

Meisterküche: Alltagsküche – einfach, klassisch, gut

Bunt, abwechslungsreich und lecker wird es auch diesen Sommer in der Sendereihe „Meisterküche“. Yvonne Willicks macht wieder einmal Appetit auf Lieblingsgerichte und kulinarische Highlights der verschiedenen WDR-Köchinnen und -Köche. Das Gute liegt so nah! Rezepte aus der Alltagsküche stehen in der heutigen Folge im Mittelpunkt.



Inhalt

Shakshuka	2
Knudelaufwurf	4
Cocktailklassiker mit Rum: Planters Punch und Sweety mit Rumaroma	6
Eifeler Bauern-Tortilla	10
Ofenmilchreis mit flambierter Kirsch-Karamell-Soße	12

Shakshuka

Das köstliche Tomatengericht aus Israel ist mit geschälten Dosentomaten schnell fertig.



Zutaten für vier Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 EL Olivenöl
- 1 große Dose Pelati (geschälte Tomaten)
- 1 Strauß Basilikum
- 1 TL Zatar (arabische Würzmischung)
- 4 bis 6 Eier

Zubereitung:

- Zwiebel, Knoblauch, Chili fein würfeln und in einer tiefen Pfanne oder einem flachen Topf im Öl andünsten. Tomaten samt Saft aus der Dose zufügen und kurz einkochen. Alles salzen, pfeffern und mit Zatar würzen.
- Basilikumblätter grob gehackt oder sogar als ganze Blätter unterrühren.
- Schließlich die Eier aufschlagen und hineingleiten lassen (schauen, dass sie ganz bleiben). Kurz aufkochen und im Ofen (220 Grad Ober- & Unterhitze/200 Grad Heißluft) oder unter dem Deckel 5 Minuten fertig garen. Die Eier sollten gestockt sein, aber das Eigelb noch flüssig.

Beilage: Sauerteigbrot

Getränk: Karkadeh, das ist Hibiskustee mit Zitrone auf Eiswürfeln – wunderbar erfrischend.

Knudelauflauf

Rezept von Björn Freitag

Spitzenkoch Björn Freitag traut sich heute an ein ganz altes Heimathäppchen aus der Eifel: Knudeln bzw. Nudelklößche. Dieses Mal als Auflauf mit reichlich Zwiebeln, Brokkoli und westfälischem Kochschinken.



Die Mengenangaben des Rezeptes sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für 4-6 Personen.

Zutaten für die Knudeln:

- 150 g Weizenmehl
- 150 g Hartweizengrieß
- Salz
- 2 Eier
- 60 ml Milch

Zutaten für den Auflauf:

- 2 rote Zwiebeln oder Schalotten
- 100 ml Wasser
- 3 EL Essig
- 1 EL Rohrzucker
- ½ TL Salz
- 1 Kopf Brokkoli
- 200 g kleine Tomaten
- 400 ml Sahne

- 3 Eigelbe
- 150 g Westfälischen Knochenschinken
- 150 g Bergkäse oder ein anderer Käse zum Überbacken

Besondere Utensilien:

- Große Auflaufform
- Schüssel
- 1 Küchenmaschine/ Handmixer

Zubereitung:

- Für die Knudeln Mehl, Gries und einen halben Teelöffel Salz in einer Schüssel vermischen. Eier hinzugeben und alles mit dem Rührgerät zu einem Teig verrühren, dabei nach und nach die Milch und ggf. etwas lauwarmes Wasser hinzufügen. Der Teig sollte nicht zu flüssig, aber auch nicht bröckelig sein. Teig noch etwas von Hand weiterkneten, zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und für mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen.
- Nach dem Ruhen den Teig nochmals gut von Hand durchkneten.
- Wasser in einem größeren Topf zum Kochen bringen. Salz zufügen.
- Von dem Teig mit einem Löffel kleine Stücke abtrennen (Aussehen: etwas größer und unregelmäßiger als herkömmliche Gnocchi).
- Die Mehlnocken in das siedende Wasser geben. Sie sind gar, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Knudeln dann mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.
- Für den Auflauf die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Mit Wasser, Essig, Rohrzucker und Salz in einen Topf geben und ca. 15 Minuten bei offenem Deckel köcheln lassen. Der Sud soll reduzieren, die Zwiebeln kandieren.
- Brokkoli in mundgerechte Röschen schneiden und diese in gesalzenem Wasser zwei Minuten kochen. Anschließend im eiskalten Wasser abschrecken.
- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Tomaten waschen und halbieren.
- Sahne mit Eigelben verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Hinweis: Durch die Säure in den Essigzwiebeln oder den Tomaten kann die Sahnesoße ausflocken. Wer das Risiko nicht eingehen möchte, kann man vor dem Backen etwas in Wasser gelöste Stärke untermischen.
- Schinken in feine Streifen schneiden.
- Brokkoliröschen, Tomaten, Knochenschinken, Knudeln und kandierte Zwiebeln in der Auflaufform verteilen.
- Mit der Sahnesoße übergießen.
- Bergkäse reiben und über dem Auflauf verteilen und diesen 25 bis 30 Minuten im Ofen backen. Die letzten Minuten die Grillfunktion aktivieren, damit der Käse eine schöne Kruste bekommt.
- Schön heiß servieren – **Mahlzeit!**

Cocktailklassiker mit Rum: Planters Punch und Sweety mit Rumaroma

Rezepte von Nic Shanker

Rum liegt voll im Trend und wird nicht nur bei Rum-Tastings pur serviert. Bartender Nic Shanker mixt mit ihm zwei kreative und köstliche Cocktails.



Zwei wichtige Tipps von Nic vorab:

- Auch an der Bar gilt: je besser der Rum, desto leckerer der Drink.
- Es gibt braune und auch weiße Rums in Spitzenqualität.
- Um einen guten Rum zu erkennen, ist der Preis durchaus ein Indikator.
- Es ist wichtig für das Aroma, dass der Rum mehrere Jahre in Fässern gelagert wurde.

Drink Nr. 1: Planter's Punch

Der Planter's Punch hat schon weit über ein Jahrhundert auf dem Buckel, in denen es immer neue Mixturen gab. Manche Bartender nehmen gleichzeitig braunen und weißen Rum und davon nicht zu wenig, andere kippen Ananassaft mit rein. Erlaubt ist, was schmeckt. Nics klassische Variation ist eher zurückgenommen, hat eine klare, verführerische Süße, das heißt, der hochwertige Rum, den Nic verwendet kommt mit seinen vielen Geschmacksnuancen perfekt zur Geltung.

Zutaten für ein Hurricane-Glas à 0,4 Liter:

- Crushed Ice fürs Glas
- Eiswürfel zum Shaken
- 9 cl Jamaika-Rum (gereift)
- 3 cl Limettensaft (frisch gepresst)
- 1,5 cl Grenadine
- 3 Spritzer Angostura Bitters
- 1 cl Zuckersirup
- 6 cl Sodawasser

Deko:

- 1 gedörrte Orangenscheibe
- etwas Muskatnussabrieb

Zubereitung im Shaker mit Barsieb:

- Das Glas mit Eis vorkühlen.
- Rum, Limettensaft, Grenadine, Angostura Bitters und Zuckersirup im Shaker kräftig mit Eiswürfeln mixen.
- Eis aus dem Glas entfernen, frisches Crushed Ice hineinfüllen.
- Den Drink durch ein Barsieb ins kalte Glas abseihen.
- Anschließend mit Sodawasser auffüllen.
- Mit einer gedörrten Orangenscheibe und etwas Abrieb von einer Muskatnuss garnieren

Variante:

- Den Rumanteil halbieren, den Drink mit Eiswürfeln shaken und in der Coupette/ Cocktailschale ohne Eis servieren.

Drink Nr. 2: Sweety (alkoholfreier Cocktail mit Rumaroma)

Wie der Name schon andeutet ist der Sweety kein Diät-Drink, sondern fällt eher unter die Kategorie ‚süß & kitschig‘. Marshmallows, Mandelmilch und Zuckersirup gehen eine verführerische Liaison ein. Rumaroma, wie wir es vom Backen kennen, sorgt für einen Hauch von Zuckerrohr und Karibik. Ein Drink für alle, die den Geschmack von Rum mögen, aber keinen Alkohol trinken möchten.

Zutaten für Marshmallow-Mandelmilch:

- 0,25 l Mandelmilch
- 4 daumengroße Marshmallows

Besondere Utensilien:

- Kleiner Kochtopf
- Barlöffel

Zubereitung Marshmallow-Mandelmilch:

- Mandelmilch in einem Topf erhitzen.
- Marshmallows darin unter Rühren auflösen und etwas abkühlen lassen.

Sweety

Zutaten für ein Glas (Tumbler à 0,2 Liter):

- Eiswürfel
- 4 Himbeeren
- 6 cl Marshmallow-Mandelmilch (s.o.)
- 5 cl Maracujanektar
- 1,5 cl Zuckersirup
- 6 Tropfen Rumaroma

Deko:

- 3 Marshmallows

Besondere Utensilien:

- Barstößel
- Teesieb
- Spieß
- kleiner Bunsenbrenner

Zubereitung im Shaker mit Barsieb:

- Glas mit Eis vorkühlen.
- Himbeeren im Shaker mit dem Stößel zerquetschen.
- Restliche Zutaten in den Shaker geben.
- Mit Eiswürfeln auffüllen und kräftig shaken.
- Neue Eiswürfel in das Glas geben.
- Den Drink durch das Bar- und zusätzlich durch ein Teesieb in das Glas abseihen.
- Für die Deko drei Marshmallows auf einen kleinen Spieß stecken, diesen auf den Glasrand legen und die Zuckerware mit dem Gasbrenner anrösten.

Eifeler Bauern-Tortilla

In der Eifel war das Leben früher hart, es ist keine reiche Gegend gewesen und daher freute man sich schon über ein Essen aus Eiern, Schinken und Kartoffeln. Das Eifeler-Omelett ist daher bis heute tief in der Region verwurzelt. Zur Abwechslung verpasst Heimathäppchen-Köchin dem Klassiker diesmal eine spanische Note.



Zutaten für 2 Portionen / 1 Tortilla = 1 Pfanne (20 cm Durchmesser):

- 300 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 250 ml Sonnenblumenöl
- Salz
- 1 mittlere Zwiebel (etwa 150 g)
- 50 g Eifeler Schinken, geräuchert
- 1 EL Schnittlauch, in feinen Ringen
- 4 frische Eier (M)
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in kleine Stücke bzw. Würfelchen schneiden.
- Kartoffeln in die Pfanne geben und vollständig mit Öl bedecken, Salz zufügen und erhitzen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze in dem Öl köcheln lassen, nicht frittieren!
- Zwiebel schälen, halbieren, in Halbringe schneiden und nach Ablauf der 10 Minuten zu den Kartoffeln geben, alles weitere 10 Minuten in dem Öl garen.

Dabei regelmäßig umrühren. Wichtig: Weder die Kartoffeln noch die Zwiebeln sollten kross werden.

- Schinken fein würfeln.
- Zum Ende der Garzeit die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Noch warme, leicht matschige Kartoffel-Zwiebel-Mischung mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen, gut abtropfen lassen und zu den Eiern geben. Kräftig mischen, Kartoffeln noch weiter zerdrücken.
- Schinkenwürfel und Schnittlauchröllchen hinzufügen und die cremige Masse knapp fünf Minuten ziehen lassen.
- Den Großteil des Öls in der Pfanne mit Küchenpapier aufsaugen oder anderweitig entsorgen. Man kann es durchaus noch einmal zum Braten verwenden.
- In der Pfanne ein wenig Öl heiß werden lassen und die Eimasse hineingeben. Sie soll knapp bis zum Rand hoch stehen. Rund acht Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei die Pfanne schütteln und mit einem Silikonspatel die Ränder der Tortilla vom Rand lösen und zur Mitte drücken, um ihr die typisch abgerundete Form zu geben.
- Wenn sich die Unterseite gut vom Pfannenboden löst, einen großen Teller auf die Pfanne legen. Wichtig: Die Tortilla sollte noch nicht bis zur Oberfläche gestockt sein, sie ist hier vielmehr noch komplett flüssig.
- Pfanne hochheben und den Teller andrücken – dann die Pfanne mit einer beherzten Bewegung umdrehen, die Eifeler Bauern-Tortilla auf den Teller stürzen und wieder in die Pfanne gleiten lassen.
- Nun auch die Unterseite wenige Minuten braten und die Seiten nochmals mit dem Silikonspatel zur Mitte drücken. Bei Bedarf noch etwas Öl nachgießen.
- Wer den Kern flüssig bis cremig haben möchte, nimmt die Tortilla schon nach rund drei Minuten aus der Pfanne. Kontrolle: Mit den Fingern auf die Oberfläche drücken – gibt sie nach, ist er Kern noch flüssig, ist ein Widerstand da, ist die Tortilla innen fest.

Anrichten

- Eifeler Bauer-Tortilla vierteln, je zwei Stücke auf den beiden Tellern anrichten und sofort servieren.

Hinweis: Wenn man die Tortilla durchgegart hat, kann man sie auch gut kalt essen und bis zum nächsten Tag aufheben.

Dazu schmecken ein kräftiges Graubrot, saure Gurken und die **Heimathäppchen „Eifeloliven“** – nichts anderes als eingelegte Schlehen.

Ofenmilchreis mit flambierter Kirsch-Karamell-Soße

Milchreis immer wieder umrühren und aufpassen, dass er nicht im Topf anbrennt? Mit diesem Rezept sparen Sie sich das, Heimathäppchen-Köchin Anja Tanas lässt ihn ganz unkompliziert im Ofen garen. Die Soße hingegen ist aufwändiger – aber jede Mühe wert!



Zutaten für 4 Portionen:

Zutaten für den Ofenmilchreis:

- 200 g Milchreis
- 750 ml Milch
- 50 g Zucker
- 2 EL Vanilleextrakt (alternativ: geriebene Tonkabohne)

Zutaten für die Karamellsoße:

- 300 g Süßkirschen (entsteint)
- 150 g Zucker
- 1 Prise Fleur de Sel
- 4 EL Wasser
- 1 EL Rübenkraut
- 100 g Sahne
- 50 ml Kirschwasser

Besondere Utensilien:

- Auflaufform mit Deckel oder ofenfester Topf mit Deckel
- Stabfeuerzeug

Zubereitung:

- **Für den Ofenmilchreis** den Backofen auf 160 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- In einer Auflaufform mit Deckel oder einem ofenfesten Topf Milchreis, Milch, Zucker und Vanilleextrakt mischen.
- Deckel auflegen und im vorgeheizten Backofen eine Stunde garen, dabei nach 30 Minuten einmal umrühren und den Gargrad prüfen.
- **Für die Karamellsoße** die Kirschen waschen, entsteinen und halbieren.
- Zucker, eine kräftige Prise Salz und Wasser in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mischung aufkochen und bernsteinfarben karamellisieren lassen, etwa sieben Minuten.
- Vom Herd nehmen, Rübenkraut und Sahne unterrühren. Topf zurück auf den Herd stellen und unter Rühren erwärmen, bis die Soße glatt ist.
- Kirschen hinzufügen, gut unterrühren und einmal in der Soße aufkochen lassen.
- Kirschwasser hinzufügen und flambieren. Falls es nicht sofort brennt, noch etwas mehr Kirschwasser verwenden. Ca. 15 Sekunden brennen lassen, bis die Flamme schwächer wird, dann ggf. auspusten. Nach dem Flambieren die Soße nochmals umrühren.

Anrichten:

- Milchreis auf Tellern oder in Schüsseln anrichten und die Soße mit den Kirschen darüber verteilen.

Hinweis: Wer keinen Alkohol im Essen möchte, lässt ihn einfach weg und verzichtet aufs Flambieren, die Soße schmeckt auch so!