

Kochen mit Martina und Moritz vom 23. Juni 2018

Redaktion: Klaus Brock

Fränkische Küche: Herzhaftes zum Bier und Feines zum Wein

Gebackene Meefischli	3
Gerupfter	4
Blaue Zipfel	5
Eierploatz	6
Zicklein auf Kartoffeln und Zwiebeln	7
Schneeballen	9
Weinschaumsoße	11

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/fraenkische-kueche-sendung-100.html>

Fränkische Küche: Herzhaftes zum Bier und Feines zum Wein

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die fränkische Küche ist so vielseitig wie das Land. Dort liebt man Würste aller Art. Typisch sind kleine, im Schafsdarm abgefüllte, grobe Bratwürste, wie man sie fast überall in bester Qualität vom Grill kaufen kann, die man aber auch im würzigen Sud gar ziehen lässt oder einfach roh auf das typische fränkische Bauernbrot streicht, das hier kräftig gewürzt ist – mit viel Kümmel, Koriander



und Anis. Im Frankenland ist auch Fisch beliebt. Nicht nur die kleinen Meefischli (aus dem Main), sondern auch Karpfen und andere Süßwasserfische aus vielen Zuchtteichen. Zur fränkischen Küche gehören herzhaftes Braten, mit röscher Kruste und riesigen Klößen – die man aber auch einzeln, nur mit Soße, verspeisen kann: „Kloß mit Soß“. Auch feines Geflügel liebt man dort, beispielsweise sind Täubchen oder gemästete Poularden begehrt und in allerbesten Qualität vorhanden. Im Knoblauchsland gedeihen herrlichste Gemüse, Spargel und auch der Hopfen, den man für das Bier in aller Welt braucht. Man liebt den Wein, der hier vor allem entlang des Mains in fantastischer Vielfalt und in großartiger Qualität

erzeugt wird, aber auch das Bier, von dem manche Sorten weltberühmt sind, wie das dunkle Rauchbier, beispielsweise aus Bamberg.

Gebackene Meefischli

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Das sind kleine Weißfischchen, zum Beispiel Gründlinge, die man im Main findet. Sie werden mit Haut und Kopf in Mehl gewendet, dann frittiert und am liebsten aus der Hand verspeist. Außerhalb der Region muss man kleine Sardinen oder besser Sardellen dafür nehmen, die auch als Tiefkühlware erhältlich sind.



Zutaten für vier Personen:

- 400 g kleine Weißfischchen, Sardellen oder Sardinen
- Mehl zum Wenden
- Schmalz oder Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

- Die Fischchen unter fließendem Wasser gründlich abspülen, dann auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Mehl darüber stäuben, dann in einem Sieb ausschütteln, sodass nur noch ein zarter Mehlhauch die Fischchen überzieht.
- Portionsweise in heißem Fett golden ausbacken. Gut abtropfen lassen und auf einer Lage Küchenpapier servieren. Wer mag, streut noch grobkörniges Salz darüber und reicht dazu Zitronenschnitze.

Beilage: keine

Getränk: Weißwein, etwa ein Riesling aus Würzburg, oder auch Bier. Natürlich passt auch ein prickelnder Aperitif-Sekt.

Gerupfter

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Das ist die fränkische Version vom angemachten Camembert. Und die ist immer gut, wenn man einen Happen zum Glas Wein braucht.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 150 g reifer Camembert
- 50 g weiche Butter
- 150 g Magerquark
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kümmel
- 1-2 EL Zitronensaft
- etwas Zitronenschale
- 1 Schalotte oder Frühlingszwiebel
- etwas Chili
- 50 g kleine Gürkchen
- 2 EL kleine Kapern
- Schnittlauch

Zubereitung:

- Den Camembert auf einem Brett mit einer Gabel zerdrücken, beziehungsweise zerreißen, „zerrupfen“.
- Die Butter in einer Schüssel mit der Gabel schaumig rühren, Quark und Käse zufügen, ebenso die Gewürze, Zitronensaft und -schale. Alles innig mischen. Schließlich die jeweils sehr fein gewürfelten Schalotten oder Frühlingszwiebeln, Chili, Gürkchen und Kapern unterrühren.
- Sehr kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilage: Auf frischem, saftigem Bauernbrot verstreichen, nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen.

Getränk: Zu jeglichem Wein oder Bier.

Blaue Zipfel

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sie heißen so, weil sie, in einem würzigen Zwiebelsud gegart, eine fast bläuliche Farbe annehmen.

Zutaten für vier Personen:

- $\frac{3}{4}$ l Wasser
- $\frac{1}{8}$ l Essig
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 EL weiße und schwarze Pfefferkörner
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 3-4 Lorbeerblätter
- 10-12 kleine Bratwürstchen



Zubereitung:

- Wasser in einer Kasserolle aufkochen, Essig und Gewürze sowie die in feine Ringe gehobelten Zwiebeln zufügen. Einige Minuten leise ziehen lassen, dann erst die Würste einlegen.
- Neben der Herdplatte fünf Minuten ziehen lassen. Mit Senf und Bauernbrot servieren.

Eierplotz

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Eierplotz ist ein typisches Beispiel dafür, dass Arme-Leute-Gerichte einfach gut schmecken, wenn sie richtig zubereitet werden. Mit einem Salat ist es ein ganzes Essen, es kann auch die Beilage zu einem Schweinebraten sein.



Zutaten für zwei Personen:

- 4 Scheiben altbackenes Weißbrot
- circa 6 EL Milch
- 4 Scheiben Speck
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
- 1 kleine Chilischote (nach Belieben)
- Schnittlauch
- Majoran
- 4 Eier
- 1 EL Butter oder Öl
- Pfeffer

Zubereitung:

- Das Brot würfeln, in einer Schüssel mit Milch benetzen und einweichen. Unterdessen den Speck in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne auslassen, die fein gewürfelte Zwiebel hinzufügen und andünsten, nach Belieben auch fein geschnittenen Knoblauch, Chili sowie Schnittlauchröllchen und Majoranblättchen.
- Alles richtig durchrösten und zum Brot geben. Schließlich auch die verquirlten Eier hinzufügen und alles gründlich mischen.
- Die Butter oder das Öl in der Pfanne erhitzen, die Brotmasse hinzufügen und langsam auf beiden Seiten golden braten.

Beilage: ein Salat aus rohem Sauerkraut. Eine fein geschnittene Frühlingszwiebel und Knoblauchzehe mit Senf, Essig, Öl und Pfeffer vermischen, dann Sauerkraut dazugeben. Beim Durchmischen das Sauerkraut sorgfältig zerzupfen. Zum Schluss Meerrettich darüber reiben.

Getränk: Junger Wein oder eines der dunklen fränkischen Biere. Diese sind meistens gut gehopft, also bitter und nicht einfach nur süß.

Zicklein auf Kartoffeln und Zwiebeln

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Zicklein haben ein enorm festes Fleisch. Dieses sollte daher besser kräftig durchgebraten werden, statt zu versuchen, es behutsam rosa hinzubekommen. Ins heiße Rohr damit, bis die Stücke rundum richtig kross sind, dann herunterschalten und nachziehen lassen.



Zutaten für sechs Personen:

- circa 1,5 kg Zickleinschulter, -rücken oder -keule
- 1 Zitrone (Saft und Schale)
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 800 g Kartoffeln
- 800 g Zwiebeln
- 10 Knoblauchzehen
- Thymian
- Rosmarin
- ¼ l Brühe
- ¼ l Fränkischer Weißwein

Eventuell für eine kleine Soße:

- circa 150 ml Kalbs- oder Zickleinfond
- Salz
- 2 EL Zitronensaft
- 2-3 EL Olivenöl oder Butter

Zubereitung:

- Das Fleisch mit Zitronensaft, -schale, Salz, Pfeffer und Olivenöl einreiben und eine kurze Weile marinieren, bis die übrigen Zutaten vorbereitet sind: Die Kartoffeln und Zwiebeln schälen, längs in Viertel oder Sechstel schneiden und auf einem tiefen Blech oder in einer ausreichend großen Bratereinne verteilen.
- Mit Öl vermischen, salzen und pfeffern. Die Knoblauchzehen und die Kräuterzweige dazwischen verteilen. Die Zickleinstücke obenauf betten.
- In den auf 200 Grad Celsius (Heißluft, 220 Grad Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen schieben und zunächst etwa 20 Minuten braten. Dann mit Brühe benetzen und die Hitze auf 180 Grad Celsius herunterschalten.

- Nach einer halben Stunde, wenn Kartoffeln und Zwiebeln schon weich sind, den Weißwein über das Fleisch gießen. Nicht schon vorher angießen, weil Kartoffeln und Zwiebeln sonst nicht weich werden.
- Den Ofen nun ausschalten und das Fleisch noch etwa eine halbe Stunde in der nachlassenden Hitze braten, bis es kross und gar ist. Eventuell zwischendurch weitere Brühe angießen, wenn der Bratensatz zu stark einzukochen droht.
- Am Ende die Zickleinstücke herausheben und warm stellen. Kartoffeln und Zwiebeln auf der Tellermitte als Portion anrichten. Die Zickleinteile in Portionsstücke oder Scheiben schneiden und obenauf betten.
- Für eine kleine Soße den Kalbsfond aufkochen, Salz, Zitronensaft und Olivenöl oder Butter hinzufügen. Mit dem Pürierstab zu einer cremigen Emulsion aufmixen. Kleckse davon auf das Fleisch geben und rundum auf die freie Tellerfläche setzen.

Schneeballen

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

In Franken gehören sie zur Kirchweih wie die Festtagsfahnen, auch bei Hochzeiten darf das duftige Gebäck nicht fehlen. Eine Spezialität, die verblüffend aussieht, und gar nicht so kompliziert herzustellen ist. In fränkischen Haushaltsgeschäften kann man für diesen Zweck spezielle Geräte kaufen – Schneeballengangen, mit deren Hilfe man die empfindlichen Gebilde ganz einfach ins Fett tauchen kann. Aber es klappt auch ohne: Das Teiggebilde einfach in ein kleines Sieb legen, mit einem zweiten Sieb zudecken, ins heiße Fett halten bis der Teig so weit gebacken ist, dass alles zusammen hält. Dann kann man sie ganz ohne dieses Hilfsmittel fertig backen. Oder man macht aus der Not eine Tugend und backt stattdessen „Urrädle“ oder „Kissele“ (siehe Tipp).



Zutaten für 16 bis 18 Stück:

- 2 Eigelbe
- 2 ganze Eier
- 120 g Zucker
- 2 cl Kirsch- oder Zwetschgenwasser
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanillezucker oder 1 Msp Vanilleextrakt
- 100 g Butter
- 100 g Sahne
- 500 g Mehl
- Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

- Eigelbe, ganze Eier und Zucker zusammen schlagen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Dabei das Kirsch- oder Zwetschgenwasser zufügen, die Salzprise sowie die Vanille. Schließlich die flüssige, aber nur lauwarme Butter sowie die Sahne unterrühren und am Ende das Mehl. Dann mit den Händen gründlich kneten. Der Teig muss absolut glatt und weich sein, darf aber nicht kleben – sonst noch etwas Mehl einarbeiten.
- Den Teig in tischtennisballgroße Kugeln formen, unter einem Tuch vorm Austrocknen schützen. Jede Kugel mit dem Nudelholz auf der bemehlten Arbeitsfläche messerrückendünn ausrollen, dabei möglichst rund formen.
- Mit einem Teiggrädchen (oder einem Messer) längs in zentimeterbreitem Abstand parallele Schnitte setzen. Dabei aber nicht bis zum Rand schneiden,

sondern ringsum einen zentimeterbreiten Rand belassen. Jetzt mit einem Kochlöffelstiel jede zweite Teigbahn hochheben, das ganze Rund sehr lose aufnehmen und locker in ein kleines Sieb drapieren. Mit einem zweiten Sieb abdecken und in siedendes Butterschmalz tauchen bis die Teigstreifen goldgelb gebacken sind.

- Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Noch lauwarm, mit Puderzucker bestäubt, servieren.

Tipp: Wem das alles zu viel Basterei ist, der rollt die Kugeln ebenfalls dünn aus, legt diesen dünnen Fladen dann aber in eine beschichtete Pfanne, in der zwei Löffel Butterschmalz erhitzt sind. Den Teig nach dem ersten Anbacken mit zwei Kochlöffeln zusammenschieben, sodass ein unregelmäßiges Gebilde entsteht. Auf beiden Seiten goldbraun backen. In Franken nennt man das „Urrädle“. Und wem selbst das zu viel ist, der schneidet den Teig in Rauten oder Ecken und bäckt sie schwimmend zu „Kissen“ aus.

Getränk: Kakao, Kaffee oder Espresso. Oder einen Kirchtagswein.

Weinschaumsoße

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Schmeckt sehr gut zu den Schneeballen oder zu den Urrädle, ist aber auch ein köstliches Dessert: Einfach in einem hübschen Glas servieren, vielleicht zusammen mit Früchten oder Fruchtsoßen übereinander geschichtet.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- ¼ l Weißwein
- 1 Stück Zitronenschale
- 2 zerdrückte Wacholderbeeren
- 2 Nelken
- 4 EL Zucker
- 2 Eigelbe

Zubereitung:

- Den Wein aufkochen, mit den Gewürzen und zwei Esslöffeln Zucker ziehen lassen, dann abseihen und nochmals erhitzen.
- Inzwischen die Eigelbe mit dem restlichen Zucker in einem dickwandigen Topf oder im Wasserbad mit dem Schneebesen oder dem Handrührer dick und cremig schlagen. Langsam den heißen Wein angießen und so lange schlagen, bis sich alles zu einer dicken Creme verbunden hat.
- Unter Rühren wieder abkühlen lassen, entweder eben noch lauwarm als Dessert oder auch gekühlt zu den Schneeballen servieren.

Tipp: Je besser der Wein ist, desto eher kann man auf zusätzliche Gewürze verzichten. Wir haben eine Auslese genommen, die so aromatisch war, dass wir den Wein absolut naturbelassen verwendeten.

Getränk: die Auslese, die man für das Sabayon genommen hat.