

Kochen mit Martina und Moritz vom 26.01.2019

Redaktion: Klaus Brock

## Regionale Leckereien – mal deftig, mal fein

Maultaschen – "Schwäbische Ravioli"	2
Dresdner Kotelettbraten mit Möhrengemüse	4
Blechgrumbiere – Ofenkartoffeln	6
Lippische Palme – Grünkohl mit Mettwürstchen	7

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/regionale-leckereien-100.html>

## Regionale Leckereien – mal deftig, mal fein

Heute gucken die beiden WDR-Fernsehköche Martina und Moritz in die Töpfe ganz unterschiedlicher Regionen.

Sie beginnen ihre kulinarische Rundreise mit der Küche in Ostwestfalen-Lippe im Nordosten von NRW. Dort wird eine ganz eigenständige Küche mit meist einfachen Zutaten gepflegt. Kräftig und eher deftig ist diese ausgerichtet, und so ist die



berühmte Lippische Palme - wie man dort liebevoll den Grünkohl mit Mettwürstchen nennt - das jahreszeitlich passende Aushängeschild der Region.

Ein kulinarisches Ganzjahresvergnügen sind Maultaschen. Die schwäbischen Ravioli sind legendär, leider bekommt man sie oft bis zur Unkenntlichkeit verändert auf den Teller. Aber wenn die Hülle hauchdünn, die Füllung herzhaft und locker ist, erst dann sind sie ein tolles kulinarisches Vergnügen. Und wenn man sich schon die Arbeit macht, dann sollte ruhig gleich eine doppelte Portion angefertigt werden - als Vorrat zum Einfrieren fürs nächste Mal.

Auch im Saarland haben regionale Leckereien einen großen Stellenwert. Da ist sicher die Nähe zu Frankreich ein Grund. Martina und Moritz haben sich aus der Saarländischen Küche eine der bekanntesten Spezialitäten ausgesucht. Sie servieren "Blechgrumbiere", auf Deutsch Ofenkartoffeln mit Lorbeerblatt, Zwiebelringen und Speckstreifen. Dagegen nimmt sich der Dresdner Kotelettbraten mit Möhrengemüse und Kümmelkartoffeln überaus fein aus.

## Maultaschen – "Schwäbische Ravioli"

Die "schwäbischen Ravioli" sind legendär, leider bekommt man sie oft bis zur Unkenntlichkeit verändert auf den Teller. Aber wenn die Hülle hauchdünn, die Füllung herzhaft und locker ist, dann sind sie ein tolles kulinarisches Vergnügen. Und wenn man sich schon die Arbeit macht, dann sollte ruhig gleich eine doppelte Portion angefertigt werden – als Vorrat zum Einfrieren fürs nächste Mal.



### Zutaten für vier bis sechs Personen:

#### Teig:

- 400 g Mehl
- 4-6 Eier
- Salz
- lauwarmes Wasser

#### Füllung:

- 1 Brötchen
- 100 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- Petersilie
- 250 g blanchierter Spinat
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- abgeriebene Schale einer Zitrone

#### Außerdem:

- Fleischbrühe
- Schnittlauchröllchen
- Kartoffelsalat (in Essig-Öl-Marinade)

#### Zubereitung:

- Für den Nudelteig das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, in eine Vertiefung in der Mitte die Eier gleiten lassen. Ein Eiweiß zurückbehalten und in eine Schüssel geben. Die Eier in der Mulde mit Salz bestreuen und mit einer Gabel verquirlen. Dabei immer mehr Mehl vom Rand einarbeiten, bis alles soweit

vermischt ist, dass man den Teig mit den Händen kneten kann. Zu einer Kugel formen, diese in Folie wickeln oder in einen Gefrierbeutel geben. Den Teig bei Zimmertemperatur eine halbe Stunde ruhen und sich entspannen lassen.

- Unterdessen die Füllung zubereiten: Das Brötchen in kleine Würfel schneiden, mit warmer Milch benetzen und einweichen. Die Flüssigkeit dabei nicht auf einmal zufügen, sondern schluckweise, bis die Brötchenwürfel feucht sind. Zwiebel fein schneiden und in heißer Butter weich dünsten. Wenn die Zwiebeln bereits glasig sind, den klein geschnittenen Knoblauch hinzugeben. Am Ende auch die fein gehackte Petersilie hinzufügen. Diese Masse und den ebenso fein gehackten Spinat zum Hackfleisch in eine Schüssel geben, eingeweichte Semmel und Ei sowie alle Gewürze zufügen und alles zu einer sehr weichen, saftigen Farce mischen.
- Den Teig mithilfe der Nudelmaschine sehr dünn zu einem langen Band ausrollen. Am besten zu Beginn auf Stufe eins dick auswalzen und dann allmählich immer eine Stufe dünner einstellen, bis der Teig schließlich durchscheinend dünn geworden ist. Damit er nicht klebt, muss er ausreichend bemehlt sein.
- Anschließend für zehn Minuten aufhängen, damit der Teig antrocknen kann. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils einen guten Teelöffel Füllung entlang einer gedachten Mittellinie der Länge nach auf die eine Hälfte des Teigbandes setzen. Achtung: Nicht zu eng! Den Teig um die Füllungen herum mit dem beiseite gestellten Eiweiß bepinseln. Die leere Teigfläche darüber klappen und rund um die Füllung jeweils gut zusammendrücken – dabei darauf achten, dass keine Luftblasen bleiben.
- Die Maultaschen schließlich mit einem Teigrädchen ausradeln. In reichlich Salzwasser leise simmernd in wenigen Minuten gar kochen. Sie werden traditionell in Fleischbrühe schwimmend in einem Suppenteller serviert.
- Dazu gibt es – typisch schwäbisch – Kartoffelsalat.

### **Und so isst man das Gericht:**

Die Maultaschen im Teller mit heißer Brühe übergießen und mit Schnittlauchröllchen garnieren; der Kartoffelsalat steht in einem Schüsselchen daneben. Zu jedem Bissen Maultasche mit Brühe gibt man dann einen Klecks Kartoffelsalat auf den Löffel.

### **Tipp:**

Maultaschen lassen sich auf einem mit Klarsichtfolie belegten Tablett einfrieren. Dann kann man sie in Dosen oder Tüten verstauen. Nicht auftauen, sondern gefroren ins Kochwasser geben.

## Dresdner Kotelettbraten mit Möhrengemüse

Das ist ein feines Stück Braten, um das man seinen Metzger bitten muss: Er soll darauf achten, dass das Fleisch aus artgerechter Haltung kommt. Unser Stück stammt von einem Duroc-Schwein (so heißt eine Schweinerasse), das etwas älter und schwerer werden durfte als üblich. So konnte es ein kerniges Fleisch und festes Fett entwickeln. Am



Knochen gebraten bleibt es saftiger und hat mehr Aroma. Am besten zuzubereiten ist das Bratenstück, wenn die Knochen sauber pariert sind. So gart es in der richtigen Weise durch und lässt sich anschließend in schöne Scheiben schneiden.

### Zutaten für vier Personen:

- circa 1,5 kg Kotelettstück (sauber pariert und mit geputzten Knochen)
- 3-4 EL Zitronensaft
- je 1 TL Salz, grob geschroteter Pfeffer (weiß und schwarz), Kümmel, Paprikapulver
- 2-3 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- je 1 Tasse gewürfelte Zwiebel, Möhren, Knollensellerie und Stangensellerie
- 1 EL Tomatenkonzentrat
- 1-2 Gläser trockener Weißwein
- 60 g Butter
- 1 EL Quittengelee, Apfelkonfitüre oder Preiselbeeren

### Für das Möhrengemüse:

- 1 kg Möhren
- 3 EL Butter
- 1 große Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- je 1 Prise Kreuzkümmel und Cayennepfeffer
- ½ TL Zucker
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Das Bratenstück rundum mit Zitronensaft einreiben. Das strafft das Fleisch und gibt ihm einen guten Geschmack. Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprika mit dem Öl mischen. Das Bratenstück mit dieser Paste kräftig einreiben.

- Dann zunächst auf dem Herd von allen Seiten anbraten. Das gewürfelte Wurzelgemüse und gehackte Knoblauchzehen rundum verteilen und mit dem Bratenjus vermischen. Dabei ebenfalls salzen und pfeffern. Wenn das Gemüse gut angeschwitzt ist, Tomatenkonzentrat zufügen, kurz anbraten und mit dem Gemüse vermischen – eventuell einen kleinen Schluck Wasser dazu.
- Die Pfanne in den Backofen stellen, bei 120 Grad Heißluft (140 Ober- und Unterhitze) eineinhalb Stunden sanft garziehen. Dabei immer wieder mit dem Bratensaft beschöpfen, der in der Pfanne entsteht. Erst später, nach einer halben Stunde etwa, wenn das Gemüse wirklich weich ist, den Wein hinzugießen und ein Stück Butter zufügen.
- Unterdessen für das Möhrengemüse zur Beilage die Möhren schälen und in halbzentimeterfeine Stifte oder Würfel hobeln. In einem breiten, flachen Topf in der heißen Butter andünsten, feingehackte Zwiebel und Knoblauch beigeben und mitschmurgeln. Würzen, salzen und pfeffern. In der Mitte eine freie Fläche schaffen, dort den Zucker hineinstreuen und karamellisieren lassen.
- Alles mischen und zugedeckt auf mildem Feuer ca. 10 Minuten dünsten. Damit die Möhren nicht zu weich werden, Zitronensaft zugeben. Zum Servieren mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

**Beilage:** Kümmelkartoffeln. Dafür gekochte Salzkartoffeln in Butter schwenken und mit Kümmel sowie gehackter Petersilie bestreuen.

### **Bratensoße:**

- Das Kotelettstück aus dem Bräter heben, zugedeckt ruhen lassen, bis alles fertig ist. Wer mag, lässt das Wurzelwerk im Bratenjus und serviert beides zusammen als Soße.
- Man kann natürlich auch alles mit dem Mixstab glatt pürieren. In jedem Fall ein Stück Butter und die Konfitüre zufügen, gut einschwenken oder einmischen und die Soße nochmals abschmecken.

**Servieren:** Das Bratenstück zunächst entlang der Knochen abschneiden und dann in dünne Scheiben schneiden. Die Rippen voneinander trennen und auf dem Servierbrett dazulegen.

**Getränk:** Ein Glas sächsischer Spätburgunder oder ein Grauburgunder passen sehr gut.

## Blechgrumbiere – Ofenkartoffeln

Auf gut deutsch: Blech- oder Ofenkartoffeln. Was anderswo vielleicht nur eine Beilage ist, gerät im Saarland gleich zur handfesten Mahlzeit.



### Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 10-12 gleichmäßig große, mittlere Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- grobes Salz
- Pfeffer
- frische Lorbeerblätter
- dünne Speckscheiben
- 1-2 EL Oliven- oder Walnussöl

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schön sauber bürsten, längs halbieren, dann auf der runden Seite quer ein paar Mal einkerben. Dabei einen kleinen Keil ausschneiden. In jeden Schlitz jeweils ein Stück Lorbeerblatt und Speckstreifen stecken. Die Kartoffeln werden gesalzen (vorsichtig), gepfeffert (mutig) und mit Oliven- oder Walnussöl beträufelt.
- Das Blech mit Öl einpinseln, mit grobem Salz bestreuen, mit den Kartoffelhälften belegen und schließlich für circa 25 bis 30 Minuten bei 180 Grad Celsius Heißluft (200 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) in den Ofen schieben, bis die Kartoffeln brutzeln und gar sind.
- Man kann sie einfach aus der Hand essen. Oder zusammen mit einem Feldsalat – angemacht mit mildem Apfelessig, Walnussöl, Salz, Pfeffer und gewürfelter Zwiebel.

**Getränk:** Bier oder perlender Apfelwein – ein herzhafter Viez, wie man im Saarland dazu sagt.

## Lippische Palme – Grünkohl mit Mettwürstchen

Ein geradezu lyrischer Name für ein eher derbes Gemüse. Doch mit Knoblauch und Chili wird Grünkohl zu einem wunderbaren Gemüsegericht. Beides hebt die Bekömmlichkeit und den Geschmack. Und wir servieren dazu keine fetttriefende Grützwurst, sondern nehmen kleine, saftige Mettwürstchen – "Mettendchen", wie man in Ostwestfalen-Lippe dazu sagt.



### Zutaten für sechs Personen:

- 1,5 kg Grünkohl
- Salz
- 2 dicke Zwiebeln
- 2 EL Gänseschmalz oder Öl
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 1/2 TL Zucker
- je 1/2 TL Piment und Wacholderbeeren
- 1 dicke Kartoffel
- 3-6 Mettwürstchen (nach Größe)

### Für die karamellisierten Kartoffelchen:

- 1,2 kg kleine Kartoffeln (sogenannte Drillinge)
- 2-3 EL Butter
- 1 EL Puderzucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Kümmel
- eventuell Petersilie

### Zubereitung:

- Den Grünkohl von den dicken Blattrippen streifen, in reichlich Salzwasser zwei Minuten kochen, dann abgießen und kalt abschrecken. Mit einem großen Messer nicht allzu fein hacken – oder erst in Streifen, dann auch quer einige Male durchschneiden.
- In einem großen Schmortopf die gewürfelten Zwiebeln im heißen Schmalz andünsten, den Knoblauch dazugeben, ebenso die entkernte und gehackte Chilischote. Alles mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Erst dann den Grünkohl untermischen. Nochmals salzen, die zerdrückten Gewürze hinzufügen

und so wenig Wasser, dass das Gemüse kaum bedeckt ist – es wird noch zusammenfallen.

- Die geschälte rohe Kartoffel auf der feinen Reibe zermusen und unterrühren. Zugedeckt leise etwa 30 bis 40 Minuten köcheln. Für die letzte Viertelstunde die Mettwurstchen obenauf betten und mitziehen lassen.
- Für die **Beilage** die Kartoffeln in der Schale zunächst gar kochen, dann pellen und in einer breiten Pfanne in der heißen Butter rundum sanft bräunen. Erst wenn sie bereits ein wenig Farbe genommen haben, den Zucker darüber pudern, würzen und alles mit Kümmel bestreuen. Die Pfanne gründlich schwenken, damit die Kartoffeln gleichmäßig überzogen werden. Nach Belieben am Ende fein gehackte Petersilie mitschwenken.

**Servieren:** Den Grünkohl in eine breite Schüssel geben, die Wurstchen obenauf legen, die Kartoffelchen getrennt dazu reichen. Und natürlich Senf auf den Tisch stellen.

**Getränk:** ein dichter Rotwein, zum Beispiel aus Bordeaux oder Spanien. Natürlich passt hier auch ein Bier.