

Küchenklassiker: Maultaschen, Kartoffelauflauf und Grünkohl



Rezepte:

Maultaschen – "Schwäbische Ravioli"	2
Gefüllter Kartoffelauflauf.....	4
Rote-Bete-Carpaccio mit Matjestatar	6
Lippische Palme – Grünkohl mit Mettwürstchen	8

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

Maultaschen – "Schwäbische Ravioli"

Die "schwäbischen Ravioli" sind legendär, leider bekommt man sie oft bis zur Unkenntlichkeit verändert auf den Teller. Aber wenn die Hülle hauchdünn, die Füllung herzhaft und locker ist, dann sind sie ein tolles kulinarisches Vergnügen. Und wenn man sich schon die Arbeit macht, dann sollte ruhig gleich eine doppelte Portion angefertigt werden – als Vorrat zum Einfrieren fürs nächste Mal.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

Teig:

- 400 g Mehl
- 4-6 Eier
- Salz
- lauwarmes Wasser

Füllung:

- 1 Brötchen
- 100 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- Petersilie
- 250 g blanchierter Spinat
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- abgeriebene Schale einer Zitrone

Außerdem:

- Fleischbrühe
- Schnittlauchröllchen
- Kartoffelsalat (in Essig-Öl-Marinade)

Zubereitung:

- Für den Nudelteig das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, in eine Vertiefung in der Mitte die Eier gleiten lassen. Ein Eiweiß zurückbehalten und in eine Schüssel geben. Die Eier in der Mulde mit Salz bestreuen und mit einer Gabel verquirlen. Dabei immer mehr Mehl vom Rand einarbeiten, bis alles soweit vermischt ist, dass man den Teig mit den Händen kneten kann. Zu einer Kugel formen, diese in Folie wickeln oder in einen Gefrierbeutel geben. Den Teig bei Zimmertemperatur eine halbe Stunde ruhen und sich entspannen lassen.
- Unterdessen die Füllung zubereiten: Das Brötchen in kleine Würfel schneiden, mit warmer Milch benetzen und einweichen. Die Flüssigkeit dabei nicht auf einmal zufügen, sondern schluckweise, bis die Brötchenwürfel feucht sind. Zwiebel fein schneiden und in heißer Butter weich dünsten. Wenn die Zwiebeln bereits glasig sind, den klein geschnittenen Knoblauch hinzugeben. Am Ende auch die fein gehackte Petersilie hinzufügen. Diese Masse und den ebenso fein gehackten Spinat zum Hackfleisch in eine Schüssel geben, eingeweichte Semmel und Ei sowie alle Gewürze zufügen und alles zu einer sehr weichen, saftigen Farce mischen.
- Den Teig mithilfe der Nudelmaschine sehr dünn zu einem langen Band ausrollen. Am besten zu Beginn auf Stufe eins dick auswalzen und dann allmählich immer eine Stufe dünner einstellen, bis der Teig schließlich durchscheinend dünn geworden ist. Damit er nicht klebt, muss er ausreichend bemehlt sein.
- Anschließend für zehn Minuten aufhängen, damit der Teig antrocknen kann. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils einen guten Teelöffel Füllung entlang einer gedachten Mittellinie der Länge nach auf die eine Hälfte des Teigbandes setzen. Achtung: Nicht zu eng! Den Teig um die Füllungen herum mit dem beiseite gestellten Eiweiß bepinseln. Die leere Teigfläche darüber klappen und rund um die Füllung jeweils gut zusammendrücken – dabei darauf achten, dass keine Luftblasen bleiben.
- Die Maultaschen schließlich mit einem Teigrädchen ausradeln. In reichlich Salzwasser leise simmernd in wenigen Minuten gar kochen. Sie werden traditionell in Fleischbrühe schwimmend in einem Suppenteller serviert.
- Dazu gibt es – typisch schwäbisch – Kartoffelsalat.

Und so isst man das Gericht: Die Maultaschen im Teller mit heißer Brühe übergießen und mit Schnittlauchröllchen garnieren; der Kartoffelsalat steht in einem Schüsselchen daneben. Zu jedem Bissen Maultasche mit Brühe gibt man dann einen Klecks Kartoffelsalat auf den Löffel.

Tipp: Maultaschen lassen sich auf einem mit Klarsichtfolie belegten Tablett einfrieren. Dann kann man sie in Dosen oder Tüten verstauen. Nicht auftauen, sondern gefroren ins Kochwasser geben.

Gefüllter Kartoffelauflauf

Dafür stellen wir zunächst ein Kartoffelpüree her, das kräftig gewürzt und mit Ei vermischt wird; es soll ihm später im Auflauf Standfestigkeit verleihen.

Ein Kartoffelpüree macht nicht viel Mühe – ob man die Kartoffeln dafür durch die gute alte Presse drückt oder sie lieber zerstampft, ist Geschmackssache.



Manchem machen die Stückchen Spaß, die beim Stampfen oftmals bleiben, weil man was zu beißen hat. Jedenfalls gibt es eine ganz wichtige Regel für die Zubereitung von Kartoffelpüree: Die Kartoffeln müssen sofort nach dem Kochen zerdrückt oder gestampft werden. Selbst wenige Minuten Stehen lässt ihre Stärke derart abbinden, dass man die Kartoffeln selbst mit Riesenkräften nicht mehr zerstampfen kann. Den Mixer oder Pürierstab darf man auf keinen Fall zu Hilfe nehmen, weil dann ein klebriger Leim entsteht, aber nie ein duftiges, lockeres Kartoffelpüree.

Zutaten für sechs Personen:

- 2 kg mehlig kochende Kartoffeln
- circa ½ l Milch
- 1 TL Salz
- Muskatnuss
- Pfeffer
- 2 Eier
- 500 g frisches Sauerkraut (nicht aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 EL getrockneter Majoran
- ½ Glas Weißwein
- 4 EL Butter
- 2 EL Semmelbrösel
- circa 300 g frische (also ungeräucherte) Leberwurst
- 300 g frische (ungeräucherte) Blutwurst (Flöns)

Außerdem:

- 1 Friséesalat
- 1 Radicchiokopf
- ½ Endivie
- 1 Chicoréestaude
- Kartoffel vinaigrette:
- 2 EL Kartoffelpüree

- 1 kleine Zwiebel
- 3 EL milder Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- ½ TL getrockneter Majoran
- 1 Schuss heiße Brühe
- 2-3 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schrubben, dann mit wenig Wasser auf mittlerem Feuer gar kochen. Abgießen, sofort pellen und durch die Presse in den Topf drücken, in welchem bereits die Milch erhitzt wird. Vom Kartoffelschnee sofort zwei Esslöffel abnehmen und für die Vinaigrette beiseite stellen.
- Die durchgepressten Kartoffeln im Topf sofort salzen – mit Muskat und Pfeffer erst am Ende würzen. Mithilfe eines Holzlöffels die Kartoffeln mit der heißen Milch glatt rühren, die Hälfte der Butter und den Majoran unterheben. Die Masse jetzt sehr kräftig abschmecken. Erst jetzt die Eier einarbeiten.
- In der Zwischenzeit das Sauerkraut zubereiten: Wenn es sehr sauer ist, kurz unter fließendes Wasser halten, dann gut ausdrücken. Die Zwiebel fein würfeln, im heißen Öl in einem flachen, breiten Topf andünsten, den Knoblauch durch die Presse drücken oder mit der Messerschneide zerquetschen, dann rasch hinzuzufügen. Das Sauerkraut untermischen, den Wein angießen. Das Kraut jetzt zugedeckt nur kurz, höchstens 10 bis 20 Minuten, leise simmern lassen.
- Eine Auflaufform mit Butter austreichen, die Brösel hineinschütten, die Form jetzt drehen und schütteln, bis die Wände und Boden überall davon hauchdünn bedeckt sind. Die Hälfte des Kartoffelpürees in der Form flach streichen, darauf das Sauerkraut verteilen. Die Wurst aus der Pelle drücken, in Scheiben schneiden und auf diesem Bett gleichmäßig anordnen. Nach Gusto gemischt oder nach Sorten getrennt: rechts Leberwurst, links Blutwurst. Jetzt das restliche Püree darüber verteilen und die Oberfläche schön flach streichen.
- Die Form in den 180 Grad Celsius heißen Ofen schieben (Heißluft, Ober-/Unterhitze 200 Grad Celsius) und den Auflauf zunächst etwa 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist, dann ein paar Butterflocken darauf verteilen und noch mal für 10 bis 15 Minuten in den Ofen geben bis er rundum an den Rändern brodelte.

Beilage: Ein Salat aus Frisée, Endivie, Radicchio und Chicoree. Die Blätter dafür waschen, zerpfen oder grob zerschneiden, den Chicoree schräg in knapp fingerbreite Streifen schneiden. Für die Kartoffelvinaigrette das Kartoffelpüree mit sehr fein gewürfelter Zwiebel, Essig, den Gewürzen, zerriebeltem Majoran und der Brühe mit einer Gabel glatt rühren, das Öl unter-rühren und nochmals schön säuerlich abschmecken. Die Salatblätter damit anmachen.

Getränk: Ein würziger, also nicht zu junger Silvaner, beispielsweise aus Rheinhessen.

Rote-Bete-Carpaccio mit Matjestatar

Hierfür brauchen wir bereits gekochte Rote Bete. Deshalb kann man dieses Rezept auch rund ums Jahr mit der fertigen Roten Bete aus dem Vakuumpack zubereiten. Diese wird zuvor gepellt (die frisch gekochten unbedingt noch warm pellen, weil sie dann die Marinade besser aufnehmen).



Zutaten für vier Personen:

- 4 - 6 Rote-Bete-Knollen
- 2 - 3 EL Apfelessig
- 3 TL Würzmischung für Rote Bete
- 4 Matjes-Doppelfilets (am besten sind die ganz jungen Primtjes)
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Salatgurke
- Dill
- 100 g saure Sahne oder griechischer Joghurt (siehe Tipp)
- Salz
- Pfeffer
- Zitronenschale
- Radieschen (nach Geschmack)
- etwas Olivenöl

Zubereitung:

- Die Blätter der Roten Bete abschneiden, ohne die Knollen zu verletzen. Diese kann man anderweitig verwenden, zum Beispiel für die marinierten Rote Bete (siehe Rezept). Die Knollen in Wasser oder auch im Dampf 20 bis 40 Minuten (je nach Größe und/oder Alter) weich kochen, bis sie sich mit einem spitzen Messer leicht durchstechen lassen. Die Rote Bete noch warm pellen, auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden. Mit zwei Teelöffeln Würzmischung und Essig würzen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur marinieren.
- Die Matjesfilets mit einem großen Messer zum Tatar würfeln – nicht einfach hacken, sondern möglichst akkurat längs in feine Streifen, dann quer in Würfel schneiden.
- Die Frühlingszwiebeln fein hacken, die Gurke längs halbieren, alle Kerne mit einem Löffel herausstreifen, dann ebenso fein würfeln wie die Matjes. In einer Schüssel mit dem fein geschnittenen Dill (oder ein anderes frisches Kraut, wie Rucola) vermischen, saure Sahne oder türkischen beziehungsweise griechischen Joghurt zufügen, alles glatt rühren und kräftig mit geriebener Zitronenschale sowie etwas Würzmischung für Rote Bete und Pfeffer würzen.

- Wegen der Matjes sollte man mit Salz beim Würzen vorsichtig sein. Wer will, kann frische, dünn gehobelte Radieschen dazugeben.

Tip: Wenn man den Joghurt schon am Vortag in einem Sieb abtropfen lässt, konzentriert sich der Geschmack, die Molke kann sich nicht mehr absetzen und man kann das Gericht besser vorbereiten.

Servieren: Die Vorspeisenteller mit gemahlenem Pfeffer sowie Fleur de Sel bestreuen und mit Fäden von Olivenöl überziehen. Die Rote-Bete-Scheiben kreisförmig, jeweils übereinander greifend, als Carpaccio anrichten. Mit einem Kringel von Olivenöl würzen. Das Matjestatar am besten mithilfe eines Metallrings als akkurates Törtchen oder als mit einem Esslöffel geformte Nocke in die Mitte setzen. Mit einem Dillzweiglein oder Rucola krönen.

Beilage: Dazu gibt es in Dreiecke geschnittenes, gebuttertes Vollkornbrot.

Getränk: Dazu passt ein knackiger Rosé, ebenso gut aber auch Apfelwein/-saft oder ein Pils.

Lippische Palme – Grünkohl mit Mettwürstchen

Ein geradezu lyrischer Name für ein eher derbes Gemüse. Doch mit Knoblauch und Chili wird Grünkohl zu einem wunderbaren Gemüsegericht. Beides hebt die Bekömmlichkeit und den Geschmack. Und wir servieren dazu keine fetttriefende Grützwurst, sondern nehmen kleine, saftige Mettwürstchen – "Mettendchen", wie man in Ostwestfalen-Lippe dazu sagt.



Zutaten für sechs Personen:

- 1,5 kg Grünkohl
- Salz
- 2 dicke Zwiebeln
- 2 EL Gänseschmalz oder Öl
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 1/2 TL Zucker
- je 1/2 TL Piment und Wacholderbeeren
- 1 dicke Kartoffel
- 3-6 Mettwürstchen (nach Größe)

Für die karamellisierten Kartoffelchen:

- 1,2 kg kleine Kartoffeln (sogenannte Drillinge)
- 2-3 EL Butter
- 1 EL Puderzucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Kümmel
- eventuell Petersilie

Zubereitung:

- Den Grünkohl von den dicken Blattrippen streifen, in reichlich Salzwasser zwei Minuten kochen, dann abgießen und kalt abschrecken. Mit einem großen Messer nicht allzu fein hacken – oder erst in Streifen, dann auch quer einige Male durchschneiden.
- In einem großen Schmortopf die gewürfelten Zwiebeln im heißen Schmalz andünsten, den Knoblauch dazugeben, ebenso die entkernte und gehackte Chilischote. Alles mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Erst dann den Grünkohl untermischen. Nochmals salzen, die zerdrückten Gewürze hinzufügen

und so wenig Wasser, dass das Gemüse kaum bedeckt ist – es wird noch zusammenfallen.

- Die geschälte rohe Kartoffel auf der feinen Reibe zermusen und unterrühren. Zugedeckt leise etwa 30 bis 40 Minuten köcheln. Für die letzte Viertelstunde die Mettwurstchen obenauf betten und mitziehen lassen.
- Für die **Beilage** die Kartoffeln in der Schale zunächst gar kochen, dann pellen und in einer breiten Pfanne in der heißen Butter rundum sanft bräunen. Erst wenn sie bereits ein wenig Farbe genommen haben, den Zucker darüber pudern, würzen und alles mit Kümmel bestreuen. Die Pfanne gründlich schwenken, damit die Kartoffeln gleichmäßig überzogen werden. Nach Belieben am Ende fein gehackte Petersilie mitschwenken.

Servieren: Den Grünkohl in eine breite Schüssel geben, die Würstchen obenauf legen, die Kartoffelchen getrennt dazu reichen. Und natürlich Senf auf den Tisch stellen.

Getränk: ein dichter Rotwein, zum Beispiel aus Bordeaux oder Spanien. Natürlich passt hier auch ein Bier.