

Sendung vom 10. November 2018

Redaktion: Klaus Brock

Herbstliche Gerichte

Pilzgulasch	2
Wirsingröllchen mit Olivensoße	5
Chinesischer Weißkohl mit kross gebratenem Schweinebauch	8
Zwiebel-Thai-Curry vom Hirsch	11

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/kochen-mit-martina-und-moritz-uebersicht-herbstliche-gerichte-100.html>

Herbstliche Gerichte

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhöfer



Alle Jahre wieder in der goldenen Jahreszeit bieten Wochenmärkte und Supermärkte eine große Vielfalt an Schätzen vom Feld und aus dem Wald. Deshalb haben sich die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz wieder kreative und schmackhafte Gerichte rund um das Thema Herbst einfallen lassen: Sie kreieren ein herzhaftes Pilzgulasch mit getrockneten Steinpilzen. Mit Wirsing wickeln sie feine, kleine Röllchen, die mit Olivensauce serviert werden. Weißkohl kommt als chinesische Variante in den Wok - mit kross gegrilltem Schweinebauch. Und für die Zwiebel haben sich die beiden etwas ganz Besonderes einfallen lassen - sie werden geschmort und zusammen mit einem Kokos-Curry vom Hirsch serviert.

Pilzgulasch

Wir verarbeiten dafür getrocknete Steinpilze, die ja viel mehr Geschmack bringen als frische, fügen aber auch noch frische Champignons hinzu. So lässt sich dieses Pilzragout gut außerhalb der Pilzsaison zubereiten. Und die getrockneten Pilze verleihen mit ihrem konzentrierten Aroma den eher blassen Champignons mehr Kraft, während diese wiederum mit ihrer Knackigkeit dem Gericht die nötige Frische spenden. So kann jede Zutat mit ihren Vorzügen glänzen und die andere unterstützen.



Zutaten für vier Personen:

- 25 g getrocknete Steinpilze
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 800 g festkochende Kartoffeln
- 2 Pastinaken (300 g)
- 1 Möhre
- 1 Lauchstange
- 2 EL Olivenöl oder Butterschmalz
- Salz und Pfeffer
- 1 gehäufter EL Delikatesspaprika
- je 250 g dunkle und weiße Champignons
- 2 Schalotten oder Frühlingszwiebeln
- 2 EL Butter
- 1 rote Chilischote (mild oder lieber scharf nach Gusto)
- 1 Zitrone

- ½ Glas Weißwein
- Rosenpaprika zum Schärfer
- ca. 200 g Saure Sahne oder Schmand
- Schnittlauch

Zubereitung:

- Die getrockneten Steinpilze in einer kleinen Schüssel zweifingerhoch mit kochendem Wasser bedecken und eine halbe Stunde einweichen.
- Die Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch mit der Messerklinge zerklopfen und grob hacken.
- Kartoffeln schälen - kleine Kartoffeln ganz lassen, große möglichst exakt zweizentimetergroß.
- Die geschälten Pastinaken und Möhren dagegen halbzentimeterklein würfeln.
- Den Lauch auf einer Seite der Länge nach aufschneiden, gründlich unter fließendem Wasser abspülen und schließlich quer in feine Ringe schneiden.
- In einem ausreichend großen Topf - er muss am Ende sämtliche Zutaten fassen können - das Olivenöl erhitzen, die Gemüse nacheinander zufügen und andünsten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen, die abgetropften, in Streifen geschnittenen Steinpilze dazu geben, auch die Kartoffeln.
- Alles mit Delikatesspaprika üppig bestäuben und eine Minute lang unter Rühren mitdünsten, jedoch nicht rösten.
- Bevor die Hitze zu stark wird, mit Pilzeinweichwasser ablöschen. Zugedeckt leise etwa 30 Minuten köcheln bis die Kartoffeln gar sind.
- In der Zwischenzeit die Champignons putzen, vierteln, zusammen mit den fein gewürfelten Schalotten oder Frühlingszwiebeln in einer Pfanne in etwas Butter anbräteln. Butter hebt das Pilzaroma. Und bräunliche Bratspuren sorgen für mehr Geschmack.
- Mit Zitronenschale, etwas Zitronensaft und Chili würzen.
- Die Pilze sollen nicht rösten. Wenn sie anfangen zu quietschen, einen guten Schuss Weißwein angießen.
- Die unterdessen weich gekochten Kartoffeln mit dem Holzlöffel so kräftig rühren, dass sie ein wenig ihrer Stärke abgeben, die sich mit den Steinpilzen verbindet.
- Schließlich die Champignons zufügen und das Pilzgulasch nochmals kräftig abschmecken.
- Nach Gusto mit scharfem Rosenpaprika ordentlich schärfer.

Tipp: Aus den Putzresten der vielen Gemüsesorten lässt sich eine leckere Brühe kochen.

Beilage: Gegessen wird das Pilzgulasch aus tiefen Tellern mit dem Löffel. Und jeder Gast nimmt sich zur Besänftigung von der Sauren Sahne oder dem Schmand, die auf dem Tisch stehen, einen dicken Löffel voll und kann so eine vielleicht zu feurige Schärfe abmildern. Zum Schluss mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Getränk: Ein kräftiger Grüner Veltliner oder Weißburgunder aus Österreich.

Wirsingröllchen mit Olivensoße

Sie sollen zierlich und klein sein, damit man gleich zwei bis drei davon essen kann – elegante Röllchen, keine gewaltigen, sättigenden Kohlrouladen. Sie lassen sich gut vorbereiten – wie praktisch jedes Schmorgericht – und sind deshalb ein fabelhaftes Gästeessen. In jedem Fall braucht man dafür einen schönen Wirsingkopf, mit festen krausen Blättern, die außen dunkel sind, nach innen immer heller werden, bis man auf das leuchtend gelbe Herz stößt.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 schöner schwerer Wirsingkopf (knapp 1 kg)
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ca. 1 Chilischote
- 6 EL Olivenöl
- 1 Bund Basilikum
- 1 Prise Muskatblüte
- 1 Brötchen
- 150 ml Milch
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- Schale einer Zitrone
- 2 gehäufte EL kleine schwarze Oliven (am besten schmecken Taggiasca aus Ligurien)

- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- 200 ml Brühe
- 3 EL Olivencreme (Tapenade oder Crema di olive)

Zubereitung:

- Welche oder unschöne Außenblätter vom Wirsing entfernen. Dann die Blätter – bis auf das feste, gelbe Herz – vorsichtig ablösen. Dicke, störrische Blattmittelrippen flach abschneiden.
- Die Blätter in einem großen Topf mit Salzwasser blanchieren, nur eine halbe Minute eintauchen, dann in eiskaltem Wasser abkühlen. So lassen sich die Blätter biegen und füllen, und sie behalten außerdem ihre leuchtende Farbe.
- Den Strunk flach beziehungsweise ganz herausschneiden. Das Herz, das nur kleine Blätter bietet, wird fein gehackt.
- Für die Füllung Zwiebel, Knoblauch und Chili fein würfeln und in zwei Esslöffeln Olivenöl weich dünsten.
- Das gehackte Wirsingherz untermischen.
- Salzen, pfeffern und mit der Hälfte der klein geschnittenen Basilikumblätter sowie Muskatblüte würzen.
- Zugedeckt im eigenen Saft ganz leise fünf Minuten schmurgeln lassen.
- Das Brötchen würfeln, mit warmer Milch beträufeln und einweichen, gut ausdrücken und zusammen mit der etwas abgekühlten Zwiebelmischung in einer Schüssel mit dem Hackfleisch innig mischen. Am gründlichsten gelingt das mit nassen Händen. Dabei mit Zitronenschale, gehackten, entsteinten Oliven und restlichem Basilikum würzen und auch das Ei einarbeiten. Diese Farce schließlich mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Esslöffelweise jeweils in ein halbes Wirsingblatt wickeln. Darauf achten, dass die Röllchen rundum gut verschlossen sind und nichts herausquellen kann.
- Zwei Esslöffel Öl erhitzen.
- Die Röllchen – mit der Nahtstelle nach unten – in einen breiten Schmortopf setzen, etwas Öl angießen und rundum anbraten – es sollen deutliche Bratspuren sichtbar sein.
- Erst dann einen guten Schuss Brühe angießen. Die Röllchen sollen aber nicht mehr als zur Hälfte darin liegen.
- Zugedeckt etwa 15 Minuten leise gar ziehen lassen. Falls dabei zu viel Flüssigkeit verdampft, immer wieder etwas Brühe nachgießen. Die Röllchen sind gar, wenn sie auf Fingerdruck Widerstand bieten und nicht mehr weich nachgeben.
- Der Schmorsud wird zur Soße, indem wir ihn mit Olivencreme und einem Schuss frischem Olivenöl aufmixen und eventuell mit etwas Brühe verdünnen.
- Wer mag, kann noch frisches Basilikum mitmixen.

Beilage: entweder einfach Weißbrot oder kleine Pellkartöffelchen, zum Beispiel mit viel Petersilie geröstet.

Getränk: ein mediterraner Weißwein, etwa ein Vermentino aus Ligurien oder Sardinien, ein Verdicchio aus den Marken oder auch ein Inzolia aus Sizilien.

Chinesischer Weißkohl mit kross gebratenem Schweinebauch

Die Chinesen lieben Kohl, ganz speziell auch Weißkohl. Natürlich bereiten sie ihn am liebsten im Wok zu. Das bedeutet, dass er zugeschnitten werden muss: Alle Strünke werden heraus-, die Blätter in schmale oder breitere Streifen geschnitten. Das Schwein, das die Chinesen ebenso gerne essen, wird zunächst in einem kräftigen Sud weich geköchelt und anschließend kross gegrillt. Es macht nicht viel Mühe und man kann es, weil es auch kalt noch prima schmeckt, im Kühlschrank aufbewahren. Deshalb ruhig eine doppelte Menge zubereiten.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

Zutaten für den Schweinebauch:

- 800 g schön durchwachsener Schweinebauch mit Schwarte
- ¼ l Sojasoße
- ¼ l Sherry
- 1 EL Sesamöl
- 75 g Zucker
- Stück Ingwer
- TL schwarze Pfefferkörner
- 1-2 getrocknete Chilis
- zerdrückte Knoblauchzehen
- ½ Zwiebel
- Zitronengraskolben

Zutaten für den chinesischen Weißkohl:

- 800 g Weißkohl
- 1 Prise Zucker
- je 2 EL fein gewürfelt: Ingwer, Knoblauch und Chili
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL vom Kochsud des Schweinebauchs
- Koriandergrün

Zubereitung:

- Das Fleisch mit der Schwarte nach unten in einen möglichst genau passenden Topf legen.
- Mit Sojasoße (auf die Bezeichnung „Superior“ achten, die qualitativ besser als die gängige ist) und Sherry knapp bedecken.
- Sesamöl, Zucker, Ingwer, Pfeffer, Chilis, Knoblauch, Zwiebel und Zitronengrasstücke hinzufügen.
- Zum Kochen bringen, dann Deckel auflegen und leise anderthalb Stunden gar ziehen lassen. Wenn sich der Schweinebauch nach oben wölbt, kann man ihn mit einem Teller beschweren.
- Das Fleisch herausheben.
- Den Sud im offenen Topf um die Hälfte einkochen – davon brauchen wir nachher ein paar Esslöffel zum Angießen des Gemüses.
- Den Rest füllt man in ein Schraubglas – im Kühlschrank hält sich diese Marinade (in Japan sagt man „Teriyakimarinade“ dazu) bestens und kann immer wieder zum Bepinseln von Gegrilltem oder als Würzdip dienen.
- Mit einem scharfen Messer die nun butterweiche Schwarte mit eng nebeneinandergesetzten Schnitten rautenförmig einschneiden.
- Das Stück mit dieser Seite nach oben im Backofen unter dem Grill rösten, bis die Haut kross und knusprig ist. Hin und wieder mit dem Kochsud einpinseln. Nicht zu nah an den Grill platzieren, denn sonst verbrennt die Schwarte.
- Mit einem Holzstäbchen die Schwartestückchen anpiksen, dann platzen sie in der Grillhitze und die Haut wird herrlich knusprig. Das dauert circa zehn Minuten – unbedingt wiederholt überprüfen, dass die Schwarte nicht zu dunkel wird oder gar verbrennt.
- Zum Servieren das Gemüse zubereiten: Ingwer, Knoblauch und Chili im heißen Öl im Wok schwenken. Das sorgsam von Strünken befreite Kraut hinzufügen.
- Hierfür die Blätter in fingerbreite Streifen schneiden. Unter Rühren eine Minute auf starker Hitze braten.
- Etwas Schmorsud und eventuell einen Schuss Wasser angießen – es soll letztendlich aber kaum noch Flüssigkeit im Wok sein.
- Eine Prise Zucker verstärkt die Süße des Kohls.

- Zum Schluss das zerzupfte Koriandergrün unterrühren.
- Den Kohl auf einer Platte anrichten. Das in dünne Scheiben geschnittene Fleisch dachziegelartig darauf betten und servieren.

Beilage: Als Soße dient der eingekochte Sud. Dazu gibt es duftenden Reis und reichlich Koriandergrün.

Getränk: ein kraftvoller Wein, der den starken Düften etwas entgegenhalten kann. Deshalb hat Moritz diesmal keinen süßen, sondern einen trockenen Gewürztraminer ausgesucht, und zwar eine „Spätlese trocken“ aus Baden, die wunderbar zu den kräftigen chinesischen Aromen passt.

Zwiebel-Thai-Curry vom Hirsch

Ein fruchtig-scharfes Ragout mit den typischen Thaicurrywürzen. Wir nehmen dafür Hirschfleisch und würzen kräftig mit Thaicurrypaste. Statt Hirschfleisch kann man natürlich jedes andere Fleisch nehmen, entweder Wild, wie zum Beispiel Reh, aber auch Rind, Schwein oder Lamm.



Zutaten für vier Personen:

- 800 g Hirschfleisch (Keule oder Schulter)
- 2 EL neutrales Öl
- 1 TL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 TL rote oder gelbe Thaicurrypaste (Asienabteilung)
- circa ½ l Kokossahne
- 4 Zwiebeln (zum Beispiel rote Höri-Bülle)
- 1 Prise Zucker
- 1 rote Paprikaschote
- Fischsoße
- Thaibasilikum
- Zitronensaft
- Koriandergrün

Zubereitung:

- Das Fleisch in gut zwei Zentimeter große Würfel schneiden.
- In einem Schmortopf in Öl rundum anbraten, dabei salzen und pfeffern. Am besten portionsweise arbeiten, damit alle Fleischstücke eine schöne Bräune bekommen.
- Dann fein gewürfelten Ingwer und Knoblauch zufügen.
- Nun die Currypaste dazugeben, unbedingt richtig anrösten, bevor mit der Hälfte der Kokossahne abgelöscht wird.
- Zum Schluss alle Fleischwürfel zurück in den Topf geben, ebenso die gewürfelten Zwiebeln und den Zucker.
- Das Curry zugedeckt langsam 30 Minuten gar schmurgeln.
- Am Ende Würfel von roter Paprika (für die Farbe), frische Kokossahne und einige Spritzer Fischsoße unterrühren.
- Reichlich zerzupfte Thaibasilikumblätter zugeben und mit Zitronensaft abschmecken. Ganz zum Schluss üppig Koriandergrün darüberstreuen.

Beilage: Dazu servieren wir duftenden Reis.

Getränk: einen kraftvollen Weißwein, etwa einen Ruländer oder auch einen Chardonnay vom Kaiserstuhl.