



SWR-Fernsehen
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

Servicezeit Essen und Trinken: Vorwinterliche Boten

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 23.11.2015
(ESD beim WDR am 22.11.2014)

Vorwinterliche Boten aus der Küche

Sauerkraut ist ein beliebtes Herbstgemüse und hat durchaus das Zeug zur Delikatesse. In dieser vorwinterlichen Sendung widmen unsere Fernsehköche Martina und Moritz dem Gemüsedauerbrenner zwei Rezepte: Kasseler mit Honigduft auf Sauerkraut und Sauerkrautpastetchen, die wunderbar als Resteverwertung des ersten Gerichtes zubereitet werden können.

Aber auch die Zwiebel findet heute große Beachtung: Es ist grundsätzlich eine gute Idee, Fleisch und Zwiebeln miteinander zu verarbeiten. Dabei entsteht immer ein herzhaftes Gericht, kräftig gewürzt und mit viel Soße. Martina und Moritz sind dazu neue pfiffige Varianten eingefallen. So schmoren sie Lammhaxen mit halbierten Zwiebeln in Rotwein und würzen dabei herzhaft mit Knoblauch und Paprika. Aber auch ein wahrer Klassiker darf nicht fehlen: Kalbsleber mit Äpfeln und Zwiebeln auf duftigem Kartoffelpüree.

Lamm in RotweinZwiebelsoße

Für dieses Rezept unbedingt ein Stück vom Lamm mit Knochen nehmen, denn am Knochen gegart bekommt jedes Fleisch einen viel kräftigeren Geschmack und bleibt saftiger. Wir empfehlen die Häxle, das ist ein besonders gut durchwachsenes Portionsstück, oder die Schulter, die der Metzger am besten gleich in ihre drei Teile zerlegen sollte – er weiß, wo er das Messer ansetzen muss. Die Schulter als Ganzes passt schlecht in einen Topf.

Servicezeit
Essen und Trinken
Vorwinterliche
Boten

Zutaten für vier bis sechs Personen:

6-8 Lammhäxle oder 1 Lammschulter
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
500 g kleine Zwiebeln
1 Knoblauchknolle
4 Wacholderbeeren
6 Pimentkörner
1 TL Senfkörner
1 EL süßer Paprika
1 TL Rosenpaprika
½ l Rotwein aus dem Holzfass
3 Thymianzweiglein
1 Rosmarinzweig
500 g Champignons

Die Lammstücke in einem Schmortopf rundum im heißen Olivenöl anbraten, dabei salzen und pfeffern.

Die gepellten Zwiebelchen (größere Zwiebeln vierteln) drum herum streuen, auch die geschälten Knoblauchzehen.

Die zerdrückten Wacholder- und Pimentbeeren, die Senfkörner und Champignons hinzufügen.

Alles mit Paprika bestäuben und kurz mitschwitzen, bevor mit Rotwein abgelöscht wird.

Die Kräuter zum Strauß zusammenbinden und einlegen. Dann aufkochen lassen, den Deckel auflegen und die Lammhäxle auf milder Hitze (oder im 120 Grad Celsius vorgeheizten Backofen bei Heißluft, Ober- und Unterhitze 140 Grad Celsius) zwei bis zweieinhalb Stunden schmoren.

Beilage: frisches Baguette oder auch ein sahniges Kartoffelgratin.

Getränk: ein kräftiger Rotwein, am besten aus der Provence.

Kalbsleber „Berliner Art“

Der Klassiker: die berühmte Leber „Berliner Art“ – einfach eine wunderbare Zusammenstellung. Die Fruchtigkeit der Äpfel harmoniert mit der Süße der Zwiebeln, die im Übrigen schön kross sein sollten. Dazu die ebenso knusprig gebratene Leber und das luftige, duftige Kartoffelpüree.

Nehmen Sie unbedingt immer die zarte Kalbsleber, sie schmeckt einfach großartig. Ebenfalls sehr köstlich: Lammleber, Zickleinleber oder Rehleber. Nicht so empfehlenswert für diese Zubereitung sind Rinder- oder Schweineleber. Daraus macht man lieber ganz wunderbare Leberknödel.

Bitten Sie Ihren Metzger, die Scheiben für Sie aus dem Teil zu schneiden, in dem wenig oder gar keine Sehnen stecken – das garantiert größeren Genuss. Und achten Sie darauf, dass er die Scheiben gleichmäßig dick schneidet! Natürlich sollte er die Leber zuvor gehäutet haben – das ist wichtig, damit sich die Scheiben nicht in der Pfanne hochwölben.

Zutaten für vier Personen:

4 schöne, gleichmäßig fingerdicke Scheiben Kalbsleber
Salz
Pfeffer
2 EL getrockneter Majoran
4 EL Mehl 2-3 EL Öl
ein paar Tropfen Balsamico

Außerdem:

1 mittelgroßer Apfel
Bratfett der Leber und 50 g Butter für die Äpfel
2-3 Zwiebeln
3 EL Olivenöl für die Zwiebeln
Salz
Pfeffer
1 TL Zucker

Kartoffelpüree:

circa 1 kg Kartoffeln circa 200 ml Milch
Salz
Pfeffer
Muskat
50 ml Sahne

Die Kalbsleberscheiben mit Küchenpapier abtupfen, zunächst auf einer Seite salzen, pfeffern und mit zwischen den Fingerspitzen zerriebenem Majoran würzen. Auf dieser Seite in Mehl tauchen, gut abschütteln, damit es nur noch hauchfein die Leber überzieht – das ist der Trick, damit sie schön knusprig wird. Mit dieser Seite ins heiße Öl geben – eine große, beschichtete Pfanne nehmen.

Dann auch auf der anderen Seite mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen, dünn mit Mehl bestäuben und schön knusprig braten. Die Leberscheiben mit etwas Balsamico beträufeln und in Alufolie wickeln. Im 100 Grad Celsius warmen Backofen nachziehen lassen, bis alles andere erledigt ist.

Den geviertelten, vom Kerngehäuse befreiten Apfel in Scheibchen schneiden und im Bratfett und der Butter unter Schwenken und Schütteln braten, bis alles schöne Bratspuren zeigt. Dabei salzen, pfeffern und mit etwas Zucker würzen. Dann auf einem Teller beiseite stellen.

Die Zwiebeln in hauchfeine Ringe hobeln, in Mehl wenden – nur so kriegt man sie so begehrenswert knusprig! Und dann im heißen Öl langsam kross braten, dabei ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, immer wieder schütteln und wenden, bis sie fast rascheln, weil sie so schön trocken geworden sind.

In der Zwischenzeit für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen.

Das Wasser abgießen, stattdessen Milch in den heißen Topf gießen (sie muss heiß werden). Auch Salz, Pfeffer und Muskat hinzufügen. Mit dem Stampfer alles zu einem fast glatten Püree stampfen. Die Sahne hinzufügen und, falls nötig, noch mehr Milch, bis eine duftige, lockere Konsistenz erreicht ist.

Abschmecken und dann anrichten: Jeweils einen Klecks Püree in die Tellermitte häufen. Darauf die Leberscheiben legen, auf diesen die Apfelscheibchen verteilen und obenauf die Zwiebeln geben. Rundum dekorative Kleckse von Balsamico setzen und nach Belieben noch frische Kräuter darüber streuen.

Getränk: ein sanfter, runder Rotwein, zum Beispiel ein Wein aus Südamerika, Chile, Argentinien oder Brasilien. Weine aus diesen Ländern können ein erstaunliches Preis-LeistungsVerhältnis aufweisen. In Brasilien zum Beispiel experimentiert man mit alten europäischen

Rebsorten, wie dem Tannat aus Frankreich, der früher wegen seiner intensiven Farbe zum Färben anderer Weine verwendet wurde – interessant wegen der Restsüße in Verbindung mit den herben Noten.

Kasseler mit Honigduft auf Sauerkraut

Wir haben das Kasseler am Knochen belassen, so bleibt das Fleisch saftiger und schmeckt noch besser. Die Marinade aus Honig, Olivenöl und Orangensaft gibt ihm Duft und Farbe.

Zutaten für sechs bis acht Personen:

1,5-2 kg rohes Kasseler am Stück mit Knochen

Marinade:

2 EL Honig
3 EL Olivenöl
1 ungespritzte Orange
Salz
Pfeffer

Außerdem:

1-2 Grundrezepte Sauerkraut (Rezept siehe unten)

Für die Marinade die Zutaten verrühren – falls der Honig zu fest ist, in der Mikrowelle erwärmen und verflüssigen. Die abgeriebene Orangenschale und den ausgepressten Saft hinzufügen. Das Fleisch mit der Marinade rundum kräftig einreiben und bei Zimmertemperatur möglichst ein paar Stunden (am besten in einer Plastiktüte) marinieren lassen.

Das Fleischstück in einen Bräter setzen und bei 180 Grad Celsius in den Ofen schieben (Ober- und Unterhitze, 160 Grad Celsius bei Heißluft). Nach einer halben Stunde auf 110 Grad Celsius herschalten (90 Grad Celsius Heißluft) und eine weitere halbe Stunde gar ziehen lassen. Noch gut 15 Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen, damit sich die Säfte im Fleisch verteilen können.

Zum Servieren das Fleisch vom Knochen lösen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem gedünsteten Kraut anrichten. Drei dünne Scheiben schmecken übrigens dreimal so gut wie eine dicke Scheibe!

Beilage: Hierzu schmeckt grünes Petersilien-Kartoffelpüree. Und ein Löffelchen Senf.

Getränk: Der Wein darf üppig sein, ein schwungvoller Weiß- oder Grauburgunder, etwa vom Kaiserstuhl.

Grundrezept: Sauerkraut gedünstet und gekocht

Zutaten für vier bis sechs Personen:

1 große Zwiebel
2 EL Olivenöl (oder Gänseschmalz, beziehungsweise Hühnerfett)
nach Belieben 1 kleiner säuerlicher Apfel (zum Beispiel Rubinette oder Elstar)

1-2 Knoblauchzehen (nach Belieben auch mehr)
1-2 TL Kümmel
je 1 kleiner TL Wacholderbeeren und Pimentkörner

1-2 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer
500 g Sauerkraut
circa $\frac{3}{4}$ l Weißwein (zum Beispiel ein Riesling) oder $\frac{1}{4}$ l Apfelsaft

Die Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl (oder Gänseschmalz, wie man es im Elsass liebt) andünsten.

Wenn gewünscht, jetzt den in feine Scheibchen geschnittenen Apfel zufügen – zuerst vierteln, dann das Kerngehäuse herausschneiden. Die Viertel ungeschält lassen, das sieht hübscher aus! Die zerdrückte(n) Knoblauchzehe(n) in den Topf geben, nach Geschmack Kümmel, die Wacholderbeeren und Piment sowie den Lorbeer, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Schließlich das Kraut zerzupfen und locker in den Topf füllen (auf keinen Fall vorher waschen!). Die Flüssigkeit angießen: Wein (kann auch mit Wasser verdünnt werden) oder Apfelsaft, natürlich geht auch Brühe. Damit das Kraut schön weiß bleibt, sollte es vom Wein bedeckt sein, denn dann oxidiert es nicht – außerdem kommt es auch dem Geschmack zugute. Der Apfelsaft verfärbt das Kraut jedoch in jedem Fall, deshalb die geringere Menge an Flüssigkeit – es muss in diesem Fall nicht davon bedeckt sein.

Es genügt, das Sauerkraut 20 Minuten bis höchstens eine halbe Stunde zu dünsten oder zu köcheln. Denn das Kraut ist ja bereits bekömmlich in der Struktur, die Milchsäuregärung hat es mürbe gemacht. Nimmt man Weißwein, wird ohne Deckel gegart, damit der Alkohol verfliegen kann.

Tipp: Wer später Sauerkraut aufwärmen möchte, sollte ein wenig zerzupftes frisches Kraut hinzugeben. Sehr gut schmecken weiße Weinbeeren dazu, die man, wenn sie dünnschalig sind (zum Beispiel Gutedel), kurz ziehen lässt. Dickschalige Sorten werden ganz kurz mitgekocht.

Sauerkrautpastetchen

Eine ideale Resteverwertung, wenn von einem anderen Gericht etwas Kasseler übrig geblieben ist. Am nächsten Tag gibt es daraus diese hübschen Blätterteigtaschen.

Zutaten für vier Personen:

- 1 Paket Blätterteigquadrate (Tiefkühlware)
- 2 Tassen gedünstetes Sauerkraut
- 2 Tassen Petersilien-Kartoffelpüree
- 4-6 dünne Scheiben Kasseler
- 2-3 EL Milch
- verquirltes Eigelb

Die aufgetauten Blätterteigquadrate auf der Arbeitsfläche auslegen, in die Mitte jeweils gedünstetes Kraut, in Scheibchen oder Würfel geschnittenes Kasseler sowie einen Klecks grünes Püree geben. Den Teig darüber zusammenschlagen, sodass ein kleines Päckchen entsteht. Auch an den Seiten den Blätterteig einschlagen, damit nichts herausquellen kann.

Die Taschen mit Eigelb, das mit Milch verquirlt ist, einpinseln, eventuell sogar aus Teigstreifen ein Gitter auflegen und mit Eiweiß festkleben. Bei 180 Grad Celsius Heißluft (200 Grad Celsius Unter- und Oberhitze) im Backofen circa 20 Minuten backen, bis die Päckchen goldbraun und knusprig sind.

Beilage: ein Salat (zum Beispiel Endivie oder Radicchio) mit reichlich Kräutern. Die Salatsoße aus scharfem Dijonsenf (wegen der guten Bindung), Apfelessig, Pfeffer, Salz, fein gehackten Zwiebeln, Öl und den Kräutern ist rasch gemacht.

Getränk: entweder ein frischer Weißwein, etwa ein Weißburgunder vom Kaiserstuhl, oder ein Pils.

Röstinchen

Und noch eine Resteidee: Eine Portion gedünstetes Sauerkraut mit Kartoffelkloßteig verkneten (für fränkische Kartoffelklöße, den man fertig im Kühlregal findet – einfach genial!), Schnittlauchröllchen dazu geben, kleine Plätzchen daraus formen und in der Pfanne in heißem Olivenöl knusprig braten. Zusammen mit einem Salat ein schneller, einfacher Imbiss.

Schinkenröllchen mit Sauerkraut

Ein hübscher Aperitifhappen aus der Hand: Einfach das Kraut – ganz nach Geschmack gedünstet oder roh – in Scheiben von gekochtem Schinken wickeln. Gut und hübsch: das Sauerkraut mit Schnittlauchröllchen vermischen. Das bringt Biss und Farbe!

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

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 hinzufügen. 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 zufügen und mit Zitronensaft abschmecken. Ganz zum Schluss üppig Koriandergrün darüber streuen.

Beilage: Dazu servieren wir duftenden Reis.

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