



SWR-Fernsehen
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

Servicezeit Essen und Trinken: Thüringische Küche

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 09.02.2015
(ESD beim WDR am 10.03.2012)

Was ist die wohl bekannteste Thüringer Spezialität? Die köstlichen, wunderbaren Bratwürste, kross gebraten oder vom Grill, mit Senf in ein Brötchen gepackt und aus der Hand verspeist. Die gibt es überall in Thüringen, und diese Würste sind immer ein Genuss. Allerdings muss man sich dafür dorthin begeben. Denn diese Würste reisen nicht, sie sind aus rohem Brät und müssen sofort verarbeitet und verspeist werden. Deshalb beschäftigen wir uns hier mit den Spezialitäten der Thüringer Küche, die sich auch außerhalb der Landesgrenzen gut zubereiten lassen.

Mett

Bratwürste heißen ja nicht Bratwürste, weil sie gebraten werden, sondern, weil sie aus „Brät“ gemacht sind (das alte Wort steckt auch in Wildpret). So nennt man die Masse, die man aus frisch durchgedrehtem Schweinefleisch herstellt. In Thüringen muss das Brät grob sein, nicht fein, wie anderswo. Aber man kann es ganz einfach selber machen. Nicht, um die Masse in Därme zu füllen und Würste herzustellen, sondern, weil Brät ein ganz besonderer Leckerbissen ist. Es ist ja im Prinzip eine Art Tatar vom Schwein. In Thüringen sagt man dann Hackepeter dazu, nennt es Mett oder Knätzchen, und man liebt es auf Graubrot, Bauernbrot oder zu Bratkartoffeln. Übrigens: Falls Sie keinen Fleischwolf besitzen, dann müssen Sie Ihren Metzger bitten, für Sie das Fleisch durchzudrehen – und zu Hause würzen Sie es nach Ihrem Geschmack. Nämlich so:

Für vier bis sechs Personen:

350 g mageres Schweinefleisch (Schulter, Keule), 150 g fettes Schweinefleisch (Bauch ohne Schwarte), ½ TL Salz, ¼ TL Pfefferkörner, ¼ TL Senfsaat, 1 Pimentbeere, ¼ TL süßes Paprikapulver, ¼ TL Rohrzucker, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, etwas Petersilie und Schnittlauch

Das Schweinefleisch durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Gewürze im Mörser fein zerreiben und zum durchgedrehten Fleisch geben.

Tipp: Die Gewürze am besten in einer Schüssel in einem Esslöffel Wasser oder Brühe auflösen, dann mischt es sich besser mit dem Fleisch.

Die Knoblauchzehe durch die Presse drücken und zur Masse geben, auch die fein gewürfelte Zwiebel sowie etwas fein gehackte Petersilie und/oder Schnittlauch. Nun nicht alles zermanschen und feste kneten, sondern schön locker umwenden und dabei die Gewürze gleichmäßig verteilen.

Man kann aber auch das durchgedrehte Fleisch zum selber Mischen anrichten: Als Häufchen auf einen Teller geben, wie ein Tatar, und dazu dann jeweils die gemörserten Gewürze. Zusätzlich je ein Häufchen von fein geschnittenen Zwiebeln, Petersilie, Gürkchen, Kapern und

Servicezeit
Essen und Trinken

würzigen Senf . Ein Eigelb ist in diesem Fall übrigens nicht nötig. Es würde das Mett zu schwer machen.

Beilage: Herzhaftes Brot, gut wäre ein würziges Roggen-Sauerteigbrot. Oder kleine Brötchen, die man dann zu beliebten Mettbrötchen bestreicht.

Getränk: Auf jeden Fall passt ein Bier, auch das typische dunkle Schwarzbier. Oder einfach Apfelsaft.

Kartoffelsuppe mit Brunnenkresse

Die Kartoffel ist sicher die beliebteste und die meist gebrauchte Zutat der Thüringen Küche – oft gab es früher außer Kartoffeln nichts. Das Fleisch oder auch feineres Gemüse konnten sich viele nicht leisten. Aber Armut befördert Phantasie, und deshalb hat man sich viel einfallen lassen müssen, um diese einzig verfügbare Zutat immer wieder anders schmecken und aussehen zu lassen. Und die Brunnenkresse hat in Erfurt Tradition seit Napoleon sie mitgebracht hatte, und man daraus eine höchst effektive Zucht entwickelt hatte. Denn die Gemüsezüchtung war rund um Erfurt eine bedeutsame Sparte, die Erfurter Samenproduktion war (und ist wieder) berühmt. Wenn man keine Brunnenkresse bekommt, reicht auch normale Gartenkresse aus.

Für vier bis sechs Personen:

400 g mehliges Kartoffeln, 1 Möhre, 1 Stück Weißes vom Lauch, 1 Stück Sellerie, 1 Zwiebel, eventuell 2 Knoblauchzehen, 1 Stückchen Butter, Salz, Pfeffer, ½ l Brühe, 150 g Sahne, 1 dicker Strauß oder Bund Brunnenkresse

Kartoffeln schälen, Möhre und Lauch putzen, auch Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch – alle Gemüse würfeln und in etwas Butter andünsten; dabei salzen und pfeffern. Brühe angießen und das Gemüse zugedeckt in etwa 30 Minuten weich kochen.

Schließlich die Sahne angießen und alles mit dem Mixstab glatt pürieren. Dabei auch die Blätter der Brunnenkresse mitmixen. Die Suppe mit Brühe auf die gewünschte Konsistenz bringen.

Entweder einfach so - ganz pur - servieren oder mit kross gebratenen Weißbrot-Croutons.

Gut passen die folgenden Suppenklößchen aus Stracke hinein.

Stracke-Klößchen

„Stracke“ ist eine der bekannten Thüringer salamiähnlichen Würste, wie man sie im Eichsfeld schon seit Jahrhunderten liebt. Sie ist weich und würzig, schmeckt nicht nur auf dem Butterbrot, sondern lässt sich auch in der Küche vielseitig einsetzen. Inzwischen gibt es sie als „Eichsfelder Stracke“ in Online-Shops zu kaufen.

Für vier bis sechs Personen:

100 g Stracke (oder eine andere luftgetrocknete Wurst), 1 Brötchen, 150 ml Milch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, Petersilie, Schnittlauch, 1 EL getrockneter Majoran, etwas Zitronenschale, 1 Ei, Salz, Pfeffer.

Eventuell Butter zum Braten

Die Wurst ganz winzig klein würfeln und das Brötchen ebenfalls fein würfeln. Mit wenig heißer Milch benetzen und einweichen. Die Zwiebel klein schneiden und in der heißen Butter weich dünsten, ebenso den fein geschnittenen Knoblauch und die Petersilie. Das alles dann unter das Brötchen mischen.

Die Wurst zufügen, auch zerriebenen Majoran, Schnittlauchröllchen und das Ei. Alles zu einem formbaren Teig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse ein wenig ziehen lassen. Dann mit einem Teelöffel kleine Klößchen abstechen, für Suppenklößchen in der nassen Handfläche rund formen und in Salzwasser zehn Minuten pochieren.

Zu Anfang am besten ein Probeklößchen ins heiße Wasser geben. Wenn es sich auflöst, muss man noch Semmelbrösel und ein Eigelb in die Masse mischen, um die Bindung zu erhöhen.

Die fertigen Stracke-Klöße in die Kartoffel-Suppe legen und servieren.

Tip: Pfiffig sind auch solche Klößchen in der Pfanne rundum golden gebraten. Dann - auf Zahnstocher gespießt - als kleinen Appetithappen den Gästen anbieten - gerne mit etwas Senf zum Glas Wein oder Bier .

Wickelklöße

Noch einmal Kartoffeln und schon wieder Klöße - aber diesmal sehen sie völlig anders aus. Die Kartoffeln werden gekocht, dann durch die Presse gedrückt, mit Mehl und Ei zu einem Teig gemischt, flach ausgerollt, mit gerösteten Bröseln, Speck und Petersilie gefüllt, aufgewickelt und pochiert. Sodann entweder gleich frisch, in Scheiben geschnitten, serviert oder am nächsten Tag die Scheiben in der Pfanne angebraten wieder aufgewärmt. Dazu gibt es eine Petersiliensauce. Wieder der Beweis, dass man aus fast Nichts etwas Gutes machen kann – vorausgesetzt, die Petersilie wächst im Garten. Und wenn dann noch ein Blumenkohl in der Nähe gedeiht, sind wir wieder im Gemüsegarten Erfurts (eine der besten deutschen Sorten heißt nämlich `Erfurter Zwerg`) und haben ein wundervolles, absolut fleischloses Sonntagsessen.

Für vier Personen:

1 kg mehliges Kartoffeln, ca 150 – 180 g Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 Eier. Außerdem: 100 g Speck, 2 EL Butter, 100 g Semmelbrösel, Petersilie

Blumenkohl in Petersiliensauce:

1 schöner Blumenkohlkopf, Salz, 1 Zitrone, 2 EL Milch, 2 Zwiebeln, 2 EL Butter, 1 Prise Zucker, Pfeffer, Cayennepfeffer, 200 g Sahne, 1 Tasse Petersilienblätter, Zitronenschale,

Die Kartoffeln in der Schale gar kochen, abgießen, pellen und durch die Presse auf die Arbeitsfläche drücken. Die Masse locker verteilen, damit sie ein wenig ausdampfen kann. Das Mehl darüberstäuben, auch das Salz und gemahlene Pfeffer verteilen und mit Muskat würzen. Sobald die Kartoffeln ausreichend abgekühlt sind, dass man sie anfassen kann, die Eier zufügen. Dann mit bemehlten Händen zu einem Teig zusammenmischen, nicht zuviel kneten, weil er sonst zu weich wird.

Den Kartoffelteig halbieren und die Hälften jeweils auf einem großen Stück Klarsichtfolie fingerdick zu einem Rechteck ausrollen.

Den Speck in feine Streifen schneiden, in der Butter sanft ausbraten und ein wenig Farbe nehmen lassen. Die Brösel mitrösten und am Ende die fein gehackte Petersilie. Gleichmäßig auf die Kartoffelflächen verteilen.

Die Folie an einer Breitseite anheben und den Kartoffelteig zu einer Rolle wickeln - ähnlich wie bei einem Strudel. Dann vollkommen in die Folie einwickeln, diese auch an den Seiten zusammenbinden, damit alles möglichst dicht verschlossen ist. Diese Rollen in einem länglichen Topf in Salzwasser legen und bei sanfter Hitze etwa 30 Minuten pochieren.

Oder aber im Dampfgarer oder Kombidämpfer auf dem gelochten Blech bei 100 Grad ebenfalls eine halbe Stunde dämpfen. In Folie gewickelt bleiben die Rollen trocken und fest, ohne Folie werden sie feuchter und gehen luftig auf – was man bevorzugt, ist Geschmackssache.

Die Rollen in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. Auf Tellern anrichten und dazu die Petersiliensauce mit den Blumenkohlröschen servieren.

Tipp: Man kann die Rolle auch abkühlen lassen, zum Servieren dann in Scheiben schneiden und in Butter auf beiden hellbraun braten und so wieder erwärmen.

Für den Blumenkohl in Petersiliensauce zuerst den Blumenkohl in Röschen zerlegen, nur zweifingerhoch in gesalzenem Wasser liegend bissfest kochen. Damit es schön weiß bleibt mit Zitronensaft würzen und mit Milch vermischen. Die Strunkstücke in einem Sieb dazwischen betten. Sie dürfen ein bisschen länger garen bis sie absolut weich sind. Dann kann man sie später zum Binden der Sauce verwenden.

In einem zweiten Topf die feingewürfelte Zwiebeln in der Butter weich dünsten, dabei immer wieder einen Schuss Blumenkohlsud zufügen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Cayennepfeffer sowie mit Zitronenschale und -saft würzen. Die Sahne angießen und etwas einkochen. Am Ende die Petersilienblätter darin zusammenfallen lassen und die Sauce mit dem Mixstab glatt pürieren. Sollte sie zu dünn wirken, ein paar Blumenkohlstiele mitmixen. Die Sauce bleibt dann leicht und schmackhaft, wird längst nicht so schwer und pappig wie mit einer Mehlbindung. Gut mit Salz und Zitronensaft abschmecken und die Blumenkohlröschen darin wieder erwärmen.

Getränk: Ein kräftiger, fruchtiger Weißwein. Da die wenigen Weine, die in Thüringen an Ilm, Unstrut und Saale erzeugt werden, fast vollkommen an Ort und Stelle verkauft werden, weichen wir auf das südliche Nachbargebiet aus und trinken einen fränkischen Weißburgunder dazu.

Wildragout

Der Thüringer liebt ja stets ein ordentliches Stück Fleisch. Am liebsten vom Grill das saftige Brätel - eine dicke Scheibe vom Schweinenacken, erst in einer herzhaften Biermarinade eingelegt, dann gegrillt und dabei mit Bier immer wieder bespritzt. Weil das aber nur draußen geht, auf dem Holzofengrill, ist in der kühleren Jahreszeit auch ein schönes Wildragout recht, das zugleich reichlich von dem liefert, was der Thüringer braucht, um seine heißgeliebten Klöße zu benetzen, nämlich viel Sauce. Die Thüringer Wälder sind groß und reich an Wild, deshalb gehört sein Fleisch immer wieder auf den Speiseplan.

Für vier bis sechs Personen:

1,5 kg Wildfleisch (aus der Hirschkeule, von der Rehschulter oder vom Hasen), 2 EL Wildgewürz (s.u.), 2-3 EL Öl, Salz, je 1 Tasse feingewürfelte Möhre, Sellerie, Zwiebel, Lauch, 2-3 Knoblauchzehen, 1 EL Mehl, ca. ½ l Brühe, ½ l kräftiger Rotwein (z.B. aus Apulien), 1 Sträußchen Thymian, 2-3 Lorbeerblätter, 1 Stück Zitronenschale, 100 g Sahne oder Schmand

Wildgewürz:

je 1 EL weiße und schwarze Pfefferkörner, 1 EL Korianderkörner, 1 Gewürznelke, 6-8 Pimentkörner, 3-4 Wacholderbeeren, 1 kleine getrocknete Chilischote, 1 gehäufte EL getrockneter Thymian, 1 TL brauner Rohrzucker

Zuerst die Gewürzmischung herstellen: Dazu alle Gewürzkörner in einer trockenen Pfanne auf mittlerem Feuer rösten bis sie duften. Dabei immer wieder schwenken, damit die Körner nicht verbrennen. Sodann in einen Mörser oder Mixer schütten, Chilischote und Zucker (Bild 15) zufügen und alles zu feinem Pulver zerkleinern. In einem Schraubglas aufbewahren.

Das Fleisch in große Würfel von etwa 5 cm Kantenlänge schneiden. Mit 2 EL Wildgewürz rundum kräftig einreiben, dabei auch etwas Öl einmassieren. Ruhig eine Weile marinieren. Dann portionsweise in einem passenden Bräter oder Schmortopf rundum kräftig anbraten. Das Wurzelwerk zufügen und mitrösten. Am Ende alles mit Mehl bestäuben und auch dieses anrösten. Bevor es zu dunkel wird, nach und nach immer wieder einen Schuss Brühe angießen. Das Wurzelwerk darf nicht zu dunkel werden, soll aber dennoch garen. Dabei salzen.

Erst wenn das Wurzelwerk nach etwa 10 Minuten weich geworden ist, den Wein angießen. **Auch Thymian, Lorbeerblätter und Zitronenschale zufügen.** Alles aufkochen, dann den Deckel auflegen und das Fleisch zugedeckt etwa 2 Stunden auf milder Hitze oder im Ofen (120 Grad Heißluft oder 150 Grad Ober- und Unterhitze) schmoren.

Am Ende **Thymian, Lorbeerblätter und Zitronenschale herausnehmen und** mit dem Pürierstab ein wenig vom Wurzelgemüse mit dem Bratenfond mixen, um die Sauce damit zu binden und schön cremig zu machen und kräftig abschmecken – so bleibt sie leicht, bekömmlich und von reinem Geschmack. **Wer mag, kann sie noch mit Sahne oder Schmand verfeinern.**

Dazu passen natürlich die legendären

Thüringer Kartoffelklöße

Es soll angeblich kaum mehr Hausfrauen geben, die sich die Mühe machen, sie selbst herzustellen. In Thüringen kann man allerdings die Kartoffelmasse fertig kaufen, in Plastikbeutel verpackt, immer verfügbar und gar nicht mal schlecht. Trotzdem wollen wir zeigen, dass es gar keine Hexerei ist: Schließlich haben wir doch eine Küchenmaschine, die uns die Arbeit des Reibens abnimmt. Noch besser hilft übrigens der Entsafter, weil er die Kartoffelmasse von der Flüssigkeit trennt.

Für sechs Personen:

2 kg mehliges Kartoffeln, 1 flache EL Salz, 2 Scheiben Weißbrot, Butter zum Braten, etwas zerriebener Majoran

Die Kartoffeln schälen. Ein Drittel davon würfeln und in wenig Salzwasser weich kochen. Das Kochwasser nicht wegschütten. Die anderen zwei Drittel fein reiben, am besten mit der Küchenmaschine, noch besser im Entsafter. Die gekochten Kartoffeln mit einem Stampfer fein zermusen. Dabei soviel vom Kochwasser zufügen bis ein weicher, flüssiger Brei entstanden ist.

Die geriebenen Kartoffeln in einem Sieb abtropfen lassen und die Flüssigkeit unbedingt auffangen. Die Kartoffelmasse gut auspressen, am besten in einem stabilen Küchentuch. Dann zum heißen

Kartoffelbrei geben. Die Kartoffelflüssigkeit vorsichtig abgießen, damit die Stärke, die sich am Schüsselboden abgesetzt hat, darin bleibt. Nimmt man den Entsafter, so setzt sich die Stärke natürlich im Auffangbehälter ab.

Diese Stärke zur Kartoffelmasse geben. Alles mit einem hölzernen Kochlöffel gründlich verrühren. Dabei regelrecht schlagen bis sich der Kartoffelteig glatt vom Schüsselrand löst und Spitzen bildet. Je gründlicher geschlagen wird und sich die Masse verbinden kann, desto lockerer werden die Thüringer Klöße.

Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden, in Butter golden rösten und mit etwas Majoran würzen.

Aus der Kartoffelmasse mit angefeuchteten Händen Klöße formen. Klassisch sind Männerhände ausfüllenden Klöße, hübscher sind Klöße von zierlicheren Ausmaßen - aber das ist Ansichtssache. In die Mitte jeweils 4-5 knusprige Brotcroutons stecken. Dass wir sie ein wenig mit Majoran würzen, mögen uns die Thüringer verzeihen – es ist nicht klassisch, aber wohlschmeckend.

Die Klöße in einem großen, weiten Topf in schwach siedendem Salzwasser gar ziehen lassen, ca. 10 bis 20 Minuten – je nach Größe.

Tipp: In Thüringen schwefelt man die Kartoffeln, um sie vorm dem Braunwerden zu bewahren. Dort bekommt man auch das entsprechende Mittel in jeder Drogerie – aber wirklich nötig ist das nicht, wenn man darauf achtet, dass die Kartoffelmasse nicht oxidiert. Wenn also die Kartoffeln direkt ins Wasser gerieben werden und gleich davon umgeben sind, sobald sie zerkleinert werden, haben sie gar keine Gelegenheit, sich zu verfärben.

Getränk: Dazu passt am besten ein kraftvoller Rotwein, zum Beispiel der „Moritz“ – eine Cuvée aus dem östlichen Nachbarland Sachsen.