

Kochen mit Martina und Moritz vom 13.07.2019

Redaktion: Klaus Brock

## Die Küche in Schleswig-Holstein

Geschmorte Schweinebacke mit Sauerkirschen	2
Mehlbüddel	3
Sauerfleisch mit Bratkartoffeln	5
Holsteiner Spezialitäten	7
Matjes Hausfrauenart	8
Johannisbeerschaum	10

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

## Die Küche in Schleswig-Holstein

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Diesmal sind die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz auf ihrer Reise durch die regionalen Länderküchen im äußersten Norden Deutschlands angekommen, in Schleswig-Holstein. Hier spielen Wind und Meer eine große Rolle, es herrscht also ein eher raues Klima. Nordische Einflüsse bestimmen die Küche, auch aus Dänemark und Schweden. Man liebt geschmackliche Kontraste, mischt Süßes gern mit Herzhaftem, mischt Salziges mit Fruchtigem.



## Geschmorte Schweinebacke mit Sauerkirschen

### Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 6-8 gepökelte Schweinebäckchen
- 2 EL Butter-, Gänse- oder Schweine-  
schmalz
- Salz
- Pfeffer
- je 1 Tasse gewürfelte Zwiebel, Möh-  
re, Lauch und Sellerie
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 gehäufter TL Tomatenkonzentrat
- ¼ TL gemahlener Piment
- ¼ TL gemahlene Nelken
- 1 getrocknete Chilischote
- 2-3 Thymianzweige
- ¼ l Brühe
- 1 Glas Rotwein
- ½ Glas (300 g) eingemachte Sauerkirschen



### Zubereitung:

- Die Fleischbäckchen in einem breiten Schmortopf im Schmalz rundum anbraten. Da-  
bei mit Salz und Pfeffer würzen. Viel Zwiebeln, den Knoblauch, auch Möhren, Lauch  
und Sellerie in Würfeln zufügen und mitdünsten – eventuell das Fleisch dafür aus  
dem Topf nehmen und auf einem Teller parken. Etwas Tomatenmark für die schöne  
Farbe und den süßlichen Geschmack mitrösten.
- Auch das Gemüse salzen und pfeffern, mit Piment- und Nelkenpulver würzen, die  
Chilischote und das Thymiansträußchen hinzufügen. Brühe angießen, aufwallen las-  
sen, die Bäckchen in die Soße legen und zugedeckt etwa 20 Minuten leise schmoren,  
bis das Gemüse weich ist. Erst dann den Rotwein angießen. Die Bäckchen noch wei-  
tere eineinhalb Stunden leise schmoren lassen. Nach einer halben Stunde ein gutes  
Glas Sauerkirschsafft hinzufügen.
- Am Ende auch die eingemachten Sauerkirschen unterrühren und schön süß und säu-  
erlich abschmecken. Wer mag, kann die Soße mit einem Pürierstab glatt mixen. Dafür  
zuvor die Fleischbäckchen aus dem Topf fischen. Die Bäckchen schräg aufschneiden,  
dann wieder in die Soße zurücklegen und darin erwärmen.
- Zusammen mit dem Mehlbüddel servieren (s. nächstes Rezept).

**Getränk:** dazu einen fruchtigen Rotwein, zum Beispiel ein Merlot aus Rheinhessen

## Mehlbüddel

Das ist eine Art großer Serviettenkloß. Man kann ihn auch als süßes Hauptgericht anrichten. Aber er ist eigentlich die Beilage zu herzhaftem, geschmortem, oft gepökeltem Fleisch.



### Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 250 g altbackenes Weißbrot oder Brötchen
- knapp  $\frac{1}{4}$  l Milch
- 50 g Rosinen
- 4 Eier
- abgeriebene Schale einer Zitrone
- 30 g flüssige Butter
- 1 gute Msp. gemahlene Nelke
- 1 Msp. Koriander
- 1 Msp. Muskatblüte
- 1 Msp. Kardamom
- Salz
- 1 Prise Zucker
- eventuell 2 EL Mehl
- etwas Semmelbrösel

### Zubereitung:

- Das Weißbrot oder die Brötchen in kleine Würfel schneiden, mit der Hälfte der lauwarmen Milch benetzen und zugedeckt stehen lassen.
- Danach überprüfen, eventuell noch mehr Milch angießen – wie viel nötig ist, hängt davon ab, wie trocken das Brot war.
- In der Zwischenzeit Rosinen in Wasser einweichen. Die Eier mit dem Schneebesen verquirlen, geriebene Zitronenschale, flüssige Butter und die Gewürze hinzufügen. Über dem eingeweichten Brot verteilen, auch die eingeweichten Rosinen hinzugeben.
- Mit dem Rührlöffel gut verrühren und zunächst eine halbe Stunde ziehen lassen. Schließlich je nach Feuchtigkeit noch zwei Esslöffel Mehl und ein wenig Semmelbrösel dazugeben und einrühren. Die Masse darf ruhig bröselig wirken, denn die Eier werden sie gut binden.
- Auf die Mitte eines Küchentuchs geben, das zuvor mit Butter eingestrichen wurde.
- Das Tuch locker hochnehmen und über dem Teigkloß verknoten. Einen Kochlöffel unter den Knoten schieben und den Kloß daran in einen mit kochendem, gesalzenem Wasser gefüllten hohen Topf hängen. Der Knoten muss sich über der Wasseroberfläche befinden, damit kein Wasser eindringen kann.

- Den Kloß zwei Stunden im leise siedenden Wasser hängen lassen.
- Dann auspacken, in Scheiben oder Tortenstücke schneiden und auf einer Platte anrichten. Entweder süß oder zu Herzhaftem reichen.

## Sauerfleisch mit Bratkartoffeln

Man liebt in Schleswig-Holstein geschmackliche Kontraste, mischt gerne süß mit herzhaft, Salziges mit Fruchtigem. Wir haben uns ein Lieblingsrezept ausgesucht, bei dem eher das Saure dominiert – Sauerfleisch. Dazu gibt es rösche (knusprige), herzhafte Bratkartoffeln mit ordentlich Kümmel und Majoran – und dann noch eine knackfrische Gewürzgurke.



### Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 kg Schweinehals
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 längs halbiertes Schweinsfüßchen
- eventuell zusätzlich 1 Stück Schweineschwarte

### Für den Sud:

- 250 ml milder (Apfel-)Essig
- 500 ml Wasser
- 2 Nelken
- je 1 EL weißer und schwarzer Pfeffer
- 1 EL Senfsaat
- 1 TL Piment
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 4 Lorbeerblätter
- 1 große Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Chili (nach Belieben)

### Zubereitung:

- Das Fleischstück mit Salz, Pfeffer und der Zuckerprise einreiben und erst einmal in einer Schüssel eine Stunde ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit aus den Zutaten mitsamt der in Ringe gehobelten Zwiebel und der in Scheiben geschnittenen Möhre einen Sud kochen. 30 Minuten lang knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Das längs halbierte Schweinsfüßchen und gegebenenfalls die Schwarte können gleich mitgaren. Dann den Schweinehals in diesen Sud

betten, einmal kurz aufwallen und dann auf milder Hitze knapp zwei Stunden leise gar ziehen lassen. Er sollte sich mit einem spitzen Messer leicht durchstechen lassen.

- Fleisch herausheben und in fingerdicke Scheiben schneiden. Nach Belieben das Fleisch des Schweinsfußes ablösen und würfeln. Alles in eine passende Schüssel oder in eine flache Form betten. Dabei die Zwiebelringe und Möhrenscheiben – auch die Lorbeerblätter – dekorativ verteilen. Den Sud durch ein Sieb filtern und über das Fleisch gießen. Zuvor nochmals abschmecken – er sollte sehr intensiv schmecken: sauer, ein wenig süß und kräftig nach den Gewürzen.
- Im Kühlschrank abkühlen lassen. Der Sud müsste jetzt schön glibberig werden. Das wird er allerdings nur, wenn genügend Schwarte und Knochen mitgekocht wurden. Daher also unbedingt das Schweinsfüßchen mitkochen. Die Zutaten beim Metzger vorbestellen.
- Natürlich muss man das Saure Fleisch frühzeitig ansetzen, mindestens einen Tag bevor man es verspeisen will. Denn es muss Zeit haben, abzukühlen und die richtige Konsistenz zu entwickeln. Man kann es auch lange vorher kochen, denn das eingemachte Fleisch bleibt unter der Geleeschicht haltbar – natürlich stets gut gekühlt. Wenn man eine Scheibe entnommen hat, muss man alles sicherheitshalber wieder aufkochen, um alle Keime zu beseitigen. Dann bleibt unter der neu geschlossenen Decke der Geleeschicht weiter alles frisch.

## Bratkartoffeln

### Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2-3 EL Olivenöl
- Butter- oder Schweineschmalz (auch Speck oder Gänsefett, ganz nach Gusto)
- Salz
- Kümmel (nach Geschmack)
- Majoran (nach Geschmack)

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln am Vortag schälen, in Scheiben hobeln und in einer Schüssel mit Wasser bedeckt aufbewahren. Am nächsten Tag abgießen und zwischen Tüchern gut abtrocknen.
- In einer großen, schweren Pfanne das Fett erhitzen, die Kartoffeln dazugeben und zunächst auf mittlerer Hitze unbewegt langsam braten, bis sie sich beim Schwenken der Pfanne von selbst vom Pfannenboden lösen. Erst dann schwenken und schütteln, immer wieder wenden, bis alle Scheiben kross und golden sind. Schließlich salzen (frühes Salzen macht die Kartoffeln weich) und die anderen Gewürze hinzufügen. Nicht länger stehen lassen, sondern sofort servieren.

## Holsteiner Spezialitäten

### Kieler Sprotten und Krabben

Die fantastischen Sprotten, jene golden geräucherten, kleinen, heringsartigen Fischchen, die man mit Haut und Gräten verspeisen kann, sind einfach ein Genuss. Dazu gibt es gebutterte Vollkornbrote und ein Pils oder auch einen Apfelsaft. Sprotten kann man sich schicken lassen oder seinen Fischhändler bemühen.



Für die köstlichen kleinen Nordseekrabben brauchen Sie einen guten Fischhändler. Diese wunderbaren Meeresfrüchte sind heute eine kostspielige Rarität.

### Krabbenrührei

#### Zutaten für zwei Personen:

- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Chilipulver oder Cayennepfeffer
- 1 Spritzer Worcestershiresoße
- etwas Zitronenschale
- 2 EL Butter
- Petersilie oder Schnittlauch oder Kerbel
- 100 g Krabben

#### Zubereitung:

- Die Eier nur kurz verquirlen, würzen und in einer beschichteten Pfanne in heißer Butter behutsam stocken lassen.
- Unmittelbar bevor sie fertig sind, Krabben und gehackte Petersilie oder Schnittlauchröllchen einrühren. Das Rührei muss noch feucht wirken, man darf es auf keinen Fall richtig durchgaren.

**Beilage:** auf ein gebuttertes Vollkornbrot häufen

**Getränk:** Dazu passt wieder ein Pils oder ein ungesüßter Friesentee. Wer lieber Wein dazu trinkt, für den könnte ein leichter Riesling vom Mittelrhein oder auch ein mächtiger Ruländer vom Kaiserstuhl gut passen.

## Matjes Hausfrauenart

### Zutaten für vier Personen:

#### Für die Mayonnaise (100 g):

- 1 frisches Eigelb
- 1 EL Delikatesssenf
- eventuell 1-2 Knoblauchzehen
- 1 milde Chili
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Spritzer Worcestershiresoße
- 150 ml Öl (ein mildes Olivenöl, zum Beispiel aus Ligurien, oder neutrales Sonnenblumen- oder Rapsöl)



#### Außerdem:

- 100 g saure Sahne
- 100 g Joghurt
- 1 säuerlicher Apfel (zum Beispiel Elstar)
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL kleine Kapern
- 2-3 EL gewürfelte Gewürzgürkchen
- Dill
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 4-6 Matjes
- Schnittlauchröllchen

#### Zubereitung:

- Zuerst die Mayonnaise herstellen: Sämtliche Zutaten rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie die gleiche Temperatur annehmen können. Eigelb in den Mixbecher geben, Senf, eventuell Knoblauch, Chili, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, die Zuckerprise, das Weiße der Frühlingszwiebel, ein Spritzer Worcestershiresoße und Öl hinzugeben. Den Mixstab eintauchen, einschalten und langsam hochziehen – fertig.



**Tipp:** Wenn sich die Mayonnaise nicht bindet, einen Tropfen heißes Wasser zufügen und weiterschlagen. Falls auch das nicht hilft, mit einem neuen Eigelb nochmals beginnen.

- Gut zwei Esslöffel der Mayonnaise mit saurer Sahne und Joghurt glattrühren. Den in Scheibchen geschnittenen Apfel, die in feine Ringe gehobelte rote Zwiebel, das fein geschnittene Grün der Frühlingszwiebel, die Kapern (große Kapern mit dem Messer hacken) und Gürkchen in kleinen Würfeln sowie den fein gehackten Dill unterrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft kräftig abschmecken.
- Die Matjes mit Küchenpapier abwischen und in eine flache Schale betten. Die weiße Creme darüber verteilen, aber so, dass noch etwas vom schönen Fisch freiliegt. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

**Beilage:** die Bratkartoffeln oder gebuttertes Vollkornbrot

**Getränk:** ein frisches Pils, einen leichten, säurebetonten Riesling oder einen fränkischen Silvaner

## Johannisbeerschaum

Und zum Dessert schließlich gibt es, ganz poetisch, "Mädchenröte"...

### Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 3 Blätter Gelatine
- ¼ l Johannisbeersaft (Bioladen oder Reformhaus)
- 4 Eiweiße
- Prise Salz
- 4 EL Zucker



### Für die Vanillesoße:

- ½ l Milch
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 4 Eigelbe
- 2-3 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Spritzer Zitronensaft

### Zubereitung:

- Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann in einem Glas mit wenig Johannisbeersaft in der Mikrowelle auflösen. Diese Flüssigkeit unter Rühren mit dem restlichen Saft vermischen – es dürfen keine Klümpchen entstehen. Sicherheitshalber die Flüssigkeit noch durch ein feines Sieb filtern. Eine halbe Stunde kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.
- Dann die Eiweiße mit einer kleinen Prise Salz mit dem Handrührer steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker hinzufügen. Sobald der Eischnee glänzt, langsam und ebenfalls portionsweise den Johannisbeersaft unterrühren. Diese Schaumcreme in Dessertgläser verteilen und kalt stellen.
- Dazu gibt es gekühlte Vanillesoße. Dafür die Milch aufkochen, eventuell ein Stück Zitronenschale mitziehen lassen. Die Eigelbe in einer Schüssel mit dem Handrührer oder Schneebesen zu einer dicken, hellen Creme schlagen. Dabei nach und nach den Zucker sowie den Vanillezucker dazugeben. Langsam die kochend heiße Milch eingießen, dabei ständig schlagen und schließlich alles zurück in den Topf schütten. Auf nunmehr mittlerer Hitze und bei weiterem Schlagen so hoch erhitzen, dass die Soße Blasen wirft. Dann sofort vom Herd ziehen, eventuell sogar in einer Schüssel mit kaltem Wasser den Topfboden abkühlen, damit die Soße nicht zu kochen beginnt und gerinnt.

**Tipp:** Falls die Soße beim Schlagen Klümpchen zeigt, sofort einen Löffel kaltes Wasser angießen und rasch mit dem Schneebesen unterrühren, bis sich alles wieder geglättet hat.

- Die Vanillesoße unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen und kaltstellen. In einer Sauciere servieren, damit sich zum Dessert jeder nach Gusto davon nehmen kann.

**Getränk:** Dazu serviert man entweder den mit Wasser verdünnten Johannisbeersaft, zusammen mit ein paar Eiswürfeln, eine Tasse Kaffee oder einen halbsüßen Wein, zum Beispiel eine klassische Riesling Auslese von Mosel oder Nahe.