

Kochen mit Martina und Moritz vom 06.08.2022

Redaktion: Klaus Brock

Alpenküche: Bodenständige Leibgerichte – fast vegetarisch!

Kürbiscremesuppe mit Apfel	2
Kaspressknödel	4
Kartoffel-Lauch-Tarte	6
Kärntner Nudeln	8
Zwetschkenfleck	10

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

Alpenküche: Bodenständige Leibgerichte – fast vegetarisch!

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Savoyen, das Salzburger Land, Tirol und Kärnten – was haben diese Regionen gemeinsam? Richtig! Sie liegen in den Alpen. Dort pflegt man eine ganz eigene Küche. Man verwendet, was man in den Bergen zur Verfügung hat, im Sommer das Grün, das der Garten hergibt, und im Winter die Wurzeln, die sich gut einlagern lassen. Fleisch, vor allem frisches Fleisch, das gab es traditionell da oben selten. Wenn überhaupt nur gepökelt, geselcht, wie man dort sagt, oder getrocknet, eben haltbar gemacht. Käse, Milch, Brot – das waren die klassischen Zutaten, die man in den Bergen zur Verfügung hatte. Aber daraus entstanden und entstehen unglaublich köstliche und vielseitige Gerichte, die man heute längst nicht mehr nur in den Bergen liebt. Vor allem die Menschen, die zunehmend weniger Fleisch essen wollen, lieben die Klassiker der Alpenküche. Denn sie sind oft nahezu vegetarisch. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben sich in den Alpen umgesehen und wundervolle Rezepte mitgebracht.



Kürbiscremesuppe mit Apfel

Der leuchtend orangefarbene Hokkaidokürbis hat naturgemäß in den Bergen keine Tradition. Aber Martina und Moritz verwenden ihn lieber als den klassischen Gärtnerkürbis, weil er viel weniger Arbeit macht, schöner aussieht und einfach herrlich schmeckt. Diese savoyische Variante mit Äpfeln ist damit im Handumdrehen gemacht.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 kleiner Hokkaidokürbis (circa 400 g Fruchtfleisch)
- 1 Zwiebel
- 2 säuerliche Äpfel (Gravensteiner, Elstar, Boskoop)
- 2 EL Butterschmalz
- 2-3 Knoblauchzehen
- etwas Kümmel
- 1 Chilischote
- ¼ l Hühner- oder Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- circa 150 g Sahne
- 3 EL Zitronensaft oder milder Essig

Kümmelschaum:

- 1/8 l Sahne
- 2 EL Kümmel

Petersilienöl:

- 1 Handvoll glatte Petersilienblätter
- 1 Prise Salz
- 1/8 l Olivenöl

Zubereitung:

- Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen, das Fleisch würfeln; den Hokkaido muss man nicht schälen.
- Zwiebel schälen, die Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien, beides würfeln.

- In einem ausreichend großen Topf im heißen Butterschmalz zuerst Zwiebeln, dann die Äpfel andünsten. Gewürfelten Knoblauch, etwas Kümmel und entkernte Chili zufügen. Erst jetzt das Kürbisfleisch mitdünsten und schließlich mit Brühe auffüllen. Salzen, pfeffern und zugedeckt eine halbe Stunde lang sanft gar kochen.
- Am Ende Sahne zugießen und alles mit dem Pürierstab glatt mixen. So viel Brühe oder Wasser auffüllen bis zur gewünschten – nicht zu dicken – Konsistenz. Mit viel Zitronensaft und/oder Essig abschmecken.
- Für den Kümmelschaum die Sahne erhitzen, den Kümmel hineinrühren und eine halbe Stunde ziehen lassen.
- Für das Petersilienöl die abgezapften Blätter mit Salz und Öl glatt mixen.
- Zum Servieren die Kürbissuppe erhitzen, nochmals abschmecken und in Kaffee- oder Suppentassen verteilen. Die Kümmelsahne durch ein Sieb filtern und mit dem Mixstab oder dem Dampfstab der Espressomaschine aufschäumen. Den Schaum mit einem Löffel auf die Oberfläche der Suppe streifen.
- Mit Klecksen von Petersilienöl beträufeln und sofort servieren.

Beilage: Weiß- oder Bauernbrot oder Baguette

Getränk: Wenn man nicht ohnehin darauf verzichtet, weil man zur Suppe gar kein Getränk braucht, nimmt man einen Wein, z. B. aus Savoyen, etwa der Apremont oder Chignin-Bergeron (Roussanne). Da diese aber nur selten zu finden bzw. zu kaufen sind, empfehlen Martina und Moritz dazu einen leichten Silvaner oder Rivaner (Müller-Thurgau), etwa vom Bodensee.

Kaspressknödel

Die Knödel bestehen aus altbackenem Brot und Käse. Die liebt man überall im Alpenland, von Kärnten bis Tirol. Mal isst man sie zu Wasser, also in der Brühe, mal zu Land, auf dem Teller mit einem Salat. Im Salzburger Land reichert man sie für besondere Gelegenheiten an, mit Speck, Schinken oder übrig gebliebenem Bratenfleisch. Hier jedoch die völlig fleischfreie Version.



Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Knödelbrot (altbackenes Weißbrot oder Brötchen)
- knapp 400 ml Milch (wie viel man genau braucht, hängt von der Trockenheit des Knödelbrotes ab)
- 2 mehligere Erdäpfel (Kartoffeln, circa 200 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Butter
- 3 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
- 200 g würziger Bergkäse
- 2 Eier
- 2 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Außerdem:

- Butterschmalz zum Braten

Zubereitung:

- Brot oder Semmeln in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit der heißen Milch begießen und ziehen lassen.
- Unterdessen die Erdäpfel in der Schale kochen, heiß pellen und durch die Presse drücken. Über den Semmelwürfeln verteilen.
- Zwiebel schälen, fein hacken, in der Butter andünsten. Dann die fein gehackten Kräuter untermischen, kurz ziehen lassen und zu der Brotmasse geben.
- Schließlich auch den Käse, der in kleine Würfel geschnitten ist, und die Eier hinzufügen. Mehl darüberstäuben, alles gründlich mischen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.
- Mit angefeuchteten Händen flache Küchlein daraus formen. In heißem Butterschmalz fast schwimmend auf beiden Seiten goldbraun braten.

Beilagen: Entweder in heißer Brühe als Suppeneinlage servieren oder mit Salat, als herzhaften Imbiss. Zum Beispiel ein Endiviensalat, der kräftig mit frischem französischen Estragon gewürzt ist. Das ist typisch für die Alpenregion. Sehr gut passen auch Pilze der Saison dazu. Diese putzen, klein schneiden und in der Pfanne dünsten. Salzen, pfeffern und gehackte Petersilie hinzufügen. Schließlich Sahne angießen und eine Weile ziehen lassen.

Getränk: ein Grüner Veltliner oder ein frisch gezapftes Pils

Kartoffel-Lauch-Tarte

Ein Rezept aus der Westschweiz, dem Wallis, aus Savièse, einer Gemeinde oberhalb von Sion. Blätterteig wird gefüllt mit dünn gehobelten Kartoffeln, Lauchringen und natürlich Käse. Und wer partout nicht auf eine kleine Fleischbeilage verzichten mag, der packt noch ein bisschen Schinken hinein. Zusammen mit einem Salat ein herrliches Essen, aber auch eine fabelhafte Vorspeise.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 Paket tiefgekühlter Butterblätterteig
- Butter für die Form
- 500 g Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Majoran
- 400 g Lauch
- 200 g Bergkäse in Scheiben
- nach Belieben 100 g Speck oder Schinken
- 1 Ei
- 3 EL Sahne

Zubereitung:

- Den Blätterteig rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen. Vier Platten aufeinander stapeln, flach ausrollen und damit eine gebutterte Springform oder Pie-Form (26 Zentimeter Durchmesser) auslegen. Den Teig weit überstehen lassen, um nachher die Füllung zudecken zu können. Einen kleinen Teil vom Teig für den Deckel aufbewahren.
- Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Hälfte davon auf dem Teigboden verteilen. Salzen, pfeffern, mit Muskat und Majoran würzen.
- Lauch putzen: Das dunkle Grün entfernen, die Stangen aufschlitzen und gründlich auswaschen. In feine Scheibchen schneiden. Auf dem Kartoffelbett verteilen, ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Käse und Speck oder Schinken in Streifen schneiden und zwischen die Lauchringe betten. Die restlichen Kartoffeln darübergeben und wieder kräftig würzen.
- Die Teigzipfel darüber zusammenschlagen. Das letzte Teigstück dünn ausrollen, mit Eiweiß einpinseln und mit der bepinselten Seite nach unten auf die Oberfläche breiten. Überall gut andrücken, vor allem rundum am Rand.

- Mit einem kleinen runden Ausstecher in der Mitte ein kleines Loch stechen, damit dort der Dampf entweichen kann. Das Eigelb mit Sahne verquirlen, den Teigdeckel damit einpinseln. Im Ofen bei 195 Grad Celsius Heißluft (210 Grad Celsius Unter- und Oberhitze) 35 bis 40 Minuten backen.
- Serviert wird die Tarte in Form von Tortenstücken.

Beilage: ein grüner Salat

Getränk: Ein üppiger Weißwein aus dem Wallis. Etwa ein Weißer, ein Fendant, wie die Chaselas oder Gutedel hier genannt werden, oder Roter, einen Dôle (aus der Gamaytraube und/oder Pinot Noir, also Spätburgunder).

Kärntner Nudeln

Die Kärntner Nudeln sind wirklich etwas Besonderes. Die halbmondförmigen Teigta-
schen haben einen charakteristischen Rand,
sie werden gekrendelt. Der Rand muss sehr
gleichmäßig geformt sein, wie eine kunstvoll
gedrehte Schnur. Das klappt nur, wenn man
lange übt. Jede Kärntnerin muss das beherr-
schen, sonst darf sie nicht heiraten, heißt es.



Gefüllt werden die Nudeln mit unterschied-
lichsten Zutaten: mit Fleisch, mit Knödelbrot und Speck, aber auch mit Kletzen, also Trocken-
früchten. Klassisch füllt man sie mit Topfen und Erdäpfeln, also mit Quark und Kartoffeln.
Bröseltopfen ist ein lange abgetropfter Quark, der tatsächlich bröckeltrocken ist. Hierzulande
muss man dafür Schichtkäse nehmen, den man mindestens ein bis zwei Tage lang in einem
mit Küchenpapier ausgelegten Sieb im Kühlschrank abtropfen lässt.

Zutaten für 6 Personen oder für circa 28 mittelgroße Nudeln:

Nudelteig:

- 250 g glattes Mehl (Type 550)
- 1 gehäufte TL Salz
- 1 Ei
- 6-8 EL lauwarmes Wasser
- 1 TL Öl

Topfen-Erdäpfel-Fülle:

- 500 g Erdäpfel (Kartoffeln)
- 500 g Bröseltopfen oder Schichtkäse
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 150 g Zwiebeln oder Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter oder Butterschmalz
- 1 Handvoll Minze (siehe Tipp)
- Kerbelkraut
- etwas Majoran
- 1 Ei
- 1 EL Mehl

Zubereitung:

- Den Nudelteig am besten schon einige Stunden zuvor, lieber noch am Vortag aus den angegebenen Zutaten zubereiten und gründlich durchkneten.
- Zu einer geschmeidigen Kugel formen, die nicht mehr klebt, und unbedingt einige Stunden ruhen lassen. Entweder abgedeckt mit einem Tuch oder über Nacht in einem Folienbeutel. Der Teig wird umso seidiger, je länger man ihn ruhen lässt.
- Auch den Schichtkäse schon lange vorher abtropfen lassen. Er soll bröckeltrocken sein.
- Für die Füllung die Kartoffeln in der Schale kochen, heiß pellen und durch die Presse auf die Arbeitsfläche drücken. Den gründlich abgetropften Quark dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zwiebeln oder Lauch und Knoblauch fein würfeln, in Butter andünsten, dabei ruhig sanft bräunen. Kräuter fein hacken, kurz mitdünsten und zur Kartoffel-Quark-Masse geben.
- Alle Zutaten auf der Arbeitsfläche vermischen, dabei Ei und Mehl zufügen und die Masse gut durchkneten. Nochmals abschmecken und walnussgroße Kugeln daraus formen.
- Den Teig dünn ausrollen und Kreise (circa neun Zentimeter Durchmesser) ausstechen. In die Mitte dieser Kreise jeweils eine Kugel Quarkfüllung setzen.
- Den Teig über die Fülle klappen und zum Halbmond falten, den Rand rundum mit Daumen und Zeigefinger gut zusammendrücken und sorgfältig verschließen. Dabei den Teigrand sehr dünn ausziehen. Und nun den Rand krendeln. Das bedeutet, den Rand mit dem Daumen von unten und Zeigefinger von oben fassen und mit einer Drehbewegung von unten nach oben (vom Körper weg) umklappen. Das umgeklappte Teigstück an den Rand fest zusammendrücken. Den entstandenen Teigzipfel wiederum umklappen. Und das Ganze über die gesamte Länge mehrfach wiederholen. Die Naht sieht dann aus wie eine gedrehte dicke Kordel.
- Man kann die Teigtaschen auch einfach mit einem Glas schließen, indem man sie rund um die Füllung aus dem geschlossenen Teig aussticht.
- Die Nudeln in einem großen Topf mit Salzwasser sieben bis zehn Minuten sieden lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Oder im Dampfgarer bei 100 Grad Celsius zehn Minuten garen.

Servieren: Die fertigen Nudeln in Suppentellern mit brauner Butter und/oder mit (Kürbis-) Kernöl begießen und mit frischen, gehackten Kräutern bestreuen.

Zwetschkenfleck

Ja, mit "k" – so schreibt und spricht man das in Österreich. Dazu ein Schlag Sahne.

Zutaten für zwei Springformen von 30 cm Durchmesser oder ein großes Blech (32 x 38 cm):

Germteig/Hefeteig:

- 250 g Mehl
- 15 g Hefe
- 40 g Zucker
- 100 ml Milch
- 80 g Butter
- 1 Eigelb
- Salz
- geriebene Schale von ½ Zitrone
- Butter für das Backblech
- Puderzucker zum Bestreuen



Außerdem:

- 1 kg Zwetschken (keine runden Pflaumen, sondern die spitzen, echten Hauszwetschken)
- 80 g Zucker
- 10 g Zimtpulver
- 1 Prise Nelkenpulver
- 50 g Butter

Zubereitung:

- Aus den Zutaten einen Hefeteig bereiten: Mehl in die Rührschüssel geben. Die Hefe zerbröckeln, mit etwas Zucker und der lauwarmen Milch auflösen. Mit Schwung in das Mehl gießen, sodass sich die Flüssigkeit mit etwas Mehl vermischt. Dann den restlichen Zucker zufügen. Die Küchenmaschine laufen lassen und nun die Butter in Flöckchen und das Eigelb hinzugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig rühren, dabei mit Salz und Zitronenschale würzen.
- Den Teig schließlich aus der Maschine holen, mit den Händen durchwalken, in eine mit Mehl ausgestreute Schüssel zurückgeben und mit einem feuchten Tuch abgedeckt mindestens 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Unterdessen die Zwetschken entkernen.

- Den Teig dünn ausrollen, die Form oder ein Blech (am besten mit Backpapier ausgelegt, sonst gut ausgefettet) damit auslegen. Mit den Zwetschken dicht an dicht belegen.
- Mit einer Mischung aus Zimt, Zucker und Nelkenpulver bestreuen und die Butter in kleinen Flocken darübergeben. Weitere 30 Minuten gehen lassen.
- Schließlich im Rohr bei 200 Grad Celsius (Ober-und Unterhitze) eine halbe Stunde backen, bis der Teig goldgelb ist.
- Abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen. Oder, wie Moritz, mit einem Zerstäuber einen Hauch von Zwetschkenwasser darüber sprühen.

Servieren: In Tortenstücke schneiden und einen dicken Klecks Schlagsahne obenauf setzen.

Getränk: eine Tasse Kaffee sowie ein Gläschen Zwetschkenbrand