

Zu Tisch: Nordfriesland

 arte.tv/de/articles/cuisines-des-terroirs-la-frise-du-nord

Die Rezepte der Sendung

Lammfrikadellen mit gestovten Kartoffeln

4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

In Norddeutschland isst man gerne „gestovte“ Gemüsebeilagen, die in Butter und mit Sahne oder Milch angedickt sind. Sehr gehaltvoll, aber auch praktisch, weil die Soße gleich dabei ist.

TIPP: Lammfrikadellen müssen mit etwas Geduld braten und bei geringer Hitze, damit möglichst viel vom Schaffett ausbraten kann. So lässt sich der manchmal auftretende strenge Geschmack des Lammfleisches abmildern. Damit die Frikadellen aber nicht zerfallen oder trocken werden, wird außerdem Schweinehackfleisch zugegeben.

Zutaten:

Für die Frikadellen:

- 400 g Lammhackfleisch
- 200 g Schweinehackfleisch
- 50 g Schinkenspeck in Scheiben
- 2 Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Eier
- 60 g Semmelbrösel
- 15 bis 20 g Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

Für die Kartoffeln:

- 1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 1 Zwiebel
- 60 g Butter
- 300 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung:

Die Kartoffeln mit der Schale in kochendem Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Schinkenspeck klein schneiden.

Schnittlauch unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und in kleine Röllchen schneiden.

Lamm- und Schweinehackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Eiern, Semmelbröseln, Schinkenspeck und Schnittlauch vermengen sowie mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Aus der Masse kleine Frikadellen formen und in heißem Butterschmalz von beiden Seiten 10-12 Minuten gut durchbraten. Die fertigen Frikadellen im Backofen warmhalten.

In der Zwischenzeit die Kartoffel pellen und in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Kartoffelscheiben dazugeben und mit der Milch begießen. Bei mittlerer Hitze unter vorsichtigem Rühren zum Köcheln bringen und ziehen lassen bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Durch die Kartoffelstärke dickt es von selbst an. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die gestovten Kartoffeln mit Petersilie bestreuen und zusammen mit den Frikadellen servieren.



Boulettes d'agneau et pommes de terre à l'étuvée / Lammfrikadellen mit gestovten Kartoffeln

Pulled Lamb

4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus 5 - 6 Stunden zum Garen)

Pulled Lamb ist wie das bekanntere Pulled Pork ein Braten, der bei niedriger Temperatur schmort. Nach einer langen Garzeit ist das Fleisch so zart, das es einfach auseinandergezupft werden kann. Daher kommt auch der Name – pulled für gerissenes Fleisch.

TIPP: Das Fleisch wird meist im Brötchen als Imbiss serviert, kann aber ebenso auf einem Teller angerichtet werden. Soße und Salat als Beilagen können je nach Geschmack variieren.

Zutaten:

- 1 Lammkeule (ca. 1,5 kg)
- 20 g Harissa (orientalische Gewürzmischung)
- 50 g Honig
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 Zimtstangen
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 800 g passierte Tomaten
- 300 ml trockener Rotwein
- Salz
- Pfeffer

Für die Joghurtsoße:

- 300 g Joghurt
- 50 ml Milch
- 1 Prise Zucker
- Etwas Zitronensaft
- ½ Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Minze
- Salz
- Pfeffer

Zum Servieren:

- 8 Brötchen
- Krautsalat

Zubereitung:

Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Koriandersamen im Mörser leicht zerstoßen und mit Kreuzkümmel, Honig und Harissa verrühren. Die Lammkeule rundherum salzen, pfeffern und mit der Gewürzmarinade kräftig einmassieren. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob hacken. Die Tomaten mit Rotwein verrühren. Das Fleisch in einen Bräter legen, Zwiebeln, Knoblauch und die Zimtstangen dazugeben und die Tomaten-Rotweinsauce angießen. Den Bräter mit Deckel in den vorgeheizten Backofen stellen und ca. 5 bis 6 Stunden schmoren lassen.

Für die Soße Joghurt mit Milch verrühren. Die Salatgurke schälen, entkernen und sehr klein würfeln oder fein raspeln und untermengen. Knoblauch abziehen und dazu pressen. Minzblätter abzupfen, fein hacken und untermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Wenn die Lammkeule fertig gegart ist, das Fleisch mit zwei Gabeln auseinanderziehen und in Stücke zupfen. Dabei die Krustenstücke mit den anderen Fleischstücken leicht vermengen und je nach Geschmack auch mit dem Fleischsud. Das gepullte Fleisch portionsweise im Brötchen mit Krautsalat und Joghurtsoße anrichten.



Pulled lamb

Futjes

30-35 Stück

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Futjes oder auch Förtchen sind süße Teigkrapfen, die in einer Pfanne mit runden Vertiefungen ausgebacken werden. Weil der Teig sehr flüssig ist, braucht man diese spezielle gusseiserne Futjespfanne (Pförtchenpfanne)

TIPP: Futjes können mit verschiedenen Füllungen wie Rosinen, Mandeln oder Apfelstückchen zubereitet werden. Entweder gleich bei der Teigzubereitung unterheben oder beim Ausbacken begeben.

Der Teig eignet sich auch gut für Waffeln.

Zutaten:

- 4 Eier
- 400 g Mehl
- 500 ml Buttermilch
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen (8 g) Vanillezucker
- 1 Päckchen (16 g) Backpulver
- Butter
- Zucker-Zimt
- Apfelmus

Zubereitung:

Eier trennen. Eiweiße mit einer Prise Salz steifschlagen. Eigelbe mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Buttermilch einrühren. Mehl und Backpulver vermischen und in die Eiemischung sieben. Zuletzt den Eischnee vorsichtig unterheben.

Die Mulden der Futjespfanne mit etwas flüssiger Butter einfetten und den Rührteig einfüllen. Pro Mulde rechnet man ein bis zwei Esslöffel Teig. Die Futjes ausbacken und dabei einmal vorsichtig wenden. Um zu prüfen, ob der Teig durch ist, mit einer Rouladennadel ö.ä. einstechen. Wenn die Außenhülle goldbraun glänzt, sind sie fertig.

Futjes noch warm in Zimt und Zucker wälzen und sofort essen. Auch Apfelmus schmeckt gut dazu.



Futjes

Rührei mit Krabben

4 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Rührei mit Krabben ist ein beliebter Klassiker im Norden. Und ganz besonders regional wird das Gericht wenn zum Würzen Pflanzen aus den Salzwiesen verwendet werden.

TIPP: Queller, auch unter Salicorne bekannt, ist ein Kraut, dass immer häufiger auch in Feinkostläden und an Fischtheken zu finden ist. Schnittlauch wäre eine farbliche, aber keine geschmackliche Alternative. Dann nicht das zusätzliche Salzen vergessen.

Zutaten:

- 6 Eier
- 15 g Butter
- 100 ml Milch
- 200 g Krabben, gepult
- 50 g Queller
- Pfeffer

Zubereitung:

Eier verquirlen, Milch zugeben und pfeffern. Die Stengel des Quellers in kleine Stücke brechen und unterrühren. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Eiermasse hinzugeben, immer wieder vom Pfannenboden lösen und von der Mitte zum Rand schieben, bis sie gestockt, aber noch cremig und saftig ist. Am Ende die Krabben unterheben.

Als Zugabe passt Vollkornbrot. Das Rührei auf den Brotscheiben servieren oder dazu reichen.



Omelette aux crevettes / Rührei mit Krabben

Gegrillte Lammkoteletts mit Queller

4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus Zeit zum Marinieren)

Lammkoteletts erhält man entweder als kleinere mit langem Knochen oder als doppelte, die anders herum vom Rücken geschnitten werden und deshalb einen geringeren Knochenanteil haben.

TIPP: Die Koteletts lassen sich auf dem Grill wie im Backofen unter zugeschaltetem Grill in der gleichen Zubereitungsart garen. Statt Queller passen auch grüne Bohnen zum Lammkotelett: Gemüse blanchieren und kurz in der Pfanne mit Butter und Knoblauch schwenken.

Zutaten:

- 4 doppelte Lammkoteletts
- 50 ml Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 10 g Rosmarin
- grobes Meersalz
- Pfeffer

Für die Beilage:

- 250 g Queller
- 10 g Butter
- 1 kleine Knoblauchzehe

Zubereitung:

Koteletts unter kaltem Wasser abwaschen, um eventuell kleine Knochenreste zu entfernen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen. Lammkoteletts in einer Auflaufform mit Olivenöl begießen, so dass sie bedeckt sind. Knoblauch und Rosmarin daruntermischen und zum Marinieren für einige Stunden oder besser über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Eine Stunde vor der Zubereitung aus der Kälte nehmen. Erst direkt vor dem Grillen mit Meersalz und Pfeffer würzen und dann je nach Dicke ca. 2 Minuten von jeder Seite grillen. Für die Beilage die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und mit Butter in einer Pfanne andünsten. Queller dazu geben und nur kurz für 2-3 Minuten mitbraten, damit er seinen Biss behält.

Queller zu den gegrillten Lammkoteletts servieren und als Beilage Salzkartoffeln oder Weißbrot reichen. Außerdem passt ein Kräuterquark oder eine Minzsoße dazu.



Côtelettes d'agneau grillées à la salicorne / Gegrillte Lammkoteletts mit Queller