

Kochen mit Martina und Moritz vom 14. Oktober 2017

Redaktion: Klaus Brock

Herbstklassiker mit Linsen, Zwiebeln und Kohl

Linsencremesüppchen	2
Karamellierte Zwiebeln mit Kalbsleber	4
Sahnige Zwiebeln zum Geschnetzelten	6
Geschmorte Schweinsbäckchen	7
Gefüllter Kohlkopf	9

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/herbstklassiker-mit-linsen-zwiebeln-und-kohl-100.html>

Herbstklassiker mit Linsen, Zwiebeln und Kohl Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Besonders im Herbst freut sich der Gaumen wieder über herzhafte Speisen. Deshalb haben die WDR – Köche Martina und Moritz wieder eine entsprechende kulinarische Auswahl zusammengestellt.



Sie servieren eine kräftige „Linsencremesuppe“, die auch gut als Hauptgericht durchgehen kann. Als Hauptzutat finden Zwiebeln ihre Berücksichtigung in den Rezepten „Karamellierte Zwiebeln mit Kalbsleber“ und „Sahnige Zwiebeln zum Geschnetzelten“. Auch ein Kohlgericht darf im Herbst nicht fehlen, die beiden Kochprofis schwören in diesem Fall auf Ihre Kreation „Gefüllter Kohlkopf“.

Linsencremesüppchen

Besonders gut gelingt dieses feine Süppchen mit den kleinen braunen Berglinsen, die heute sogar bei uns wieder angebaut werden – auf der Schwäbischen Alb. Würfel von saftigem Kassler als Einlage und knusprige Brotcroûtons machen hieraus ein ganzes Essen.



Zutaten für sechs Personen:

- 200 g kleine braune Berglinsen
- 1 Möhre
- 1 Lauchstange
- ¼ Sellerieknolle
- 1 kleine Selleriestange
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- ½ l Brühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 kleine Chilischote
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Sahne
- Zitronensaft
- Balsamico
- eventuell Brühe zum Verdünnen

Einlage:

- 150 g Kassler
- 2 Scheiben Graubrot
- 2-3 EL Olivenöl
- Schnittlauch

Zubereitung:

Die Linsen dreifingerhoch mit Wasser bedecken und einen halben Tag einweichen, dann abgießen. Möhre, Lauch und Sellerie fein (linsenklein) würfeln.

In einem Suppentopf das Olivenöl erhitzen, die Gemüsegewürfel darin andünsten, die gewürfelte Zwiebel und gehackten Knoblauch hinzufügen, nach zwei Minuten auch die Linsen. Salzen und pfeffern. Die Brühe angießen, Lorbeerblätter und fein geschnittene Chilischote hinzufügen. Zugedeckt in 20 bis 30 Minuten alles absolut weich köcheln. Die Linsen sind gar, wenn man sie beispielsweise auf einem Brett ohne Mühe zerdrücken kann.

Unterdessen für die Einlage das Kassler zentimeterklein würfeln. Die Brotscheiben in noch kleinere Würfel schneiden und in einer Pfanne im heißen Öl knusprig braten. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alles beiseitestellen.

Wenn die Linsen weich sind, die Sahne angießen, das Gemüse mit dem Pürierstab zerkleinern, bis die Suppe schön gebunden ist. Es sollte aber noch ein Gutteil der Linsen und des Suppengemüses deutlich sichtbar sein. Noch einmal kurz aufkochen und mit Zitronensaft und Balsamico abschmecken. Eventuell mit Brühe auf die gewünschte cremige Konsistenz bringen.

Die Kasslerwürfel zwei Minuten in der heißen Suppe ziehen lassen. Brotcroutons erst im Teller darüber streuen, damit sie knusprig bleiben, und zum Schluss die Schnittlauchröllchen dazugeben.

Getränk: ein säurefrischer Weißwein, zum Beispiel ein Gutedel. Es passt aber ebenso gut ein herzhafter Rosé oder ein kühles Bier.

Karamellierte Zwiebeln mit Kalbsleber

Dafür nimmt man am besten milde Zwiebeln, zum Beispiel die roten, die nachher auf dem Teller so hübsch aussehen. Es ist einfach, und man hat schnell ein fabelhaftes Essen auf dem Tisch.



Zutaten für zwei Personen:

- 2 schöne Scheiben Kalbsleber
- Mehl zum Bestäuben
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- 2-3 schöne, große, rote Zwiebeln, zum Beispiel aus Tropea
- 2 EL Butter
- 2 TL Zucker
- je ½ TL Koriander- und Senfsamen
- Balsamico
- 1 Glas Rotwein
- Kerbel

Zubereitung:

Die Kalbsleber häuten. Falls sehr dicke Sehnen vorhanden sind, diese vorsichtig herauschneiden. Die Scheiben in Mehl wenden, was überschüssig ist, abschütteln.

Die Scheiben in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl zuerst sehr heiß anbraten, dabei salzen, pfeffern und etwas Majoran darüberstreuen. Sobald schöne Bratspuren sichtbar sind, auf einem Teller im 80 Grad Celsius vorgewärmten Ofen warm stellen und mindestens 20 Minuten nachziehen lassen. Sie sind gar, wenn sie auf Fingerdruck sanft Widerstand bieten.

Im Bratfett die Zwiebeln andünsten. Dafür werden sie geschält, halbiert und dann in schmale Segmente geschnitten, die an der Wurzelscheibe noch zusammenhängen.

Sanft in der Butter anbraten, dann mit dem Zucker bestäuben, karamellisieren, salzen, pfeffern und auch die Gewürzsamen zufügen.

Schließlich bei milder Hitze im eigenen Saft zugedeckt etwa 20 bis 30 Minuten leise schmurgeln lassen. Dann die Hitze erhöhen, einige Spritzer Balsamico zugeben und den Rotwein in mehreren Gängen angießen. Nicht alles auf einmal, sondern immer nur dann, wenn die meiste Flüssigkeit verkocht ist.

Die Zwiebeln sollen wie ein sämiges Kompott wirken. Neben oder auch auf die Leberschnitten häufen, rundum den Teller mit Klecksen vom Balsamico sowie einigen Kerbelblättchen garnieren.

Beilage: frisches Weißbrot.

Getränk: ein Glas Rotwein, zum Beispiel ein Spätburgunder von der Ahr oder ein Roter aus Umbrien.

Sahnige Zwiebeln zum Geschnetzelten

Ideal für die Schnelle Küche – am besten arbeitet man hier mit dem Wok. Darin wird das Fleisch zart und die Zwiebeln behalten einen wunderbaren Biss.



Zutaten für zwei bis drei Personen:

- 300 g Schweinefilet, Schnitzel oder Rumpsteak
- 1 gehäufte TL Speisestärke
- 2 EL Olivenöl
- 2 weiße Zwiebeln (je eine weiße und rote oder Roscoffzwiebeln)
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 Knoblauchzehen
- Petersilie
- 1 Chilischote
- 1 kleines Glas Weißwein
- 1 größeres Glas Sahne
- 2 EL weißer Portwein oder Sherry

Zubereitung:

Das Fleisch quer zur Faser in feine Streifen schnetzeln, mit Speisestärke überpudern und gut vermischen, dabei einen Esslöffel Olivenöl einarbeiten. Zehn Minuten einziehen lassen. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das Weiße der Frühlingszwiebeln fein und das Grün in halbzentimeter große Stücke schneiden.

Im Wok oder in einer großen, tiefen Pfanne zuerst das Fleisch auf starkem Feuer unter Rühren rund zwei Minuten lang anbraten. Dabei salzen und pfeffern und einige Krümel Zucker zufügen. Dann herausheben und zwischen zwei Tellern warm stellen.

Die Zwiebeln im Bratfett zunächst ebenfalls unter Rühren scharf anbraten. Dabei mit Zucker bestreuen, damit sie ein wenig karamellisieren. Dann salzen, pfeffern und auf milderer Hitze einige Minuten dünsten. Dabei das Weiße der Frühlingszwiebeln, den gehackten Knoblauch, Petersilie und feingewürfelte Chilischote zufügen.

Schließlich mit dem Wein ablöschen, nach zwei Minuten die Sahne zufügen, ebenso das Grün der Frühlingszwiebeln. Am Ende wird mit Portwein oder Sherry abgeschmeckt. Das Fleisch in dieser Soße erwärmen.

Beilage: entweder nur frisches, krumiges Weißbrot oder ein fluffiges Kartoffelpüree.

Geschmorte Schweinsbäckchen

Die Bäckchen sind ein knapp handtellergroßes Stück Fleisch, das sich besonders gut zum Schmoren eignet, weil es von Sehnen durchzogen ist, die bei langsamer Hitze sanft schmelzen und vom Fleisch so aufgenommen werden, dass es dann auf der Zunge zergeht. Die Bäckchen muss man beim Metzger bestellen. Es ist für ihn dann kein Problem, davon genügend vom Schlachthof mitzubringen. Das Schöne daran: Diese Schweinebäckchen – tatsächlich ist es die Kaumuskulatur – haben eine geschlossene Form und lassen sich dann sehr hübsch servieren.



Zutaten für vier Personen:

- circa 1 kg Schweinsbäckchen
- 2-3 EL Olivenöl
- 75 g gewürfelter Speck
- Salz
- Pfeffer
- je ½ Tasse fein gewürfelte weiße Zwiebel, Möhre, Bleichsellerie und Lauch
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Senfsamen
- ½ l Weißwein
- 500 g Tomaten
- Basilikum

Zubereitung:

Die sauber parierten Bäckchen in einem flachen Topf im heißen Öl langsam rundum anbraten, dabei salzen und pfeffern. Dann die Bäckchen aus dem Bräter nehmen und den Speck anbraten. Das klein gewürfelte Wurzelwerk hinzustreuen und ebenfalls schön anrösten. Das Gemüse salzen und pfeffern, am Ende das Paprikapulver darüberstreuen, auch die Senfsaat hinzugeben und alles gut mischen. Zugedeckt leise etwa zehn Minuten schmurgeln, bis das Wurzelgemüse schön weich ist. Erst später dann die gehäuteten und gewürfelten Tomaten (mitsamt den Kernen) hinzufügen.

Achtung: Die Säure der Tomaten verzögert oder verhindert sogar das Weichwerden des Wurzelgemüses. Es lässt sich dann nicht mehr zur Bindung der Soße verwenden.

Erst jetzt den Wein angießen, für dessen Säure natürlich dasselbe wie für die Tomaten gilt. Nunmehr das Fleisch wieder in den Topf legen, ein Basilikumzweiglein hinzugeben und alles zusammen zugedeckt etwa zwei Stunden auf kleinster Flamme leise schmoren, bis es butterzart geworden ist.

Zum Servieren wird die Soße mit dem Pürierstab aufgemixt und nochmals abgeschmeckt – die Fleischstücke währenddessen herausheben und beiseitestellen. Den Basilikumzweig entsorgen. Die Soße wird durch das Mixen auch ganz ohne Mehl oder Sahne schön cremig. Klein geschnittenes Basilikum unter die Soße rühren, aber nicht aufkochen lassen.

Beilage: Hier passen Nudeln oder Spätzle, aber auch Kartoffelpüree oder natürlich die Böhmisches Knödel. Oder man schwenkt ein paar Pellkartoffeln in einer heißen Pfanne mit Öl und streut darüber klein geschnittenes Basilikum.

Getränk: ein herzhafter Weißwein, ein Kabinett oder eine trockene Spätlese vom Weißburgunder, etwa aus Franken oder Rheinhessen. Sie haben Frische und Säure, sind aber nicht zu schwer.

Gefüllter Kohlkopf

Im Herbst liebt man überall Kohl, frisch oder gesäuert, weiß, grün – wie Wirsing – oder auch Rotkohl. So ein stattlicher Kopf sieht eindrucksvoll aus, wenn man ihn auf einer Platte zu Tisch trägt.



Um ihn zu füllen, muss man den Kohlkopf aushöhlen. Man nähert sich dafür am besten von der Strunkseite: Dort kappt man zuerst komplett das dicke Strunkende und schneidet dann mit einem spitzen Messer den Strunk heraus und schließlich so viel von den Blättern, dass nur noch eine etwa 2 bis 3 Zentimeter breite Außenschicht bleibt.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 großer Weißkohlkopf
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 75 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 EL Kümmel
- 2 EL getrockneter Majoran
- Petersilie
- 700 g gemischtes Hackfleisch
- 1 eingeweichtes Brötchen
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Chili
- circa 800 g mittelgroße Kartoffeln
- 1 Prise Zucker
- ½ l Brühe

Außerdem:

- 200 g saure Sahne
- Zitronensaft und –schale
- Dill

Rote-Bete-Salat

Zutaten für sechs Personen:

- 3 große Rote-Bete-Knollen
- 1 rote Zwiebel
- 2-3 EL Essig

- 2 EL Olivenöl
- Salz

Gewürzmischung:

- 1 EL Senfkörner
- ½ TL Pimentbeeren
- je 1 TL weißer und schwarzer Pfeffer
- 1 getrocknete Chilischote
- ½ TL Zucker
- ½ TL Salz

Zubereitung:

Den Kohlkopf zunächst wie oben beschrieben vorbereiten. Die herausgelösten Blätter (ohne die Strunkstücke) sehr fein schneiden und zusammen mit den fein gewürfelten Zwiebeln in Öl andünsten. Den gehackten Knoblauch und Kümmel hinzufügen und schließlich den fein gewürfelten Speck mitbraten. Am Ende die gehackte Petersilie untermischen und eine gute Prise Zucker hinzufügen.

Ein Drittel davon herausnehmen und etwas auskühlen lassen. Dann mit Hackfleisch und dem eingeweichten Brötchen gründlich vermischen, dabei auch die Eier einarbeiten. Diesen Hackfleischteig kräftig abschmecken und schließlich in den Kohlkopf füllen. Die Füllung schön aufhäufen und glatt streichen.

Den restlichen Kohl in einen Bräter oder feuerfesten Topf füllen. Im nächsten Schritt den Kopf auf das Kohlbett setzen und die Brühe angießen. Den Kohlkopf im 180 Grad Celsius heißen Backofen (Heißluft, 200 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) zunächst eine halbe Stunde anbraten, dann auf das Kohlbett und neben dem Kopf Kartoffelschnitze so verteilen, dass sie den Kopf stützen und aufrecht halten, und auf 150 Grad Celsius Heißluft (170 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) weitere 50 bis 60 Minuten fertig schmoren.

Zum Servieren den Kohlkopf entweder im Topf zu Tisch bringen und dort aufschneiden. Oder auf seinem Kohlbett auf eine Platte setzen. Dann in Tortenstücke schneiden, mit dem Schmorsud beträufeln und zusammen mit den Kartoffelschnitzen und dem Rote-Bete-Salat anrichten.

Zubereitung Rote-Bete-Salat:

Die Rote Bete gründlich waschen – dabei nicht anschneiden, auch Wurzelende und Blattstiele nicht entfernen, weil die Knollen sonst beim Kochen ausbluten und alle Kraft und Geschmack verlieren.

In kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Kochzeit beträgt mindestens eine halbe Stunde, größere Exemplare brauchen deutlich länger. Die Knollen sind gar, wenn sie sich mit einem spitzen Messer leicht durchstechen lassen.

Die Knollen noch warm pellen, auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben hobeln. Auch die Zwiebel in feine Ringe hobeln.

Mit der Roten Bete in eine flache Schüssel geben, mit einem guten Weinessig beträufeln und 2 Teelöffel der Würzmischung darüberstreuen. Vorsichtig mischen. Mindestens eine Stunde, besser länger, marinieren. Dann mit Öl mischen und eventuell nachsalzen.

Für die Würzmischung alle Zutaten im elektrischen Zerkleinerer zum feinen Pulver mixen.

In einem dunklen Schraubglas aufbewahren. Sie passt zu allen kräftigen Gemüsegerichten – auch zu Weiß- oder Rotkohl.

Beilage: Natürlich darf hier die gewürzte saure Sahne nicht fehlen.

Getränk: Dazu trinken wir einen jungen Rotwein, vielleicht aus Kroatien, einen Plavac.