlich auch Cyrils Sellerie. Elaine will Anfang Dezember das einjährige Jubiläum ihres kleinen Ladens feiern. Dazu gibt es natürlich auch

noch etwas zu essen: eine traditionelle Selleriesuppe mit viel Sahne und rohen Sellerie mit verschiedenen Dippis nach modernen Rezepten. Elaine möchte sich nicht nachsagen lassen, daß man in der englischen Küche keine Experimente machen würde.

Sie ist auch an den Vorbereitungen für das traditionelle Adventsfest von Ely beteiligt, bei der die große Weihnachtsbeleuchtung entzündet wird. Wichtig für die Bewohner der Kleinstadt: Schön bunt muß die Beleuchtung sein.



Schon bei den Griechen genoß Sellerie höchstes Ansehen und bekränzte zusammen mit Lorbeer die Häupter der Edlen. Die Zauberin Kalypso schwor in der Odyssee auf Sellerie; seit dieser Zeit haftet



dem Gemüse der Ruf eines Aphrodisiakums an, auch wenn die Wirkung bis heute nicht nachgewiesen werden konnte. Und die Bewohner von Cambridgeshire behalten ihre diesbezüglichen Erfahrungen auch für sich.



Waldorf-Salat

Waldorf-Salat

Der Waldorf-Salat ist keine britische, sondern allenfalls eine angelsächsisch-schweizerische Erfindung. Kreiert wurde er nämlich Ende des 19. Jahrhunderts von dem aus der Schweiz stammenden Oscar Tschirky, Oberkellner im New Yorker Waldorf-Astoria, einem der berühmtesten und luxuriösesten Hotels seiner Zeit. Es lohnt sich, den Waldorf-Salat selbst herzustellen, sein Geschmack ist gekauften Produkten bei weitem überlegen.

Zutaten:

2 säuerliche Äpfel,
Saft ½ Zitrone,
4 Selleriestangen,
10 Walnüsse,
100 ml Schlagsahne,
1 EL Mayonnaise,
Salz,
einige Walnüsse zum Garnieren



Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sich die Äpfel nicht verfärben. Den Sellerie waschen, abziehen und in ganz schmale Streifen schneiden. Mit den Äpfeln vermischen. Die Walnüsse fein hacken. Sahne steif schlagen. Äpfel, Sellerie und Walnüsse mit Mayonnaise und Salz vermengen, Sahne unterheben. Mit einigen Walnüssen garnieren.

Tip:

- Auch Knollensellerie wird für diesen Salat verwendet.

Celery Dip

Sellerie-Dipp

Dieser Dipp wird zu leicht gesalzenen Selleriestangen serviert, die man roh ißt.

Zutaten:

1 Bund Dill,
1 Bund Schnittlauch,
1 Becher Schmant,
Salz



Den Dill und Schnittlauch waschen, trocken tupfen. Dillspitzen abzupfen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides mit dem Schmant vermengen, mit Salz abschmecken. Selleriestangen etwas salzen und in den Dipp tunken.

Oriental Celery Dip

Pürierte Kichererbsen mit Sesamsamenpaste

Hummus bi Tahina – diesen Dipp, den man zu Brot und zahlreichen rohen Gemüsen servieren kann, haben die Briten im Nahen Osten kennengelernt.

Zutaten:

200 g Kichererbsen,
3 EL Sesampaste (Tahini),
8 EL Olivenöl,
2 Knoblauchzehen,
Saft 1 Zitrone,
1 TL edelsüßer Paprika,
etwas Cayennepfeffer und/ oder
Kreuzkümmel



Die Kichererbsen 24 h einweichen. Einweichwasser abgießen, abspülen und mit frischem Wasser zum Kochen bringen. 1-1½ h kochen, bis die Kichererbsen sehr weich sind. Abgießen, Kochwasser



aufbewahren. Man püriert die Kichererbsen mit den übrigen Zutaten in der Küchenmaschine zu einer sehr dickflüssigen Masse. Falls das Hummus zu trocken ist, gibt man noch etwas von der Kochflüssigkeit dazu. Mit Cayennepfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und bei Zimmertemperatur servieren. Vor dem Servieren nach Belieben mit etwas edelsüßem Paprika bestreuen.

Tip:

- Das Kochwasser für die Kichererbsen nicht salzen. Dies verlängert die Kochzeit ganz erheblich.

Celery Soup with Stilton

Sellerie-Suppe mit Stilton

Eine ganz ungewöhnliche, schnell zubereitete Suppe für eine leichte Mahlzeit im Herbst.

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel,
1 EL Butter,
1 Staud Sellerie,
1 l Gemüse- oder Hühnerbrühe,
200 g Schlagsahne,
100 g Stilton (ersatzweise einen anderen
Blauschimmelkäse)
Salz,
Weißer Pfeffer



Stilton, „der König der Käse“, wie er in Cambridgeshire genannt wird, ist ein Blauschimmelkäse, der nach seinem Heimatdorf Stilton benannt wurde.



Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Butter einige Minuten anschwitzen. Die Butter darf dabei nicht braun werden! Die Selleriestangen in der Zwischenzeit zerteilen, waschen, abziehen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Zwiebeln weitere 5 min anschwitzen. Sie sollten anfangen, weich zu werden. Jetzt mit der Brühe 5-10 min auf

kleinster Flamme köcheln lassen. Abseihen. Etwa $\frac{2}{3}$ des Sellerie und der Zwiebeln in die Brühe zurückgeben, pürieren. Das übrige Gemüse mit der Sahne und dem Stilton in die Suppe geben, leicht erhitzen, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Je mehr Käse man nimmt, um so weniger Salz benötigt man!

Tip:

- Man kann diese Suppe auch nur mit Sahne und auch nur mit Stilton binden. Der Geschmack läßt sich durch die Verwendung unterschiedlicher Blauschimmelkäse variieren. Sehr pikant mit Roquefort, harmonisch-würzig mit Gorgonzola mit Mascarpone.



Roast Shoulder of Lamb with Mint Sauce, Gravy and Parsnip Chips

Lammschulter mit Minzsoße, Bratensoße und Pastinaken

Lamm und Minzsoße – es gibt wohl nur wenige Gerichte, die so typisch britisch sind wie diese Kombination. Minzsoße gibt dem Lammfleisch eine frische, fruchtige Note. Schmecken Sie deshalb gerade diese Soße besonders sorgfältig ab. Bei diesem Festessen ist eine gute Zeitplanung besonders wichtig, schließlich soll alles zeitgleich auf den Tisch.

Zutaten für 6-8 Portionen:

Minzsoße:

1 große Hand voll frischer Minzblätter,
1 TL feiner Zucker,
3-4 TL Apfel- oder Weinessig

Lammschulter:

1 Lammschulter mit Knochen von etwa 2 kg,
Olivenöl,
2 Zweige Rosmarin,
1 TL frischer Thymian,
1 Lorbeerblatt,
Salz,
Pfeffer,
Honig,
250 ml Cider oder Weißwein



Gravy:

2 Stangen Sellerie,
½ Bund Petersilie,
2 Lorbeerblätter,
Lammknochen,
2-3 EL Mehl,
nach Belieben 2-3 EL Schmand,
nach Belieben ein Schuß Wein,
Salz,
Pfeffer



Pastinaken:

3 große Pastinaken,
Pflanzenöl,
Muskatnuß,
nach Belieben brauner Zucker



Die Minzblätter zusammen mit dem Zucker sehr fein hacken. Der Zucker zieht dabei den Saft aus den Blättern. In eine kleine Schüssel geben. 2 TL Wasser mit dem Essig erhitzen, über die Blätter gießen und so lange rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Minzsauce mind. 60 min ziehen lassen, damit sich ihr Aroma voll entfalten kann. Vor dem Servieren noch einmal vorsichtig mit Zucker und/oder Essig abschmecken.

Das Schulterstück mindestens 12 h, am besten über Nacht, in eine Marinade aus Olivenöl, einen Zweig Rosmarin, Thymian und Lorbeer einlegen. Die Lammschulter von den Knochen ablösen. Das geht am besten mit einem scharfen und flexiblen Messer. Schneiden sie immer in Richtung Knochen, damit das Fleisch möglichst kompakt bleibt. Den Ofen auf 220 °C (Umluft 210 °C) vorheizen. Das Fleisch mit der Hautseite nach unten ausbreiten. Salzen, pfeffern, den restlichen Rosmarin und den Honig gleichmäßig darüber verteilen. Das Fleisch mit der Hautseite nach unten in einen Bräter legen und etwa 15 min braten, bis das Fleisch rundherum braun ist. Den Cider und 250 ml Wasser über den Braten gießen, die Ofenhitze auf 160 °C (Umluft 150 °C) reduzieren und weitere 45-60 min braten. Währenddessen die Pastinaken zu- und die Gravy vorbereiten:



Für die Gravy die Selleriestangen, die Petersilie und die Lorbeerblätter zu einem Paket binden. Mit den Lammknochen und 1 l Wasser auf großer Hitze reduzieren. Es sollten etwa 250 ml übrig bleiben.

Die Lammschulter aus dem Bräter heben, in Folie warm stellen. Das Fett von der Bratensoße abschöpfen, dann, auf kleiner Flamme

das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Wenn der Bratenfond einzudicken beginnt, nach und nach die Lammknochenbrühe einrühren, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Nach Belieben Schmant und einen Schuß Wein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Man schält die Pastinaken, halbiert sie und schneidet sie in Scheiben von 2-3 mm Dicke. In kochendem Wasser etwa 5-7 min blanchieren. Die Scheiben abgießen, abtropfen lassen, trocken tupfen. Den Ofen auf 200 °C (Umluft 190 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Öl bestreichen, die Pastinaken darauf legen und unter zweimaligem Wenden etwa 30 min backen. Die Pastinaken sollten goldbraun sein.

Mit etwas frisch geriebener Muskatnuß bestreuen. Wer es noch etwas süßer mag, bestreut die Scheiben noch mit braunem Zucker, bevor sie in den Ofen kommen.

Tip:

- Jeder Braten bleibt saftiger, wenn er nach dem Garen noch 15-20 min in Folie eingewickelt an einem warmen Ort steht. Die Fleischfasern entspannen sich, der Saft verteilt sich gleichmäßig im Fleisch.



Scones

Scones

Scones werden traditionellerweise mit Double Cream, hochprozentiger Sahne, und einem roten Gelee, beispielsweise Johannisbeere, serviert. Man kann sie aber auch pikant belegen, etwa mit Käse und Tomaten.

Zutaten:

450 g Mehl,
2 gestrichene TL Backpulver,
½ TL Salz,
55 g Butter,
15 ml Zitronensaft,
400 ml zimmerwarme Milch plus 2-3 EL Milch
zum Bestreichen



Das Mehl mit Backpulver und Salz sieben. Die Butter in kleinen Flöckchen dazugeben. Den Zitronensaft unter die zimmerwarme (!) Milch rühren und warten, bis die Milch anfängt, auszuflocken. Dies dauert etwa 1 min. Die säuerliche Milch sofort und gründlich mit dem Mehl zu einem weichen, aber nicht zu klebrigen Teig verkneten. Den Ofen auf 230 °C (Umluft 220 °C) vorheizen. Den Teig auf einer mehligten Unterlage etwa eineinhalb Finger dick ausrollen. Teigkreise von 5 cm Durchmesser ausste-



chen. Man sollte den Ausstecher jedes Mal in Mehl tauchen, damit der Teig nicht kleben bleibt. Die Scones auf ein gut bemehltes Backblech oder auf Backtrennpapier legen, mit etwas frischer Milch bestreichen und etwa 20 min backen, bis sie aufgegangen und leicht gebräunt sind. Nach dem Backen wickelt man die Scones in ein sauberes Tuch, um sie warm zu halten.

Tip:

- Statt der Double Cream, die bei uns schwer zu bekommen ist, kann man auch Schmand oder Crème fraîche nehmen.