

# Land und lecker - Es geht wieder los

---

[sr.de/sr/fernsehen/sendungen\\_a\\_-\\_z/uebersicht/kochen/20180728\\_land\\_und\\_lecker100.html](http://sr.de/sr/fernsehen/sendungen_a_-_z/uebersicht/kochen/20180728_land_und_lecker100.html)

## Vorlesen

Sie sind wieder unterwegs - sechs Landfrauen in ihrem Nostalgiebus auf dem Weg durch Nordrhein-Westfalen. Diesmal geht es auf einen Bauernhof nach Herne im Ruhrgebiet. Hier bereitet Bäuerin Silke Böckmann einen Sauerbraten mit Kartoffelklößen und Rotkohlsalat mit Apfelmus vor.

**Sendung:** Samstag 28.07.2018 18.15 Uhr

Der Familienhof steht mitten in einem Wohngebiet und ist weit und breit auch das älteste Gebäude. Einmal im Monat ist bei Böckmanns Wurstwoche. Dann bereiten Silke und ihr Mann Heinz Mettwurst, Bratwurst und andere Spezialitäten für ihren Hofladen vor. Auch die Grützwurst für die Vorspeise wird hier hergestellt. Silke Böckmann ist gelernte Krankenschwester und kommt eigentlich nicht vom Hof. Das Schwein zur Wurst zu machen, damit hatte sie aber noch nie ein Problem. Nach den Vorbereitungen für das Dinner mit den Landfrauen gönnt sich das Ehepaar einen ruhigen Spaziergang auf dem Tippelsberg in Bochum, denn für den Wettbewerb um das beste Landmenü hat sich die Bäuerin mächtig ins Zeug gelegt. Mit Ruhrgebietsvariationen nach Hausmacherart, einem Sauerbraten mit Kartoffelklößen und Rotkohlsalat mit Apfelmus und einem Sesam-Krokant-Körbchen mit Rotwein- und Buttermilch-Zitronen-Eis will Silke Böckmann die anderen überzeugen.

---

## Vorspeise: Ruhrgebietsvariationen nach Hausmacherart

---

### 1. Grützwurst mit Kartoffelbrei und Sauerkraut

Pro Portion 1 gehäufte EL Grützwurst

Für den Kartoffelbrei:

500 g mehlig kochende Kartoffeln

40 g Butter

125 ml heiße Milch

Salz

Muskatnuss

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in Salzwasser zum Kochen bringen. Gar kochen lassen, abgießen, mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen und dabei die Butter und die Milch hinzufügen, den Topf zurück auf die Kochstelle setzen und den Brei so lange schlagen, bis eine einheitliche Masse entstanden ist. Zuletzt mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen.

Für das Sauerkraut:

2 mittelgroße Zwiebeln  
2 Teel. Butterschmalz  
250 g Sauerkraut  
2 Lorbeerblätter  
4-5 Wacholderbeeren  
Kümmel nach Geschmack

Zubereitung:

Die Zwiebeln abziehen, würfeln und in Butterschmalz andünsten. Anschließend das Sauerkraut, die Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und evtl. etwas Kümmel dazu geben und das Ganze in etwas Flüssigkeit gar kochen lassen. Pro Portion einen Dessertring von ca. 5 cm auf einen Teller setzen und einen guten EL Grützwurst hinein füllen. Anschließend einen guten EL Kartoffelbrei und zum Schluss die gleiche Menge Sauerkraut einfüllen. Den Dessertring vorsichtig entfernen, so dass das Türmchen nicht auseinander fällt.

## **2. Pommes mit Currysauce**

Für die Pommes:

5 große fest kochende Kartoffeln  
Fritierfett  
Salz

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, halbieren und längs durch einen Pommesschneider geben (kleinste Variante) oder in Stifte schneiden. Mit einem Küchentuch trocken tupfen und in einen Kochtopf mit heißem Fritierfett (oder in eine Friteuse) geben und bis zum gewünschten Bräunungsgrad darin belassen. Anschließend abtupfen und salzen.

Für die Currysauce:

500 g passierte Tomaten  
2 EL Honig  
1 1/2 EL Gemüsebrühe (Instant oder Gemüfefond)  
1 EL Worcestersauce  
1 gestrichener TL Paprikapulver (scharf)  
2 Spritzer Tabasco

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Pürrierstab gut vermischen. Die Pommes auf die Teller verteilen, eine in Scheiben geschnittene Bratwurst dazu geben und einen Klecks Currysauce drauf setzen.

## **3. Sülze mit Remoulade**

Pro Portion je eine Scheibe Sülze von ca. 0,5 cm Dicke - je nach Größe der Scheiben ggf. auch weniger. Insgesamt werden so viele Scheiben benötigt, dass pro Portion ein Kreis von ca. 8 cm ausgestochen werden kann.

Für die Sülze:

Eisbeinflisch oder Schulterfleisch

Fleischbrühe

Pökelsalz

Zwiebeln

Gewürzgurken

Aspikpulver

Salz, Pfeffer, Senfsaat und Zucker

Essig

Zubereitung:

Für die Sülze Eisbeinflisch oder Schulterfleisch in Brühe mit etwas Pökelsalz ca. zwei Stunden köcheln. Dann für einen Tag in eine Pressform geben (oder mit einem kleinen Küchenbrett und Konserven oder einem Ziegelstein beschweren) und anschließend in feine Würfel schneiden. Die Brühe wird aufgefangen. Jetzt die Zwiebeln und Gewürzgurken sehr fein würfeln (ca. jeweils 1/3 der Fleischmenge). Pro Kg gekochtes Fleisch nimmt man nun ca. einen Liter Fleischbrühe und setzt sie mit Aspikpulver an. Alles zusammen heiß machen (Aspik darf aber nicht mehr kochen!) und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Senfsaat und Zucker würzen. Zum Schluss mit Essig abschmecken und dann in einer Form erkalten lassen.

Für die Remoulade:

2 Eier

5 Cornichons

3 EL Gurkenwasser

5 Sardellen

1 EL Kapern

6 EL Petersilie gehackt

400 g Mayonaise

Zubereitung:

Die Eier hart kochen und pellen, dann zusammen mit den Cornichons, dem Gurkenwasser, den Sardellen, Kapern und der Petersilie in eine Küchenmaschine geben und entweder sehr fein oder etwas grober zerkleinern. Nun die Mayonaise dazugeben und gründlich miteinander verrühren. Aus den Sülze-Scheiben mit einem Dessertring von ca. 8 cm Durchmesser sechs Portionen ausstechen (oder die Scheiben einfach in sechs Quadrate oder Rechtecke teilen). Je eine Scheibe Sülze auf den Teller geben und einen Klecks Remoulade darauf geben.

# Hauptspeise: Sauerbraten mit Kartoffelklößen und Rotkohlsalat mit Apfelmus

---

Sauerbraten

Für sechs Portionen ca. 1,2 kg Rindfleisch (Schildstück)

Zutaten für den Sud zum Einlegen (pro kg Rindfleisch):

3 mittelgroße Zwiebeln (geschält und grob zerkleinert)

8 Wacholderbeeren

10 Pfefferkörner

5 Pimentkörner

2 Lorbeerblätter

250 ml Weißweinessig

250 ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammenfügen und aufkochen lassen. Den Sud erkalten lassen und dann das Fleisch hinein geben. In einem gut verschlossenen Topf fünf bis sieben Tage ziehen lassen. Anschließend das Fleisch aus der Marinade nehmen, gut trocken tupfen und in Butterschmalz rundherum gut anbraten. Alles mit etwas Marinade ablöschen und den Bratensatz gut lösen. Jetzt das Fleisch mit Marinade und ca. 250ml Rinderfond in den Schnellkochtopf geben und dort bei höchster Stufe ca. 30- 40 Min. garen lassen. Danach das Fleisch entnehmen, und die Soße nach Geschmack mit Rübenkraut abschmecken. Schließlich noch die Soße mit kalt angerührter Speisestärke binden.

Für die Kartoffelklöße:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

150 g Kartoffelmehl

2 kleine Eier

1 EL Salz

Muskatnuss

20 g Butter

Zubereitung:

Die Kartoffeln ungeschält gar kochen, pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken und bis zum nächsten Tag kalt stellen. Die Kartoffelmasse mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten und gleich große Knödel formen, anschließend in kochendes Salzwasser geben und bei halb aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten ziehen lassen.

Für den Rotkohlsalat mit Apfelmus:

400 g Rotkohl

20 g Butter

1 mittelgroße Zwiebel

1 EL Preiselbeeren

150 ml Orangensaft  
4 EL Weißweinessig  
3 EL Rapsöl  
Salz und Pfeffer  
1 großes Glas feines Apfelmus (am besten selbst gemacht)

Zubereitung:

Den Rotkohl vierteln, den Strunk entfernen und in der Küchenmaschine sehr klein häckseln. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, mit Orangensaft und Essig ablöschen, aufkochen lassen und die Preiselbeeren einrühren. Die warme Sauce über den Krautsalat gießen, durchmischen und 15 Minuten ziehen lassen. Öl dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf jeden Teller einen Dessertring von ca. 8 cm Durchmesser setzen und ca. 2 EL Rotkohlsalat hinein geben, etwas fest drücken und noch 1 EL Apfelmus darauf geben. Das Fleisch in Scheiben schneiden und mit den Klößen anrichten. Etwas Sauce über das Fleisch geben und mit ein bisschen gehackter Petersilie garnieren. Die restliche Sauce in einer Sauciere dazu reichen.

---

## Nachspeise: Sesam-Krokantkörnchen mit Rotwein- und Buttermilch-Zitronen-Eis

---

Für das Sesam-Krokant-Körnchen:

50 ml Orangensaft  
Abrieb einer ungespritzten Orange  
125 Puderzucker  
60 g Butter  
30 g Mehl  
60 g Sesam

Zubereitung:

Den Orangensaft und den Orangenabrieb vermischen, den Puderzucker darüber sieben und verrühren. Die zerlassene, wieder abgekühlte Butter dazu geben, Mehl und Sesam ebenfalls unterrühren. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Je einen Esslöffel der Masse in eine sehr kleine Springformen füllen, damit sie nicht zu sehr auseinanderläuft. Im Backofen bei 180 Grad ca. fünf bis zehn Minuten goldbraun backen. Die Masse einen kurzen Moment abkühlen lassen und dann über eine kleine Glasschüssel legen und vorsichtig zum Körnchen formen. Achtung: Die Masse kühlt schnell aus und kann dann nicht mehr geformt werden!

Für das Rotwein-Eis:

600 ml Rotwein  
1 Vanilleschote  
130 g Zucker

250 g Butter

2 Eier

Zubereitung:

400 ml Rotwein aufkochen und ca. um die Hälfte reduzieren lassen. Den restlichen Rotwein, das ausgekratzte Mark der Vanilleschote und Zucker zugeben und unter Rühren aufkochen. Anschließend die Butter zugeben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Dann bei niedriger Hitze die Eier einrühren. Einen Tag einfrieren und am nächsten Tag im Mixer noch einmal durchrühren und noch einmal einfrieren.

Für das Buttermilch-Zitronen-Eis:

70 g Zucker

200 g Sahne

200 g Buttermilch

100 g Zitronensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten nach und nach zusammenfügen und mit dem Handrührgerät verrühren. Anschließend in die Gefriertruhe geben. Am nächsten Tag möglichst noch einmal im Mixer aufrühren und dann servieren.

Anrichten:

Je eine Kugel Rotwein- und Buttermilch-Zitronen-Eis in ein Körbchen auf einen Teller geben. Für die Dekoration etwas Puderzucker und ein paar gehackte Pistazien darüber streuen.

---