
Kochen mit Martina und Moritz vom 29. April 2017

Redaktion: Klaus Brock

Pfälzer Spezialitäten: wiederentdeckt und neu angerichtet

Saumagen im grünen Mantel	2
Bohnestampes	5
Lewwerknepp	7
Kerscheplotzer oder Kerschemischel	10

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

Pfälzer Spezialitäten: wiederentdeckt und neu angerichtet

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die Pfalz ist zweifellos eine der lieblichsten Landschaften Deutschlands und mit allem gesegnet, was das Herz des Genießers erfreut. Und Lieblingsgerichte haben in der Regel immer mit der Region zu tun, mit dem Ort, mit dem diese Gerichte verknüpft sind. Solche Erinnerungen wollen wir wieder heraufbeschwören. Und so machen wir uns auf und besuchen die kulinarischen Regionen unseres Landes. Wir möchten überall in die Kochtöpfe schauen und die Spezialitäten kennenlernen. Trotzdem wollen wir aber authentisch bleiben. Folgen Sie uns diesmal in die Pfalz, eine kulinarisch besonders gesegnete Region. Hier wächst Wein, und es gedeihen alle nur denkbaren Gemüse- und Obstsorten, sogar Artischocken und Feigen.

Die Pfälzer Küche

Die Küche der Pfalz ist ländlich, bäuerlich geprägt, hat aber immer auch etwas von der französischen Eleganz. Die Liebe zum Genuss, die beim Nachbarn wichtig ist, hat auch diesseits der Grenze die Menschen beeinflusst. Die Vorliebe beispielsweise für Innereien hat hier weniger mit Armut zu tun, etwa weil man sich nichts anderes leisten konnte, sondern wie in Frankreich vielmehr damit, dass sich daraus mit einem klein bisschen Mühe ganz besonders köstliche Dinge zubereiten lassen, zum Beispiel Leberknödel.

Weltberühmte Spezialität: der Saumagen

Den Pfälzer Saumagen kennt die ganze Welt – spätestens, seitdem Helmut Kohl die Regierungshäupter vieler Länder damit beköstigte. Und jeder, der ihn vorgesetzt bekam, hat aufgehört, darüber zu lächeln, weil es in der Tat ein großartiges Gericht ist. Eine fabelhafte Füllung in einer ausgewogenen Mischung aus Fleisch und Kartoffeln wird in einen gründlich ausgewaschenen Saumagen gefüllt und dann behutsam gegart. Solch einen ausgeleerten Magen eines Schweins kann man in der Pfalz fast überall, in anderen Regionen aber nicht so einfach kaufen. Deshalb haben wir uns eine eigene Version dieses leckeren Gerichts ausgedacht. Unsere Variante kommt ohne den Magen aus, wir packen die herzhafte Füllung stattdessen in eine Hülle aus Mangoldblättern.

Saumagen im grünen Mantel

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

In Mangoldblätter gehüllt und in einer Kastenform im Backofen oder sogar im Dampfgarer wird unser „Saumagen“ ebenfalls sanft gegart. Und wenn eine Scheibe davon auf dem Teller liegt, die bunt gemusterte Fleischfüllung in den grünen Blättern, umkränzt vom leuchtenden Rot einer frischen Tomatensoße, dann sieht das nicht nur bildschön aus, sondern ist sogar ernährungsphysiologisch zum empfehlenswerten, bekömmlichen Gericht geworden, ausgewogen in der Zusammensetzung von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett sowie mit den richtigen Mineralien und Vitaminen versehen.



Zutaten für acht bis zehn Personen:

- 8 Mangoldblätter
- 500 g gekochte Kartoffeln (festkochend)
- 500 g Schweinehals (vom Metzger in zentimeterdicke Scheiben schneiden lassen)
- 150 g Speck (in 3 mm dünnen Scheiben)
- 2 Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Schmalz oder Olivenöl
- 2 Eier
- 250 g grobes Bratwurstbrät
- 3-4 Thymianzweige
- 2 EL getrockneter sowie frischer Majoran
- 1 EL Kümmel
- ¼ TL Cayennepfeffer oder Chilipulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Tomatensoße:

- 1 kg frische Tomaten
- 1 junge Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- eventuell 1 kleine Chilischote
- wenn möglich frischer Majoran, sonst Petersilie oder Basilikum
- Zucker
- 1 Schuss Essig
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Aus den Mangoldblättern die Stiele sorgsam ausschneiden. Zwei bis drei von ihnen putzen, das heißt von der Außenseite die Fäden abziehen. Dann in winzig kleine Würfel schneiden. Die übrigen Stiele brauchen wir nicht, sie können anderweitig verwendet werden (zum Beispiel fein würfeln und weich schmoren).

Die Blätter in reichlich kochendes Salzwasser tauchen, eiskalt abschrecken und auf Küchentüchern trocknen. Schließlich mit der schönen, glatten Seite nach unten auf einem Küchentuch zu einer Fläche ausbreiten, die der Kastenform entspricht, in welcher der „Saumagen“ gegart werden soll.

Jetzt die Zutaten für die Füllung sehr akkurat würfeln: Die Kartoffeln in gut zentimetergroße, den Schweinehals in etwas kleinere und den Speck in noch kleinere Würfel schneiden. Wenn man sich bereits vom Metzger auf seiner Aufschnittmaschine die richtige Scheibengröße schneiden lässt, gelingen die Würfel perfekt und machen keine Mühe.

Auch die Zwiebeln sehr exakt und sehr fein würfeln, ebenso den Knoblauch. In einer großen Pfanne im heißen Schmalz oder Öl zunächst die Schweinefleischwürfel anbraten, sofort salzen und pfeffern. Dann den Speck, die Zwiebeln, die Mangoldstielwürfelchen und den Knoblauch hinzufügen. Zum Schluss kommen die gewürfelten Kartoffeln dazu.

Die Hitze so steuern, dass alles richtige Bratspuren bekommt. Immer wieder mit der Bratschaufel umwenden, damit alle Würfelseiten Farbe annehmen, dabei nochmal salzen und pfeffern. Schließlich in eine Schüssel füllen und etwas abkühlen lassen, bis man die Masse anfassen kann. Diese wird nun mit den Eiern und dem Bratwurstbrät innig vermischt, das klappt am besten mit den Händen. Dabei zugleich die gehackten Kräuter und die Gewürze einarbeiten. Unbedingt mutig würzen, darauf kommt es beim Saumagen an. Wer mag, gibt noch einen Schuss Weißwein hinein, dessen Säure passt gut zum Gericht.

Diese Masse wird nun als Laib auf die Mangoldblätterfläche gesetzt, sorgsam darin eingewickelt und in eine Kastenform gepackt.

Im Backofen bei 140 Grad Celsius Heißluft (160 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) etwa 60 Minuten sanft garen – nicht zu heiß, sonst wird die Füllung hart. Wenn man mit einem Holzstäbchen einsticht, muss die austretende Flüssigkeit klar und nicht mehr rötlich sein. Gegen Ende der Garzeit die Oberfläche mit Olivenöl einpinseln, dann glänzt sie später wunderbar.

Den grün ummantelten Saumagen aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden – ideal ist dafür ein elektrisches Messer – und mit der frischen Tomatensoße anrichten.

Diese ist ganz einfach gemacht: Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und häuten. Die Kerne zusammen mit Knoblauch, junger Zwiebel, Chili und frischen Kräutern glatt mixen. Dabei Zucker, Essig und Olivenöl einarbeiten, dann salzen und pfeffern. Das Tomatenfleisch von Hand würfeln und unterrühren.

Beilage: Ist nicht nötig, weil im grünen Mantel ja alles schon drin steckt. Aber ein frisches Weißbrot nach französischer Art ist natürlich immer richtig.

Getränk: Moritz empfiehlt passend zum Gericht einen „Kallstädter Saumagen“, einen Riesling. Aber es passt auch ein anderer kräftiger, herzhafter Riesling aus der Pfalz.

Bohnestampes

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Das ist eine Art Bohnengemüse, mit frischen grünen Bohnen und Kartoffeln, dem eigentlichen Lieblingsgemüse der Pfälzer. Wir fügen noch Frische und Farbe in Form von Tomaten hinzu. So wird aus einem eher deftigen Eintopf ein herzhaftes, aber durchaus feines Essen.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 kg gelbfleischige, mehligere Kartoffeln (Spunta, Selma oder Adretta)
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- ½ l Brühe
- 800 g grüne Bohnen (nach Marktlage feine dünne oder breite, Feuerbohnen oder Blaue Hilde)
- 1 Büschel Bohnenkraut
- wenn vorhanden frischer Majoran, sonst Basilikum oder Petersilie
- 4 reife Flaschentomaten

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. In einem Gemüsetopf im heißen Öl zunächst die Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten, dann die Kartoffeln damit vermischen. Salzen, pfeffern und Muskat zufügen.

Knapp mit Brühe bedecken und zugedeckt etwa zehn Minuten köcheln, bis die Kartoffeln halb gar sind.

Inzwischen die Bohnen putzen: feine Böhnchen nur spitzeln und ansonsten ganz lassen, breite Bohnen, auch wenn man sie nicht mehr fädeln muss, schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Bobbybohnen einfach nur in Stücke brechen oder besser schneiden, weil sich ihr Zellsaft dann der Suppe mitteilt.

Bohnen in den Topf geben, das Bohnenkraut zufügen, zuvor jedoch einige Blättchen (zwei Esslöffel) abzupfen und beiseite legen. Auf die Kartoffeln verteilen, mehr Brühe angießen und alles etwa acht bis zehn Minuten lang gar kochen.

Unterdessen die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Das Tomatenfleisch in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. In den Grüne-Bohnen-Topf geben, außerdem noch einmal reichlich fein geschnittenes Bohnenkraut und abgezupfte Majoranblättchen, oder Basilikum und Petersilie. Kräftig rühren, ruhig

ein wenig stampfen, denn dabei sollen die Kartoffelwürfel zerfallen und alles sämig umschließen.

Sofort zu Tisch bringen. Man isst diese Gemüsesuppe mit dem Löffel aus dem tiefen Teller.

Beilage: herzhaftes Bauernbrot oder Baguette.

Getränk: ein saftiger Sauvignon Blanc aus der Südpfalz.

Fazit: Da stimmt der Pfälzer Geschmack absolut, aber das Gericht sieht hübscher aus, ist leichter und bekömmlicher und schneller gemacht, als in der traditionellen Version.

Lewwerknepp

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Leberknödel – daran scheiden sich die Geister. Sie können aber tatsächlich beides sein: eine kulinarische Offenbarung oder ein Desaster. Garantiert ein Vergnügen sind sie nach unserem Rezept. Ganz wichtig: Wer keinen Fleischwolf hat, um die Zutaten selbst durchzulassen, muss seinen Metzger bitten, dies zu tun. Dann aber sofort nach Hause damit und verarbeiten. Auf keinen Fall die Leber und das Fleisch mit dem Zerhacker bearbeiten, auch wenn dessen Gebrauchsanweisung dazu rät.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 4 Semmeln vom Vortag
- ¼ l Milch
- 2 große Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 3 EL getrockneter Majoran
- 3 Petersilienzweige
- 2 EL frischer Majoran
- 250 g Schweineleber
- 250 g Rinderleber
- 250 g Schweinehals
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver
- Birnen-Balsamessig
- 1 l leichte Brühe
- Schnittlauchröllchen

Majoran-Kartoffelpüree:

- 1,2 kg Kartoffeln
- 250 ml Milch
- 2 EL frische Majoranblättchen
- 30 g Butter
- Salz
- Muskat

Kümmelkrautsalat:

- 800 g Weißkraut
- 2 EL Salz

- 1 EL Kümmel
- Pfeffer
- 2 EL milder Apfelessig
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Semmeln in Würfel schneiden und in einer Schüssel vorsichtig mit der heißen Milch beträufeln, mit einem Teller bedecken und durchziehen lassen. Die Zwiebeln fein würfeln und in der heißen Butter weich dünsten, sie sollen goldgelb werden, aber nicht bräunen. Den getrockneten Majoran zwischen den Fingerspitzen zerreiben und untermischen, ebenso den frischen Majoran und die fein gehackte Petersilie.

Für Leberknödel nimmt man am besten Schweine- und Rinderleber – beide sind kräftiger im Geschmack als die zarte Kalbsleber, die man lieber pur genießen sollte.

Zusätzlich kommt noch Schweinefleisch in die Leberknödel, unbedingt schön durchwachsen, weil auch Fett in den Knödel gehört, und eben auch reichlich eingeweichte Semmeln. Diese dürfen nicht uralt, sondern sollten vom Vortag sein. Dann können sie die Masse in genau der richtigen Weise auflockern und machen sie nicht schmierig.

Die Leber in Streifen schneiden und durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen, gleich hinterher das ebenfalls in Streifen geschnittene Schweinefleisch. Danach die gedünsteten Zwiebeln und am Ende, um die Schnecke wieder zu säubern, auch noch die eingeweichten Semmeln durchlaufen lassen.

Zutaten in eine große Schüssel geben und die Eier hinzufügen. Salzen, pfeffern, etwas Chilipulver und nochmals getrocknete Majoranblätter zufügen und alles mit einigen Spritzern Birnen-Balsamessig innig vermischen. Eine Weile durchziehen lassen, dann noch einmal herzhaft abschmecken.

Mit einem Esslöffel eine Portion abstechen, dann in den mit kaltem Wasser angefeuchteten Handflächen Knödel beziehungsweise Nocken formen. Den Löffel mit der geformten Masse in die leise siedende Brühe halten, wo sich der Knödel sofort von selbst löst. In einem ausreichend großen Topf unterhalb des Siedepunkts etwa zehn Minuten lang gar ziehen lassen.

Für das **Majoran-Kartoffelpüree** die Kartoffeln schälen (das ist besonders dann wichtig, wenn Sie sehr mehliges Kartoffeln verwenden, denn diese platzen beim Kochen und lassen sich dann nicht mehr pellen) und weich kochen. Das Wasser abgießen, Milch zufügen und den Topf wieder auf die heiße Herdplatte stellen, damit die Milch rasch erhitzt wird. Salz, Majoran und Butter zufügen und mit einem Kartoffelstampfer zu einem glatten, duftigen Brei stampfen. Nach Belieben mit Muskatnuss abschmecken.

Für den **Kümmelkrautsalat** das Weißkraut vierteln, die dicken Strünke heraus schneiden und die Viertel auf dem Hobel in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz bestreuen und mit den Händen gründlich durchkneten. Nach

fünf Minuten nochmals kräftig durchkneten und dann in einem Sieb rasch abbrausen. Gut ausdrücken und mit Kümmel nochmals durchkneten. Dann mit Pfeffer, Essig und Öl anmachen.

So werden die Lewwerknepp serviert: Mit duftigem Kartoffelpüree, dem frischen Krautsalat drum herum und mit Schnittlauchröllchen bestreut.

Getränk: Dazu gibt es eine schwungvolle Weißburgunder Spätlese aus der Südpfalz.

Kerscheplotzer oder Kerschemischel

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Einfach herrlich, die bittersüßen Kirschen, die mit einer Creme aus Ei und Mandeln begossen und gebacken werden. Jede Pfälzer Familie hat da ihr ureigenes Rezept. Unseres ist deutlich aus Frankreich inspiriert. Dort nennt man dieses Gratin „Clafoutis“.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 kg frische Kirschen (helle oder dunkle Herzkirschen, auch Sauerkirschen oder Schattenmorellen; man kann auch eingemachte Kirschen verwenden)
- 2 cl Kirschwasser (nach Geschmack)
- 125 g Butter
- 4 Eigelbe
- 120 g Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- je 1 Msp. gemahlener Zimt und Muskatblüte
- 150 g gemahlene Mandeln
- 4 Eiweiße
- 1 Prise Salz
- Butter und Semmelbrösel für die Form

Zubereitung:

Die Kirschen entsteinen, in einer Schüssel mit dem Kirschwasser beträufeln und marinieren.

Die zimmerwarme Butter mit dem Rührbesen der Küchenmaschine oder des Handrührers dick und schaumig schlagen. Nach und nach die Eigelbe und den Zucker zufügen und einarbeiten. Den Vanillezucker, die Gewürze und am Ende die Mandeln hinzugeben.

Die Eiweiße mit der Salzprise dick und cremig schlagen, behutsam unter die Mandelmasse ziehen.

Schließlich auch die Kirschen mitsamt ihrem Saft unterheben. In eine flache, ausgebutterte, und mit Semmelbröseln ausgestreute Auflaufform füllen.

Bei 160 Grad Celsius Heißluft (180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) etwa 45 Minuten lang backen, bis das Gratin goldbraun und aufgegangen ist.

Getränk: Dazu passt ein süßer Wein, zum Beispiel ein vollsüßer Silvaner Eiswein aus Großkarlbach. Wer es nicht ganz so süß mag, weicht auf einen nur leicht restsüßen Gewürztraminer aus.