

Kochen mit Martina und Moritz vom 15. Februar 2014

Redaktion Klaus Brock

Lieblingsgerichte aus der Ruhrpottküche

Schweinepfeffer	Seite 1
Möhren-Kartoffelstampf	Seite 2
Stemmelkort	Seite 3
Knifte mit Kartoffelsalat	Seite 3
Gebratenes Kaninchen	Seite 4
Bettelmann	Seite 5

URL:

<http://www1.wdr.de/fernsehen/ratgeber/martinaundmoritz/sendungen/uebersichtmartinaundmoritz102.html>

Lieblingsgerichte aus der Ruhrpottküche

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Das Ruhrgebiet ist ja ein wahrer Schmelztiegel, denn hier begann die Industrialisierung. Es gab Arbeit, deshalb zogen die Menschen von weither in diese Region. Und alle haben ihre Essgewohnheiten mitgebracht. So ist im Laufe der Zeit eine geradezu international geprägte Küche entstanden. Und sie wird bis heute bereichert. Nach der Currywurst mit Pommes Schranke ist heute längst der Döner heimisch geworden. Klassiker der Ruhrpottküche sind aber vor allem Gerichte geworden, für die der hart malochende Bergmann die Zutaten in seinem oft nur handtuchgroßen Garten selbst erzeugte: Möhren, Kraut und Zwiebeln. Täubchen kamen aus dem Taubenschlag auf dem Dachboden, Kaninchen hielt man hinter dem Haus, wo auch die „Bergmannskuh“ – die Ziege – wohnte.

Die Rezepte

Schweinepfeffer

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Das Wort „Pfeffer“ deutet durchaus darauf hin, dass man hier kräftig würzt. Es besagt aber auch, dass das Fleisch in Würfeln verwendet wird – so kann auch eher festes Fleisch zart werden und man kommt mit weniger aus. Preisgünstig kochen war immer ein hohes Ziel in der Bergmannsküche. Trotzdem haben wir hier das Gericht ein wenig angereichert, mit Zutaten, über die die Bergmannsfrau früher nicht verfügte.

Zutaten für sechs Personen:

1,5 bis 2 kg Schweinehals
circa 800 g Zwiebeln
2-3 EL Öl oder Schweineschmalz
1 gestrichener EL Mehl
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote

1 EL Tomatenmark
1 EL Kümmel
1 EL getrockneter Majoran
2-3 Tomaten
1 rote Paprika
1 Spritzer Essig

Das Schweinefleisch in Würfel von etwa drei Zentimetern schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln, ebenso den Knoblauch. Zunächst das Fleisch im heißen Öl/Schmalz rundum anbraten, am besten portionsweise, damit alles Bodenkontakt haben kann und schöne Bratspuren bekommt. Dabei salzen, pfeffern und mit etwas Mehl bestäuben.

Am Ende das Fleisch herausheben und die Zwiebeln mit Knoblauch und der entkernten Chilischote weich dünsten. Dabei nochmals salzen, pfeffern und mit etwas Zucker bestreuen. Tomatenmark dazu geben, auch Kümmel und zwischen den Fingern zerriebenen Majoran. Das Fleisch wieder zufügen und alles gut durchmischen.

Bei den Tomaten den Strunk herausschneiden, das Fruchtfleisch zerdrücken und zum Fleisch geben, die Haut nach oben.

Jetzt bis zur halben Höhe Wasser angießen, den Deckel auflegen und den Schweinepfeffer etwa zwei Stunden sanft schmoren lassen – auf der Herdplatte oder im Backofen bei 130 Grad Celsius Heißluft (oder 150 Grad Celsius Ober- und Unterhitze). Gegen Ende die Tomatenhäute entfernen und für die letzte Viertelstunde die in Würfel geschnittene Paprikaschote mitkochen.

Am Ende kräftig abschmecken, mit Salz und einem guten Schuss Essig.

Beilage: Möhren-Kartoffelstampf nach dem folgenden Rezept.

Getränk: ein Bier – und zwar „Export“.

Möhren-Kartoffelstampf

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Im Grunde ist dies ein ganzes Essen, allenfalls ein paar ausgebratene Speckwürfel gab es früher dazu. Heute können wir ihn als Beilage genießen. Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln werden geschält, zuerst angedünstet und schließlich mit etwas Wasser (man könnte sich heute sogar eine Fleischbrühe gönnen, was allerdings den Geschmack ins Üppige wendet) gar gekocht. Das wird dann zum Brei zerstampft, gut abgeschmeckt und mit Milch und einem Schuss Sahne verfeinert. Auch eine eher neumodische Angewohnheit, die aber einer deutlichen Geschmacksverbesserung dient.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
Salz
1 Prise Zucker
je 750 g Kartoffeln und Möhren
½ l Wasser
⅛ l Milch
⅛ l Sahne
Pfeffer
Muskat
Zitronenschale
frischer Majoran oder Petersilie

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in einem großen Topf in der heißen Butter sanft andünsten, aber nicht bräunen. Salzen und mit Zucker bestreuen. Kartoffeln und Möhren schälen, würfeln und kurz mitdünsten. Wasser angießen, pfeffern und nochmals salzen. Das Gemüse zugedeckt etwa 20 Minuten gar kochen.

Dann das Kochwasser abgießen (einen Teil davon auffangen). Stattdessen Milch und Sahne zu Kartoffeln und Möhren geben, aufkochen.

Mit einem Kartoffelstampfer alles zerstampfen. Dabei – wenn nötig – noch einen Schuss vom Kochsud zufügen, bis die gewünschte Püreekonsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und geriebener Zitronenschale kräftig abschmecken. Zum Schluss reichlich gehackten Majoran oder Petersilie untermischen.

Stemmelkort

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Ein merkwürdiger Name, von dem keiner so recht weiß, woher er kommt. Aber jeder weiß, was damit gemeint ist: Der Möhren-Kartoffelbrei wird mit Ei und etwas Mehl zu einem Teig verrührt, dazu ein paar Speck- oder Schinkenstreifen, die geben mehr Schmackes. Und daraus backen wir in der Pfanne kleine Püfferchen, die hübsch aussehen und köstlich schmecken.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

½ Portion Möhren-Kartoffelstampf
2 Eier
2 gehäufte EL Mehl
Salz
Pfeffer

Außerdem:

75 g Speck in Scheiben
1 EL Öl oder Schmalz

Den Möhren-Kartoffelstampf in einer Schüssel mit den verquirlten Eiern und Mehl zu einem weichen Teig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit dem Öl auslassen. Dann Speckwürfel aus der Pfanne schieben oder durch ein Sieb abgießen, das flüssige Fett dabei natürlich auffangen. Die Speckwürfel unter den Kartoffelteig rühren.

In einer beschichteten Pfanne jeweils etwas von diesem Speckfett erhitzen. Esslöffelweise den Kartoffelteig hineingeben und zu handtellerkleinen Küchlein (Plinsen) flach streichen. Auf beiden Seiten knusprig braten.

Servieren: Man isst sie frisch aus der Pfanne zum Nachmittagskaffee. Mit einem Salat als Abendessen oder als Happen aus der Hand zum Bier.

Knifte mit Kartoffelsalat

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Ins Ruhrgebiet gehört die Knifte. Das sind zwei herzhafte Scheiben Brot mit den unterschiedlichsten Belägen dazwischen. Nicht nur Wurst, Schinken oder Speck. Hier liebt man auf seiner Knifte alles: eine Frikadelle, Mett oder sogar Kartoffelsalat.

Zutaten für eine (bis zwei) Personen:

Für den Kartoffelsalat:

500 g Kartoffeln
2-3 EL Mayonnaise

Für die Mayonnaise:

1 Eigelb
1 gehäufte TL Senf
1 EL Essig
½ Chilischote
Salz
Pfeffer
100 ml Öl

Außerdem:

Gewürzgurke
eventuell Zwiebelringe
im Sommer frische Kräuter (etwa Petersilie, Dill, Estragon, Borretsch)

Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, abgießen und ausdampfen lassen. Dann pellen und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit der Mayonnaise innig vermischen.

Die Zutaten für die Mayonnaise unbedingt rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, sie sollten alle Zimmertemperatur haben. In einen schmalen Mixbecher füllen und mit dem Mixstab zu einer cremigen Mayonnaise schlagen. Kräftig abschmecken. So viel davon unter den Kartoffelsalat mischen, dass er eine cremige, sanfte Konsistenz bekommt.

Natürlich kann man den Kartoffelsalat einfach so essen. Zu etwas Besonderem wird er jedoch, wenn man ihn in einer beschichteten Pfanne in wenig heißem Öl wie einen Fladen brät.

Auf die gebutterte Brotscheibe bugsieren, mit Kräutern, Gurkenscheiben und Zwiebelringen garnieren und mit der zweiten Brotscheibe bedecken. Warm verspeisen oder wohlverpackt mit auf die Arbeit nehmen.

Beilage: höchstens Gewürzgürkchen, dazu und nach Geschmack gehackte Zwiebel.

Getränk: natürlich ein Bier.

Gebratenes Kaninchen

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Ein richtiger Sonntagsbraten! Aber es konnte natürlich Tränen geben, wenn die Kinder merkten, dass im Kaninchenstall eines fehlte ...

Zutaten für vier Personen:

1 junges Kaninchen (circa 1,8 kg)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
je 1 Möhre, Lauchstange und Selleriestange oder 1 Stück Sellerie
100 g Speck
1 EL Öl
2-3 EL scharfer Senf
Salz
Pfeffer
1 Thymiansträußchen
1 Chilischote
1 Lorbeerblatt
0,33 l Export- oder Vollbier oder trockener bis fruchtiger Weißwein
3 EL Senf
Petersilie

Das Kaninchen in Einzelteile zerlegen, denn die Keulen und Vorderläufe brauchen einfach viel länger als das zarte Rückenfleisch – und so kann man diese empfindlicheren Stücke früher aus dem Topf nehmen. Das Fett entfernen, denn das ist kein Genuss.

Die Innereien entnehmen, die Nieren halbieren und dabei den Strang entfernen. Zusammen mit der Leber separat in heißem Fett braten, dabei salzen und pfeffern. Schmeckt herrlich auf einem Stück Graubrot.

Die Keulen vom Rumpf abtrennen, auch die Vorderläufe. Den Rücken in drei bis vier Portionsstücke schneiden. Die Bauchlappen mit Küchenzwirn rund um das Rückenstück binden – so wird das empfindliche Rückenfilet geschont.

Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Lauch und Sellerie putzen und klein würfeln. Auch den Speck in feine Würfel schneiden. In einem Schmortopf im heißen Öl ausbraten, in diesem Bratfett auch die Kaninchenteile ringsum langsam golden anbraten. Dabei salzen, pfeffern und dick mit Senf einstreichen. Herausheben, sobald sie eine schöne Farbe angenommen haben. Stattdessen nun das Gemüse im Bratfett anrösten. Salzen und pfeffern.

Die Kaninchenteile zusammen mit Thymian, der entkernten Chilischote und dem Lorbeerblatt auf das angeschmurgelte Wurzelgemüse betten. Mit dem Bier oder Wein ablöschen, dann die Hitze reduzieren und das Kaninchen zugedeckt etwa eine Stunde leise schmoren. Wenn man den Schmortopf in den Ofen stellt, der nur milde erhitzt ist (130 Grad Celsius Heißluft oder 150 Grad Celsius Ober- und Unterhitze), braucht man die Rückenstücke nicht vorher herauszunehmen.

Am Ende die Soße nochmals abschmecken, eventuell mit einer Prise Zucker.

Beilage: einfach Brot, außerdem ein Salat, zum Beispiel Endivie oder Feldsalat mit gerösteten Speckwürfelchen.

Getränk: Tja – Bier oder Wein? Früher kam natürlich nur Bier infrage, heute darf's auch ein Wein sein, der bereits für eine gute Soße gesorgt hat.

Bettelmann

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Wieder mal der Beweis, wie aus einfachsten Zutaten etwas richtig Gutes zu zaubern ist. Sogar mit Resten. Denn man braucht dazu altbackenen Pumpernickel und altbackenes Hefeweißbrot oder Stuten. Und sonst nicht viel.

Zutaten für sechs Personen:

3 EL Rosinen (oder Korinthen)
4-6 EL Rum oder Apfelschnaps
200 g Pumpernickel
100 g Hefeweißbrot (oder Stuten)
80 g Zucker
½ TL Zimt
1 Msp. Macis (gemahlene Muskatblüte)
abgeriebene Schale und Saft einer Zitrone
80 g gehackte Mandeln
3-6 säuerliche Äpfel (circa 600 g)
100 g Butter

Als erstes die Rosinen mit Rum beträufeln und darin einweichen. Den Pumpernickel und das Hefeweißbrot fein reiben, mit Zimt, Macis (gemahlene Muskatblüte), Zitronenschale, gehackten Mandeln, Rosinen mitsamt dem Rum und zwei Dritteln des Zuckers vermischen.

Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse Herausschneiden, die Viertel in feine Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft und dem restlichen Zucker mischen.

Eine feuerfeste Form mit Butter einstreichen. Brösel der Brotmischung und Äpfel abwechselnd einschichten. Butterflöckchen dazwischen und am Ende auch obenauf verteilen. Die oberste Schicht besteht aus Bröseln.

Bei 160 Grad Celsius (Heißluft / 180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) im Ofen langsam backen, bis die Äpfel weich sind und die Pumpnickelschicht knusprig. Das dauert ungefähr eine Dreiviertelstunde.

Beilage: Man braucht dazu nichts weiter. Aber natürlich schmeckt eine Vanillesoße besonders köstlich dazu. Keine Angst, die ist schnell gekocht.

Vanillesoße

Zutaten für vier Personen:

3 Eigelbe
2 gehäufte EL Zucker
½ l Milch
½ TL Vanillezucker (oder gemahlene Vanille)

Eigelb und Zucker in einem gut leitenden Topf unter stetem Rühren mit dem Schneebesen dick rühren, dabei vorsichtig erwärmen. In einem zweiten Topf die Milch aufkochen, unter Rühren heiß zum Eigelb gießen und durch ein Sieb wieder in den Topf zurückschütten. Auf mittlerem Feuer unter stetem Rühren mit dem Kochlöffel heiß und dick werden lassen. Vanille unterrühren und abkühlen lassen.

Getränk: Kaffee und ein verführerisch süßer Likör.

© WDR Köln 2014