

Kochen mit Martina und Moritz vom 17. September 2016

Redaktion: Klaus Brock

Westfälische Lieblingsgerichte **Gutes mit Fleisch und Gemüse**

Schweinemettt-Torte im Blätterteig	Seite 2
Hasenpfeffer	Seite 4
Königsäpfel	Seite 6
Heringsstipp mit Speckkartöfchelchen	Seite 7

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/westfaelische-liebblingsgerichte-100.html>

Westfälische Lieblingsgerichte: Gutes mit Fleisch und Gemüse **Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer**

Heute geht's um die Westfälische Küche – dort haben wir uns nach Lieblingsgerichten umgehört. Und wir haben festgestellt: Lieblingsgerichte sind im Grunde immer ganz einfach. Gerichte, die man noch aus der Kindheit kennt, die aber damals was Besonderes waren.



Meist waren das ganz einfache Zutaten: Gemüse aus dem Garten, Schweinefleisch, das es ja in Westfalen immer reichlich gab - vor allem die günstigeren Teile, die man durch den Wolf drehen und dann daraus die unterschiedlichsten Gerichte zaubern konnte. Wie zum Beispiel:

Schweinemettt-Torte im Blätterteig

Eine prächtige Sache, stattlich, wenn sie auf dem Tisch steht und angeschnitten wird. Und eigentlich nicht wirklich viel Arbeit, wenn man es genau nimmt. Die Fleischfüllung wird nicht nur mit eingeweichem Brot, sondern auch mit reichlich Gemüsewürfelchen aufgelockert. Sie geben obendrein Biss und Farbe.



Für vier bis sechs Personen:

- 1 ½ Pakete TK-Butterblätterteig
- 1 Ei
- 2 EL Milch oder Sahne.

Füllung:

- 1 Brötchen oder 2-3 Scheiben Weiß- oder Graubrot
- 1 Tasse Milch
- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter oder Schmalz
- je 1 große Tasse Lauch, Möhre, Sellerie, jeweils in halbzentimeter kleine Würfel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 2 Eier
- 800 g Schweinemett (den Metzger bitten, Schweinehals oder –bauch durch den Wolf zu drehen)
- 2 EL mittelscharfer Senf

Zubereitung:

Den Blätterteig aus der Packung nehmen und auftauen lassen.

Für die Füllung das Brötchen in Würfel schneiden, mit der lauwarmen Milch beträufeln und zugedeckt einweichen. Unterdessen Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. In einer Pfanne geben und in heißer Butter andünsten, dann auch das restliche Gemüse zufügen und bissfest dünsten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss auch die feingehackte Petersilie unter das heiße Gemüse mischen, damit sie ein wenig zusammenfällt.

Etwas abkühlen lassen, alles in eine Schüssel geben mit den Eiern und dem Mett, am besten mit der Hand zu einer geschmeidigen Farce mischen, dabei auch den Senf einarbeiten. Die Masse kräftig abschmecken Wer mag, gibt auch eine Messerspitze Chilipulver hinzu.

Drei oder vier Blätterteigplatten aufeinanderlegen und ausrollen, eine gefettete Springform damit auslegen. Dabei die Ränder rundum hochziehen und den überschüssigen Teig vom Rand abtrennen. Die Fleischfarce darauf verteilen.

Dann den restlichen Teig ausrollen und darüberbreiten. Rundum gut zusammendrücken. Mit einem runden Ausstecher oder einem spitzen Messer eine kleine Öff-

nung ausstechen, durch die beim Backen die Luft entweichen kann.

Den Teigdeckel mit Ei einpinseln, das mit Milch oder bisschen Sahne verquirlt wurde. Aus Teigresten Streifen ausradeln und den Deckel damit dekorieren. Ebenfalls mit Eiermilch einpinseln.

Die Torte schließlich backen: Bei 200 Grad Heißluft oder 220 Ober- und Unterhitze etwa eine Stunde.

Tipp: Sie ist gar, wenn der Saft, der austritt, sobald man mit einem Stäbchen hineinpiekst, klar ist.

Beilage: Ein herzhafter Salat mit einer Senfvinaigrette.

Getränk: Dazu gibt's einen knackigen Weißwein, einen Riesling etwa – oder natürlich auch gern ein Bier.

Als Tipp mit den gleichen Zutaten: „Wurste Brötchen“

Früher gab's die beim Bäcker, einmal die Woche, hat uns die Schwägerin aus Bochum erzählt. Sind aber irgendwie aus der Mode gekommen, sagt sie, leider. Dabei ist es ein wunderbarer Imbiss:

Das gewürzte Mett wird in Blätterteig zur Rolle eingewickelt, ebenfalls mit Ei eingepinselt und gebacken. Kann man dann aus der Hand essen, eine saure Gurke dazu, hübsch in Scheiben geschnitten zum Apéritif oder beim Picknick...

Hasenpfeffer

Hasen sind selten geworden in unseren Breiten, und sie werden immerzu mit Kaninchen verwechselt. Dabei sind sie nur sehr weitläufig miteinander verwandt. Man erkennt sie sofort: Hasen haben dunkles Fleisch, denn sie gehören zum Wild. Kaninchen haben immer helles Fleisch, eher wie Hähnchen, auch wenn es sich um Wildkaninchen handelt. Henriette Davidis, die berühmte westfälische Köchin und erfolgreiche Kochbuchautorin, hat übrigens einfach Wasser angegossen und für die Sauce ganz am Ende ein Schüsschen Rotwein zugefügt. Wir geben den Wein etwas früher dran, das dient dem Wohlgeschmack und macht das Gericht noch vollmundiger.



Für vier Personen:

- 4 Hasenkeulen (ca. 1200 g)
- 100 g Bauchspeck in Scheiben
- 2 EL Butter
- 1 große Zwiebel
- 2 Tassen feingewürfeltes Wurzelwerk (Lauch, Möhre, Sellerie)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Pimentbeeren
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 Nelke
- 1 getrocknete Chilischote
- 1 Stückchen Ingwerwurzel
- 1 Tasse Wasser
- ½ l Rotwein
- 1-2 EL Essig
- 2 EL Apfelkraut
- 2 EL Butter zum Aufmischen

Zubereitung:

Die Hasenkeulen waschen, gut abtrocknen. Den Speck in kleine Würfel schneiden. In etwas Butter in einem breiten großen Topf zunächst auslassen, dann die Hasenteile in diesem Fett rundum langsam anbraten. Wenn alle Stücke etwas Farbe angenommen haben, heraus heben und auf einem Teller betten. Gewürfelte Zwiebeln und Wurzelwerk nun hinein geben und schön durchschmurgeln lassen. Alles salzen und pfeffern. Dann das Fleisch wieder hineingeben und zunächst mit einem Glas Wasser ablöschen. Nun auch die Gewürzkörner dazu streuen und alles auf kleinem Feuer zugedeckt etwa eine halbe Stunde sanft schmoren lassen, bis das Gemüse weich ist.

Dann Rotwein angießen, die Hasenkeulen nun zwei bis drei weitere Stunden auf leisem Feuer schmoren.

Am Ende die Hasenteile herausheben, etwas abkühlen lassen, damit man sie anfassen kann. Das Fleisch von den Knochen lösen, in mundgerechte Würfel schneiden.

Den Saucenfond etwas einkochen, mit dem Mixstab glatt mixen, dabei nochmals säuerlich (Essig) und süßlich (Apfelkraut) abschmecken. Ein dickes Stück Butter unterziehen, damit die Sauce schön cremig wird: Sie soll jetzt süß, pikant und sauer schmecken.

Beilage: Röstkartoffeln – das sind kleine Pellkartöfelchen, die man halbiert, dann langsam in Butter und Speck rundum golden röstet und dabei immer wieder mit einer Gabel zerdrückt. Feingehackte Petersilie am Ende untermischen.

Getränk: Zu solch einem Wildessen passt natürlich ein Bier, aber vor allem ein gutes Glas Rotwein, der den Geschmack der Soße untermalt.

Königsäpfel

Noch eine Rezeptidee von Henriette Davidis. Ein höchst delikates Apfeldessert: einfach unwiderstehlich. Sie hat dafür übrigens Borsdorfer (diese Sorte ist leider nicht mehr so einfach zu bekommen, da sie nicht der heutigen Norm entspricht) Äpfel genommen, auch Cox Orange fand sie dafür als geeignet.



Für vier bis sechs Personen:

- 4-6 gleich große Äpfel
- 1 Zitrone
- ½ l Weißwein
- 100 g Zucker
- 1 Gläschen (2 cl) Kirschwasser
- 2 Nelken

Eiercreme:

- ¼ l Sahne
- Schale einer ½ Zitrone
- 3 EL Zucker
- 3 Eigelbe
- 50 bis 80 g gemahlene Mandeln

Zubereitung:

Äpfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien, mit Zitronensaft einreiben, damit sie schön hell bleiben.

Aus Weißwein, Zucker, Kirschwasser und Nelken einen Sud kochen, die Apfelhälften darin etwa 10 Minuten sanft gar ziehen lassen, sie dürfen dabei nicht zerfallen. Dann im Topf abkühlen lassen. Zum Servieren je zwei Hälften in ein Dessertglas betten und mit der schaumigen Eiercreme übergießen.

Dafür die Sahne aufkochen, Zitronenschale und Zucker zufügen und 10 Minuten durchziehen lassen. Dann die Eigelbe mit dem Schneebesen (oder Handrührer) dick und cremig schlagen, die erneut aufgekochte Sahne zufügen und weiter schlagen. Alles zurück in den Topf schütten, dabei das Mandelmehl zufügen. Alles nochmals unter Rühren erhitzen, damit die Soße cremig und dicklich wird, dabei aber nicht mehr zum Kochen bringen, weil sonst das Ei gerinnt. Etwas abkühlen lassen. Über die Äpfel verteilen und entweder lauwarm servieren oder im Kühlschrank endgültig abkühlen und festwerden lassen.

Getränk: Der übrig gebliebene Sud in ein schönes Rotweinglas mit Eis und Minze servieren oder natürlich passt auch ein Kaffee.

Heringsstipp mit Speckkartöffelchen

Ursprünglich nahm man dafür natürlich Salzheringe, die man konservierte, indem man sie, wie der Name schon sagt, mit Salz einschichtete und in der so entstandenen Lake aufbewahrte. Vor dem Verzehr mussten sie tagelang gewässert werden und dann mit ihrer Stippsauce erneut tagelang marinieren. Salzheringe gibt's heute nicht mehr, sagt unser Fischhändler. Wir empfehlen daher Matjes, das sind Heringe, die man fängt, bevor sie laichen, dann sind sie zart und schön fett.



Für vier Personen:

- 2 Zwiebeln
- 1 säuerlicher Apfel (zum Beispiel Glockenapfel oder Cox Orange)
- 1 Zitrone (-saft und -schale)
- 200 g saure Sahne
- 150 g Naturjoghurt (am besten fetten und mageren Joghurt gemischt)
- Salz
- Pfeffer
- 6 junge Matjesheringe (Filets)
- Dill oder Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebeln in feine Ringe hobeln. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse heraus schneiden und ebenfalls in dünne Scheibchen schneiden.

Eine Sauce aus saurer Sahne und Joghurt anrühren. Damit sie nicht ganz so fett ist, nehmen wir eine Mischung aus fetten und mageren Joghurt. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale würzen.

Die Matjes in Stückchen schneiden und mit der Sauce vermischen. Nach Belieben auch feingehackten Dill oder Petersilie unterrühren.

Beilage: Die Pellkartöffelchen, auf denen winzige, ausgelassene Speckwürfelchen verteilt werden.

Getränk: Dazu gibt's ein Kölsch oder Alt oder aber auch ein kaltes Glas Apfelwein.