



Unser Westen - Unsere Wintergenüsse

Wenn es draußen bei uns im Westen „usselig“ wird und das Jahr aufs Ende zustürmt, heißt es vom Niederrhein bis in die Nordeifel: Nochmal richtig genießen und schlemmen! Denn gerade der Winter im Westen setzt seine ganz eigenen Genüsse auf Speisekarten...

Gänsebraten

Der Weihnachts-Winter-Klassiker auf der Festtafel...

Zutaten für 6 Personen:

- Eine große Gans (tiefgefroren oder frisch)
- 2 Karotten
- 3 Zwiebeln
- 2 Äpfel
- 1 Knolle Sellerie
- 1 Bund Beifuß
- 1 Prise Salz
- ¼l Rotwein
- Balsamico Essig

Zubereitung:

- Falls die Gans tiefgefroren ist, mindestens 24 Stunden im Kühlschrank auftauen lassen und unter fließendem Wasser abspülen.
- Zuerst die Flügelknochen durchtrennen, die Flügel abschneiden und in einem Bräter mit etwas Öl anbraten. Anschließend Zwiebeln, Karotten und Sellerie in grobe Stücke schneiden und in den Bräter geben. Fleisch und Gemüse anrösten, bis sie gut Farbe genommen haben.
- Das überschüssige Fett im Innern der Gans entfernen. (Daraus kann man noch Gänseschmalz machen).
- Nun die Gans füllen. Dazu zuerst von innen salzen - nicht zu viel, sonst wird später die Sauce zu salzig. Anschließend mit Beifuß, einer geviertelten, ungeschälten Zwiebel und einem geviertelten Apfel füllen. Die Beine mit einem Garn fest nach oben binden, so fällt die Füllung nicht heraus. Von außen etwas salzen. Nun die Gans auf das Röstgemüse in den Bräter legen.
- Den Bräter nun zur Hälfte mit Wasser füllen. Auf dem Herd mit geschlossenem Deckel für eine Stunde bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Nun die Gans im offenen Bräter für zwei Stunden im Ofen weitergaren.
- Die Gans aus dem Bräter herausheben und auf ein Gitterrost legen. Ein Backblech oder eine Schale im Ofen darunter positionieren, um die austretende Flüssigkeit aufzufangen. Garen, bis sich rundum eine gold-braune Kruste gebildet hat.
- Nun die Sauce zubereiten. Den Bratensud mit dem Röstgemüse durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen. Etwas stehen lassen, bis sich das helle Fett vom dunklen Sud trennt.
- Das Fett nun vorsichtig mit einer Schöpfkelle abschöpfen. Den Fond mit Rotwein und Balsamico Essig verfeinern und für 15 bis 20 Minuten einkochen.
- Zum Schluss die Gans tranchieren. Dabei mit der Keule beginnen, da sich so die Brust später leichter lösen lässt.
- Das Fleisch mit der Sauce servieren. Als Beilage sind Rotkohl und Klöße besonders beliebt.



Sauerkraut mit Schnüsskes un Öhrkes

Deftiges aus dem Sauerland

Zutaten für sechs Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Schmalz oder Öl
- 750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Kümmel nach Belieben
- 1 EL Majoran
- 1 säuerlicher Apfel
- eventuell 1 Chilischote
- 1 TL Wacholderbeeren
- 3 Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter
- circa 1 kg Sauerkraut
- je 3 Schweineschnäuzchen, Ohren und Schwänzchen
- dazu eventuell 3 Scheiben von ebenfalls gekochtem, gepökeltem Schweinebäckchen oder -bauch

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem ausreichend großen, möglichst breiten Topf im heißen Schmalz oder Öl andünsten.
- Die Kartoffeln schälen, würfeln und zufügen; sofort salzen und pfeffern. Kümmel (macht das Gericht nicht nur würziger, sondern auch besser verträglich) und Majoran dazwischen streuen. Zwei Tassen Wasser angießen. Zugedeckt die Kartoffeln circa 15 Minuten köcheln, bis sie gar sind.
- Inzwischen den Apfel vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden, die Viertel mit der Schale in feine Streifen schneiden und mit in den Topf geben, auch die längs durchgeschnittene Chilischote, die zerdrückten Wacholderbeeren und Pimentkörner sowie die Lorbeerblätter.
- Das Sauerkraut zerpfeifen und untermischen. Die Schweineteile auf dieses Sauerkraut betten und – falls nötig – noch etwas Wasser angießen.
- Zugedeckt alles 20 bis 30 Minuten schmurgeln lassen, bis sie durch und durch heiß sind. Das Fleisch soll nur im über dem Kraut entstehenden Dampf erhitzt werden – so behalten sowohl Kraut wie Fleisch ihre eigenen, klaren Aromen. Das ist geschmacklich wesentlich reizvoller, als wenn alles zusammengekocht wird, das Fleisch säuerlich wird und das Fleischaroma das Kraut durchzieht. Deshalb stimmt es bei diesem Gericht auch nicht, dass es umso besser schmeckt, je häufiger es wieder aufgewärmt wird.

Tipp: Wichtig ist, die Kartoffeln zunächst gar zu kochen, bevor das Sauerkraut hinzugefügt wird. Die Säure stoppt das Weichwerden.



(Rheinischer) Sauerbraten à la Björn Freitag

Klassischerweise ist der rheinische Sauerbraten aus Pferdefleisch, Björn Freitag hat sich lieber für Rind entschieden...

Zutaten für 4 Personen

Für den Einlegefond (Beize)

250 ml Branntwein-Essig

250 ml Weißwein-Essig

375 ml Wasser

Je einen Esslöffel Senfkörner und Wacholderbeeren

Eine Prise Zucker

Für den Sauerbraten...

2-3 EL Rapsöl

1 kg Rinder-Braten (eine edle Variante ist Sauerbraten aus Tafelspitz, es eignen sich aber auch andere Stücke aus Bug oder Keule)

¼ Knolle Sellerie

1 große Karotte

4 rote Zwiebeln

250 ml Rotwein

1 Glas Bratenfond

100 ml Einlegefond

1 Prise weißer Pfeffer

Wacholderbeeren

1-2 Lorbeerblätter

1 Hand voll Trockenbeeren (Sauerkirschen, Cranberrys, Rosinen)

Wasser

Stärke

Zubereitung:

Für den Einlegefond die Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Das Fleisch darin etwa 7 – 10 Tage einlegen. Im Kühlschrank lagern und gelegentlich das Fleisch im Sud umdrehen.

Etwas Rapsöl in einen großen Topf oder Bräter geben und den Sauerbraten darin anbraten.

Währenddessen das Röstgemüse schneiden: Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Sellerie waschen und ebenfalls klein schneiden. Die Karotte schälen und grob schneiden.

Als nächstes den Braten umdrehen und das Röstgemüse an den Rand geben und anbraten. Wenn es schön braun ist, alles mit etwas Rotwein ablöschen.

Den Bratenfond dazu geben und für den Geschmack auch 1 -2 Kellen Einlegefond. Anschließend mit weißem Pfeffer, Wacholderbeeren und ein bis zwei Lorbeerblättern würzen. Mit geschlossenem Decken zwei bis drei Stunden kochen lassen. (je nach Größe des Bratens)

Nach der Kochzeit wird die Soße passiert: Dafür den Braten aus dem Topf nehmen und die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren. Die Trockenbeeren in die Soße geben und einmal aufkochen lassen.



Währenddessen den Braten schneiden (dieser wird später noch einmal in die Soße gelegt).

Etwas Stärke in kaltem Wasser anrühren und in die Soße geben. Nach Geschmack mit Balsamico-Essig verfeinern. Die Fleischscheiben kurz in die Soße legen, um die Schnittstellen damit zu benetzen.

Als Beilage eignen sich Rotkohl, Kartoffeln oder Kartoffelklöße.

Münsterländer Töttchen

Das Töttchen ist eine ganz besondere Spezialität, nämlich ein feines Ragout aus verschiedenen Zutaten vom Kalb, ganz ähnlich dem berühmten Ragout fin aus Frankreich. Leider verschmähen heute viele Menschen Innereien, und so hat man sie als Zutat im Töttchen immer öfter weggelassen

Zutaten für zehn Personen:

- ca. 1 kg Kalbskopf, die Zunge, ca. 800 g vom Kalbshals oder aus der Schulter, eventuell sogar das Hirn, je das halbe Herz und Bries
- 2 Möhren
- ½ Sellerie
- 1 Lauchstange
- 3 Lorbeerblätter
- 3 Thymianzweige
- je 1 EL Senfsamen, Pfefferkörner und Pimentkörner
- Salz
- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilis
- 2 EL Butter oder Gänseschmalz
- 1 gestrichener EL Mehl (wenn gewünscht)
- ¼ l Weißwein
- ½ l Kochsud (Kalbsbrühe)
- 200 ml Sahne
- 50 g scharfer Senf
- 2-3 EL Kapern
- 100 g Cornichons
- Worcestershiresoße
- Petersilie, Liebstöckl

Zubereitung:

Der Kalbskopf, den der Metzger nach allen Regeln der Kunst vom Knochen gelöst hat, muss zuerst gekocht werden. Diesen zusammen mit der Zunge, einem Stück aus der Schulter oder vom Hals, dem Wurzelwerk und den Gewürzen in einen Topf betten. Mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen, dann unterhalb des Siedepunktes leise gar ziehen lassen – mindestens zwei Stunden lang, bis das Fleisch schmelzend weich ist. Zum Überprüfen eine Nadel hineinstecken, wenn das widerstandslos geht, ist alles gar. Zum Schluss dürfen noch Hirn, Herz und Bries etwa 20 Minuten in der nicht kochenden Brühe mitziehen.



Was gar ist, wird herausgenommen. Es darf ein wenig abkühlen, bis man es anfassen kann. Dann wird die Zunge geschält und der Kalbskopf geputzt – alle unschönen Partien einfach wegschneiden. Das Bries ebenfalls putzen, in seine Röschen teilen, dabei die Haut entfernen. Auch das Hirn nochmals putzen. Dann alles – auch Zunge, Kopf und Schulter – in appetitliche, gleich große beziehungsweise kleine Würfel von etwa zwei Zentimetern schneiden.

Wer das Glück hat, auch ein Kalbshirn zu bekommen, welches eigentlich auch ins Töttchen gehört, lässt es wie das Bries circa 20 Minuten im Sud mit garen. Es sollte zuvor allerdings eine Stunde gründlich gewässert werden. Dann lässt sich die feine Haut, die alles umschließt, abziehen.

Dann wird die Soße angesetzt: Zwiebel fein würfeln, in Butter oder Schmalz andünsten, etwas Knoblauch hinzu, auch eine kleine Chilischote. Eventuell mit einem Löffel Mehl bestreuen (nötig ist das nicht, die Soße bekommt auch so einen schönen Stand), mit Wein ablöschen und schließlich mit der Kalbsbrühe aufgießen. Leise etwa 20 Minuten einkochen, dann die Sahne angießen und nochmals zehn Minuten köcheln lassen. Die Soße sehr würzig abschmecken: mit Senf und Kapern, klein gewürfelten Gürkchen und zum Schluss mit einem großzügigen Spritzer Worcestershiresoße.

In diese cremige, duftende, wohl gewürzte Soße alles Gewürfelte hineinrühren und behutsam erwärmen. Am Ende noch ordentlich Petersilie, sogar etwas Liebstöckel hinzugeben – das ist vermutlich nicht traditionell, denn mit frischen Kräutern hat man früher ja seltener gearbeitet, aber es dient dem Wohlgeschmack.

Westfälisches Pumpernickel

Ein Rezept für die ehrgeizige und geduldige Hausfrau oder Hausmann...

Zutaten:

750 g Roggenschrot, fein
750 g Roggenschrot, mittel
500g Sauerteig (vom Bäcker)
¾ L lauwarmes Wasser
25 g Salz
160g Rübenkraut (Sirup)

Zubereitung:

Roggenschrot in eine Schüssel geben und vermischen.
In der Mitte eine Vertiefung eindrücken, den Sauerteig hinzugeben.
Von der Mitte her vermengen.
Nach und nach das Wasser, Salz und Rübenkraut dazugeben.
Wenn sich der Teig von der Schüssel löst, herausnehmen.
Die Schüssel mit Mehl ausstäuben, den Teig wieder hineinlegen,
mit Mehl bestäuben und ca 3-4 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.
Hat der Teig um die Hälfte zugenommen, auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben.
Noch einmal kräftig durchkneten und zu einer Rolle (32 cm) formen.
In eine ausgemehlte Form (32x11cm) legen, warmstellen und
20 Minuten gehen lassen.
Den Teig mit etwas Wasser bestreichen, die Form fest mit Aluminiumfolie umwickeln.
In den vorgeheizten Ofen bei 125 Grad – unterste Schiene- schieben.
Der Pumpernickel muss 10-12 Stunden, am besten über Nacht backen.
Dann noch ca. 60 Minuten im ausgekühlten Backofen lassen.



Bergische Kaffeetafel

Die so genannte vierte Mahlzeit des Tages ist Ausdruck der Gastfreundschaft im Bergischen Land. Gäste werden mit allem, was die Speisekammer so hergibt, bewirtet. Eben „Koffiedrenken mit allem „dröm und dran“...

Zur Bergischen Kaffeetafel gehören:

Kaffee, traditionell aus einer Dröppelminna - einer dreibeinigen zinnernen Kaffeekanne - kredenzt

Hefebrot oder Rosinenstuten

verschiedene Brotsorten (Schwarz- und Graubrot)

Honig, Birnen-, Apfel- oder Rübenkraut, Konfitüre

Butter, Quark, Käse

Wurst und Schinken

Milchreis mit Zucker und Zimt

Bergische Waffeln

Zum Schluss: Korn oder Magenbitter...

Milchreis mit Mangokompott à la Björn Freitag

Zutaten für 4 Personen:

200 g Rundkornreis / Milchreis

500 ml Milch

1 Prise Salz

2 EL Zucker

1 Vanilleschote ausgekratzt

Zeste von 1 Bio-Zitrone

Mangokompott:

2 reife Mango

1 Zweig Basilikum

2 EL Zucker

Saft von einer Zitrone

Zubereitung:

Den Reis in der Milch mit allen Zutaten ca. 20 Minuten köcheln und anschließend 10 Minuten ziehen lassen.

Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch rund um den Kern abschneiden. Eine Mango grob in Würfel schneiden und mit Zucker und Zitronensaft in einem geschlossenen Stieltopf für ca. 10 min einkochen. Mit dem Pürierstab mixen. Die zweite Mango fein würfeln und unter das Mangokompott heben.

Milchreis mit dem Mangokompott anrichten und mit Basilikum garnieren.



Panhas

Deftiges aus dem Ruhrgebiet

Ein Gericht mit langer Tradition, das einst vor allem an Schlachttagen in verschiedenen Variationen zubereitet wird: Nach der Wurstherstellung werden in die gehaltvolle Wurstbrühe Buchweizenmehl, Schweineblut und Gewürze eingerührt. Wer hat, mischt Fleisch und Speckstücke dazu. Die in Scheiben geschnittene Kochwurst wird in der Pfanne angebraten und mit Kartoffeln und Sauerkraut oder als Aufschnitt mit Brot oder Pommes serviert.

Zutaten für 6 Portion:

300 g Rinder-Hackfleisch, frisch
300 g Schweinemett
300 g Blutwurst
600 ml Brühe
200 g Buchweizenmehl
Pfeffer
Muskat
Piment

Zubereitung:

Die Blutwurst in Scheiben schneiden.

Mit dem Hack und dem Mett vermengen. Brühe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln. Die Gewürze zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Das Buchweizenmehl unter ständigem Rühren einstreuen. Vorsicht, die Masse kann spritzen.

Fertige Masse in eine kalt ausgespülte Kastenform geben und 12 Tage abgedeckt kühl stellen. Zum Verzehr in Scheiben schneiden und in Butter oder Butterschmalz braten.

Gefüllte Täubchen à la Martina und Moritz

Für sechs Personen:

- 6 Täubchen
- 1 Zitrone
- Salz, ·Pfeffer
- 4 EL Butter
- 4 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Thymianzweige
- 1 Hand voll gehackte Petersilie
- 1 Messerspitze Chilipulver oder etwas frischen Chili
- Wurzelwerk (je eine Tasse fein gewürfelt: Sellerie, Möhre, Lauch)
- 2 Brötchen oder 5-6 Scheiben Weißbrot
- 3-4 EL lauwarme Milch
- 1 Ei
- ¼ l Weißwein und eventuell etwas Brühe
- 1 kleines Glas Madeira oder Port
- 1-2 TL Quittengelee
- 1 EL Essig



Zubereitung:

- Die Täubchen mit Küchenpapier sauber wischen.
- Die Schale der Zitrone abreiben mit Salz, Pfeffer und 2 Esslöffeln Butter mischen, die Vögel damit rundum gründlich einreiben.
- Die Zwiebel fein würfeln, ebenso den Knoblauch, im heißen Öl langsam weich dünsten, nur ganz sanft bräunen. Dabei die abgestreiften Thymianblättchen und die fein gehackten Petersilienblätter untermischen
- Das Brötchen oder Weißbrot (besonders herzhafte ist ein Bauernbrot) würfeln, in einer Schüssel mit der Milch beträufeln das Zwiebel-Kräutergemisch zufügen, auch Salz und Pfeffer. Alles zugedeckt einweichen lassen.
- Erst dann das Ei einarbeiten, die Masse mit der Hand tüchtig durchkneten und gut abschmecken.
- Die Mischung aus Zwiebel, Knoblauch und Kräutern etwas abkühlen lassen und ebenfalls mit der Brotmasse verkneten.
- Diese in die Täubchen-Bäuche füllen. Die Flügel unter dem Körper verschränken, eventuell die Vögel sogar mit Küchenswirn zusammenbinden, so dass sie jeweils ein handliches Paket bilden.
- Nebeneinander in eine passende Bratenreine betten, das kleingeschnittene Wurzelwerk daneben verteilen, salzen, pfeffern.
- In den 250 Grad heißen Ofen schieben (Ober- und Unterhitze) und etwa 15 Minuten in dieser starken Strahlungshitze anbraten.
- Jetzt müsste das Wurzelgemüse weich sein und der Wein kann angegossen werden, die Temperatur auf 90 Grad (Ober- & Unterhitze) herunterschalten und die Täubchen in der nachlassenden Ofenhitze langsam durchgaren, nochmal eine knappe Stunde.
- Den Bratenfond in der Reine lösen und alles in eine Kasserolle umfüllen (Bild 10) – dabei etwa die Hälfte des Wurzelwerks in einem Schälchen erst mal beiseite stellen.
- Den Fond mit einem Schuss Madeira oder Port einkochen. Wenn nötig, gegebenenfalls – wenn zuviel davon verkocht sein sollte, mit Brühe auffüllen. Die Täubchen bis zum Servieren im Ofen warm halten.
- Für die Sauce den Bratenfond mit dem Mixstab pürieren, dabei die restliche Butter stückchenweise sowie das Quittengelee mit mixen. Dabei so viel Wurzelwerk hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Am Ende mit einem kleinen Schuss Essig und einer Prise Salz abschmecken.
- Servieren: Die Täubchen mit einer Schere längs dem Brustbein und dem Rückgrat halbieren.

Döppekuchen - Herzhaftes aus der Eifel

Ursprünglich kam das Topfgericht an St. Martin auf den Tisch. Döppekooche, Dibbelabbes, Erbelskooche, Kesselsknall, Knällchen - das Gericht hört je nach Region oder Ort auf viele Namen. Unerlässlich ist aber die Zubereitung in einem gusseisernen Topf - nur so erhält der Auflauf seinen speziellen Geschmack.

Zutaten (für 3-4 Personen):

- 2,5 kg Kartoffeln
- 4 Zwiebeln
- 4 Würstchen (Mettwürstchen)
- 125 g durchwachsener Speck
- 3 Eier
- 250 g Creme Fraiche
- Salz und Pfeffer, Muskat
- 2 EL Öl



Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und wie für Reibekuchen reiben. Geriebene Kartoffeln ausdrücken und das ausgetretene Kartoffelwasser abschütten. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Mettwürste in Scheiben schneiden und Speck würfeln.

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Kartoffeln, Zwiebeln, Eier, Creme Fraiche, Salz, Pfeffer und Muskat in eine große Schüssel geben und gründlich vermengen, Speckwürfel zugeben und untermengen.

Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln anschwitzen und die geriebenen Kartoffeln dazugeben, nicht rühren, sondern die Masse in der Pfanne andrücken. Auf den Kartoffelfladen die kleingeschnittenen Mettwürste verteilen und die Pfanne eineinhalb Stunden bei 180 Grad Celsius in den Backofen geben.

Westfälischer Grünkohl

In ganz NRW ist Grünkohl ein beliebtes Wintergericht. Sobald der Grünkohl den ersten Frost abbekommen hat, beginnt die Grünkohl-Saison. Mit Kartoffeln und Mettwurst wärmt dieses großartige „Wohlfühlessen“ herrlich von Innen.

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g durchwachsener Speck
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 kg küchenfertiger Grünkohl
- 2 geräucherte Mettwürste, etwa 150 g (Menge kann verdoppelt werden, wenn man gerne viel Wurst mag)
- 1/2 l Brühe
- 600 g Kartoffeln
- 1 Prise Muskat
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Speck fein würfeln.
- Zwiebel schälen und fein würfeln.
- In einem ausreichend großen Topf Öl erhitzen und Speck und Zwiebeln anbraten.
- Grünkohl dazugeben und umrühren. Mettwürste auf den Kohl legen, Brühe angießen und zum Kochen bringen.
- Bei geschlossenem Topfdeckel und niedriger Hitze 30 Minuten köcheln lassen.
- Kartoffeln schälen, waschen und nicht zu fein würfeln. Unter den Grünkohl rühren. Mettwürste mit einer Gabel anstechen und das Gericht bei geschlossenem Topfdeckel weitere 30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
- Eine Handvoll Kartoffelstücke herausfischen, fein zerdrücken und wieder in den Topf geben. Nochmal aufkochen.
- Mettwurst herausnehmen und in Scheiben schneiden. Zurück in den Topf geben, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken (es kann sein, dass der Eintopf durch die Brühe und Mettwürste schon salzig genug ist) und servieren.
- Reste schmecken aufgewärmt ausgezeichnet!