



30 Jahre Kochen mit Martina und Moritz vom 21. Dezember 2017

Redaktion: Klaus Brock

Kartoffeln - Delikatessen des Alltags

Feine Kartoffelcremesuppe	2
Spanisch Fricco mit Hasenkeulen	3
Zwetschgenknödel	5
Die Getränke	7

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/kartoffeln-112.html>

Kartoffeln schmecken gut, sind vielseitig und wahre Kraftpakete, denn sie enthalten jede Menge Mineralstoffe, z. B. Natrium, Kalium, Kalzium, Eisen und Phosphor. Und Vitamine: A, B und C. Außerdem Kohlehydrate und Eiweiß, dafür wenig Fett und insgesamt lächerlich wenig Kalorien. Ein rundum ideales Lebensmittel.

Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Kartoffeln beim Händler trocken, kühl und dunkel aufbewahrt werden, und sorgen Sie dafür, dass auch bei Ihnen zu Hause beste Bedingungen für die Lagerung herrschen. Wichtig ist, dass Kartoffeln dunkel lagern, damit sie nicht keimen und Solanin bilden, ein Gift, das schwere Übelkeit verursachen kann. Deshalb grüne Stellen immer herausschneiden!



Feine Kartoffelcremesuppe

Je mehligere die Kartoffeln, desto sämiger und sanfter die Suppe!

Zutaten (für vier bis sechs Personen):

- 1 Zwiebel
- 3 EL Butter
- 5 mittelgroße Kartoffeln (300 - 350 g)
- 1 Lauchstange
- 1 Möhre
- 1/4 Sellerieknolle
- 1 l Fleischbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- einige Petersilienstängel
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1/8 l süße Sahne

Zubereitung:

- Die Zwiebel häuten und feinhacken. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. Den Lauch putzen und waschen; das Weiße in grobe Ringe schneiden, den hellgrünen Teil fein würfeln und beiseite legen.
- Möhre und Sellerieknolle schälen, zunächst jeweils auf dem Gurken- oder Gemüsehobel einige feine Scheiben abschneiden, die man erst längs in schmale Streifen, dann quer in winzige Würfel schneidet - es sollten jeweils etwa zwei Esslöffel Gemüsewürfel ergeben.
- Den Rest nur grob zerkleinert zusammen mit den Zwiebeln, Kartoffelstücken und weißen Lauchringen in zwei Esslöffeln heißer Butter andünsten.
- Mit Brühe auffüllen, das Lorbeerblatt zufügen, die von den Blättern befreiten Petersilienstiele zufügen, schließlich salzen und pfeffern.
- Zudeckt etwa zwanzig Minuten weich kochen.
- Inzwischen die feinen Gemüsewürfel in einem Löffel Butter andünsten, dabei salzen, damit sie ihre leuchtende Farbe behalten.
- Die weichgekochten Kartoffeln mit dem Pürierstab fein zerkleinern, dabei die Sahne zufügen. Wenn nötig, die Konsistenz mit einem zusätzlichen Schuss Brühe korrigieren.
- Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die bunten Gemüsewürfel und die feingehackten Petersilienblätter in die Suppe rühren. In tiefen Tellern anrichten und dampfend heiß zu Tisch bringen.

Tip: Gut passen dazu geröstete, winzig kleine Brotwürfelchen oder kross gebratene Speckwürfel, die man ganz zum Schluss über die Suppe streut. Die Suppe wird zum gehaltvollen Eintopf, wenn man die Kartoffelmenge verdoppelt. In diesem Fall darf man mit viel frischem Majoran würzen, auch ein paar Wiener Würstchen hineinschnibbeln.



Spanisch Fricco mit Hasenkeulen

Im Kochbuch der berühmten Henriette Davidis, eine der erfolgreichsten Kochbuchautorinnen des letzten Jahrhunderts, gibt es ein herrliches Kartoffelrezept, das sie "Spanisch Fricco" nennt: Kartoffeln und Zwiebeln werden dafür in Scheiben geschnitten, abwechselnd mit Rindfleischwürfeln in eine verschließbare Puddingform geschichtet und mit Sahne aufgefüllt. Dann wird alles einige Stunden lang langsam im Wasserbad gesotten, und wenn schließlich bei Tisch die Form geöffnet wird, entströmt ihr ein unwiderstehlich köstlicher Duft - alle Aromen haben sich vermischt und zu einem neuen Geschmack verbunden. Dieses Rezept hat uns zu folgender Variante inspiriert:

Zutaten (für vier bis sechs Personen):

- 1 kg Kartoffeln (möglichst eine mehligere Sorte)
- 750 g Zwiebeln
- 2 Hasenkeulen (frisch oder tiefgekühlt) oder ca. 500 g schieres Rehfleisch aus der Keule
- 50 g Butter
- 2 EL Pfefferkörner
- 1 knapper EL Pimentkörner
- 1 guter TL Wacholderbeeren
- 1/2 TL Muskatblüte (Macis)
- Salz
- 1 Becher (200 g) süße Sahne
- 1 Becher (200 g) Crème fraîche

Zubereitung:

- Die Kartoffeln und Zwiebeln schälen, auf dem Gemüse- beziehungsweise Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden.
- Das Hasenfleisch sorgfältig von den Knochen lösen. Dabei Häute und Sehnen entfernen. (Aus Knochen und Sehnen, den sogenannten Parüren, zusammen mit etwas Wurzelwerk eine kräftige Brühe kochen, die man als Saucenfond verwenden kann).
- Eine hohe Auflaufform von etwa 22 bis 24 cm Durchmesser oder einen entsprechend großen Topf (mit ca. 2,5 Litern Fassungsvermögen) dick ausbuttern. Die Hälfte der Kartoffeln darin ausbreiten und mit einer Mischung aus dem im Mörser zerriebenen Pfeffer, Piment, Wacholder, Muskatblüte und etwa einem gehäuften Esslöffel Salz (ganz nach Geschmack) würzen.
- Die Hälfte der Zwiebeln auf dem Kartoffelbett verteilen, würzen und schließlich die ebenfalls mit Salz und der Würzmischung eingeriebenen Hasenfleischwürfel darauf setzen. Mit Zwiebeln und schließlich Kartoffeln zudecken - natürlich jede Schicht wieder würzen.
- Sahne und Crème fraîche verquirlen und darübergießen. Die restliche Butter als Flöckchen darauf verteilen.
- Die Form mit einem Deckel oder mit Alufolie gut verschließen und für etwa drei Stunden in die tiefe Fettpfanne des 220 Grad heißen Ofen stellen, die mit heißem Wasser bis zum Rand aufgefüllt werden muss. Ab und zu während der



Garzeit prüfen, ob sich noch genügend Wasser in der Fettpfanne befindet. Dieses Wasserbad ist nötig, damit die Ofenhitze gleichmäßiger verteilt wird und der Auflauf vor allem am Boden der Form nicht zu heiß wird.

- In der Form zu Tisch bringen, erst dort die Folie beziehungsweise den Deckel abnehmen, damit alle Gäste den herrlichen Duft mitkriegen.

Beilage: Unbedingt gehört dazu ein Endiviensalat, der in feine Streifen geschnitten wurde und mit Estragon (oder wenigstens mit Estragonessig) und gewürfelter Zwiebel angemacht wurde.



Zwetschgenknödel

Eine so gehaltvolle Sache, dass man sie als ganze Mahlzeit servieren sollte. Vielleicht höchstens eine leichte Suppe zuvor - einen Nachtisch kann man sich jedenfalls sparen!

Zutaten (für vier bis sechs Personen):

- 1 kg Kartoffeln (eine mehligere Sorte!)
- 1 kg Zwetschgen
- so viele Stücke (brauner) Würfelzucker wie Zwetschgen
- ca. 100 g Mehl
- Salz
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 75 g Zucker
- 1/2 TL Zimt

Zum Anrichten:

- 100 g Butter
- 100 g Semmelbrösel
- 100 g zerlassene Butter
- 250 g Sahnequark

Zubereitung:

- Die Kartoffeln in der Schale kochen, pellen, sofort durch die Presse drücken, ausdampfen und ein wenig abkühlen lassen.
- Die Zwetschgen entsteinen und stattdessen mit einem Stück Würfelzucker füllen.
- Sobald man den Kartoffelschnee berühren kann, einen Teil des Mehls darüberstäuben. Wieviel man insgesamt benötigt, hängt vom Stärkegehalt der Kartoffeln und ihrer Feuchtigkeit ab. Je weniger Mehl man braucht, desto besser natürlich. Deshalb sollte man den Teig auch nur sehr leicht und rasch vermengen - zu vieles und zu langes Kneten macht eine größere Mehlmenge nötig, und dann wird der Teig später zu fest.
- Das Mehl am besten mit einer Gabel lose untermischen, das Ei, Eigelb und die Salzprise zufügen.
- Den fertigen Kartoffelteig sofort verarbeiten, nicht mehr ruhen lassen: eine Rolle daraus formen, davon dünne Scheiben abschneiden, in die man jeweils eine Zwetschge einwickelt. Die Kartoffelhülle muss so dünn wie nur möglich sein, dennoch die Frucht vollkommen umschließen.
- Die Zwetschgenknödel in leise siedendem Salzwasser etwa fünf Minuten sanft ziehen lassen. Gut abgetropft auf einer Platte anrichten und mit Zimtzucker bestreuen.
- Außerdem reicht man dazu in Butter geröstete Semmelbrösel, von denen man sich bei Tisch nach Belieben über seine Portion streut, haselnussbraune zerlassene Butter und kühlen Sahnequark.



Tipp: Nach demselben Rezept bereitet man Marillenknödel zu; statt Zwetschgen nimmt man "Marillen", so heißen in Österreich Aprikosen.



Die Getränke

Zur Feinen Kartoffelsuppe trinkt man eigentlich nichts. Eventuell kann man, ist sie Auftakt eines festlichen, mehrgängigen Menüs, ein Glas trockenen Sherry, vorzugsweise eine helle Variante, dazu reichen, also einen Fino oder Manzanilla. Oder auch einen weißen Vermouth dry.

Bereitet man die Kartoffelsuppe dicker zu und serviert sie mit Würstchen als Hauptgericht, passt ein unkomplizierter trockener Weißwein oder Bier.

Zum Spanisch Fricco servieren wir einen vollmundigen, duftigen Rotwein aus Spanien, etwa aus Navarra oder dem Rioja-Gebiet. Je nach Geldbeutel und Geschmack einen jüngeren Wein, "Crianza" genannt, oder eine "Reserva", eventuell sogar eine "Gran Reserva".

Und natürlich Wasser gegen den Durst!

Zu den Zwetschgenknödeln schlagen wir einen Wein mit natürlicher Restsüße, aber ausgeprägter Säure vor - ideal ein Eiswein, der fast immer über beides verfügt. Besitzt eine gute Spätlese oder Auslese genügend Säure, passt sie nicht minder schlecht - nur säurearme Weine haben gegen die ausgeprägte Säure der Zwetschgen (oder Aprikosen) keine Chance: sie würden nur plump und pappig wirken. Sie können zu den Knödeln aber auch sehr gut eine Tasse Kaffee servieren!