

Zu Tisch: Sauerland

 arte.tv/de/articles/zu-tisch-sauerland

Potthucke (Sauerländer Kartoffelauflauf)

4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten (plus 60 Minuten zum Backen)

Potthucke ist eine traditionelle Kartoffelspeise im Sauerland. Der Name bedeutet wörtlich „im Pott hucken“, da das Gericht schnell festbackt.

Tipp

Für eine vegetarische Variante den Speck weglassen oder durch geraspelte Karotten ersetzen. Das passt geschmacklich und bringt auch farblich Abwechslung in die Kartoffelmasse.

Zutaten

- 1250 g festkochende Kartoffeln
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 100 g durchwachsener Speck
- 250 ml Sahne
- 4 Eier
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- Öl oder Butter für die Form

Zubereitung

Etwa 250 g Kartoffeln mit Schale kochen. Die restlichen Kartoffeln schälen, waschen, roh reiben und etwas ausdrücken, damit der Teig nicht zu flüssig wird.

Die Zwiebeln abziehen und wie den Speck in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, beides anbraten und auskühlen lassen.

Die gekochten Kartoffeln pellen und mit einer Kartoffelpresse oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Von den rohen Kartoffelraspeln eine Handvoll beiseitelegen. Beide Kartoffelmassen vermengen, Sahne, Eier und die Gewürze dazugeben. Dabei vorsichtig salzen, da der ausgelassene Speck auch Salz mitbringt. Die Speck-Zwiebel-Mischung unterheben.

Eine Kasten- oder Auflaufform gut einfetten, damit nichts festbacken kann. Die Masse einfüllen, die restlichen Kartoffelraspeln darauf verteilen und im Backofen etwa 1 Stunde backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist. Etwas abkühlen lassen und die Form stürzen. Die Potthucke in fingerdicke Scheiben schneiden und lauwarm servieren.

Eine andere Möglichkeit ist, die Potthucke ganz auskühlen lassen und die Scheiben von beiden Seiten in Butter anbraten.

Zu beiden Varianten passt ein frischer Salat und je nach Geschmack Rübenkraut, Apfelmus oder ein Kräuter-Dip.



Potthucke (Sauerländer Kartoffelaufbau).

© Thomas Funk

Wildburger mit Preiselbeersöße

4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Wild mit Preiselbeermarmelade zu kombinieren ist ein Klassiker und wird hier in der BBQ-Sauce zum Burger aufgegriffen. Das herb-süße der Marmelade passt perfekt zum Wildfleisch, das als Burger feiner und weniger schwer schmeckt, weil Wildfleisch sehr mager ist.

Tipp

Wer keinen eigenen Fleischwolf hat, lässt das Fleisch vom Metzger frisch durchdrehen oder kauft fertiges Hackfleisch.

Zutaten

Für die Patties:

- 500 g Wildfleisch, Reh- oder/und Wildschwein von Schulter, Keule, Bauch
- 100 g Rindfleisch, nicht zu mager, z.B. Nacken, Hochrippe
- 100 g Butter
- 80 g Röstzwiebeln
- Salz
- Pfeffer

Für die Soße:

- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Rohrzucker
- 330 ml Schwarzbier
- 250 g Preiselbeermarmelade
- 100 g passierte Tomaten
- 100 g Apfelmus
- Salz
- Pfeffer
- Senf
- evtl. geräuchertes Paprikapulver
- Öl zum Anbraten

Außerdem:

- 4 Burgerbrötchen (Brioche-Brötchen)
- 4 Scheiben Bergkäse
- 2 Tomaten
- ¼ Salatgurke
- 4 Salatblätter

Zubereitung

Für die Soße Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und beides darin anschwitzen. Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Mit Schwarzbier ablöschen und das Ganze bis auf die Hälfte einköcheln. Preiselbeermarmelade, passierte Tomaten und Apfelmus einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Geräuchertes Paprikapulver intensiviert den rauchigen Charakter einer BBQ-Sauce. Und wenn die Soße zu süßlich ist, mit Senf abschmecken. Einmal kurz aufkochen, dann die Hitze reduzieren und einköcheln bis die Soße ein wenig andickt ist. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Für die Burger das Fleisch in grobe Stücke schneiden. Mit Butter und Röstzwiebeln vermengen, würzen und durch den Fleischwolf drehen. Je gröber die Lochscheibe, desto lockerer und fluffiger wird der Patty. Das Fleisch portionsweise teilen und entweder mit der Hand zu Patties formen oder eine Hamburgerpresse dafür verwenden. Der Durchmesser sollte 2-3 cm breiter sein als das Brötchen, da sich das Fleisch beim Braten leicht zusammenzieht.

Die Patties können gegrillt, aber auch in der Pfanne gebraten werden. Damit der Burger eine schöne Kruste und Röstaromen bekommt, mit einer hohen Temperatur starten und dann bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Komplett durch sind die Patties bei 65° Kerntemperatur und viel länger sollten sie nicht braten, da das Fleisch sonst trocken wird.

Nun den Burger bauen: Brötchen aufschneiden, auf die untere Hälfte einen großen Löffel Soße verteilen, den heißen Patty platzieren, Käse drauflegen, Tomaten -und Gurkenscheiben drapieren und mit Salatblatt und Brötchendeckel abschließen. Sehr lecker dazu - selbstgemachte Pommes.

Kartoffelbraten mit Douglasien- und Schinkenbutter

4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten (plus Abbrenndauer der Holzscheite)

Das Kartoffelbraten oder auch Kartoffelfeuer hat eine lange Tradition. Was früher ein Ernte-Essen auf dem Feld war, wird noch heute im Sauerland mit Hingabe praktiziert – als geselliges Treffen im Herbst.

Tipp

Die Butter kann auch mit frischen Tannen- oder Kiefernadeln aromatisiert werden. Wichtig ist junge und weiche Triebe zu verwenden, sonst würde es harzig und bitter schmecken. Statt vom Wildschwein tut es auch ein herkömmlicher Schinken, möglichst mild und nicht zu stark geräuchert.

Zutaten

- 2 kg vorwiegend festkochende Bio-Kartoffeln, gleiche Größe
- 250 g Butter zimmerwarm
- 10 g Douglasiennadeln
- 100 g Wildschweinschinken
- Salz
- Buchenholz

Zubereitung

Aus Buchenholz ein Feuer abbrennen lassen, um für die Kartoffeln ein dickes Aschebett zu erzeugen. Bis eine ausreichende Menge weiße Glut entstanden ist, die nicht mehr so heiß ist, dass die Kartoffeln verbrennen würden, dauert es mehrere Stunden. Bestenfalls sollten unter der Feuerstelle Steine in den Boden eingelassen sein, damit die Asche später die Temperatur konstant hält. Kartoffeln zur Vorbereitung waschen. Die Asche mit einer Forke ein wenig auseinanderschieben und die Kartoffeln in der Glut verteilen.

Nun 5-10 Minuten warten, damit die Kartoffeln Feuchtigkeit ‚ausschwitzen‘, sonst werden sie später matschig. Dann die Kartoffeln vorsichtig mit der Asche komplett bedecken und garen lassen.

Butter halbieren und auf zwei Gefäße verteilen. Für die eine Variante den Schinken in kleine Würfel schneiden und mit der Butter vermengen. Für die andere Variante die Douglassnadeln sehr fein hacken. Dabei die harten Stückchen der Nadeln entfernen. Nun ebenfalls mit der Butter vermengen. Beides nach Bedarf salzen.

Nach ungefähr 45 Minuten die Kartoffeln aus der Glut nehmen und testen, ob sie gar sind. Beim Zusammendrücken sollte ein kleines Knacken zu hören sein. Die Kartoffeln werden nicht gepellt, sondern mit Schale – und aus der Hand - gegessen. Einen Kleks Douglasien- oder Schinkenbutter darauf geben und genießen.

Pochiertes Rehfilet & Schwarzwurzeln

4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pochieren ist eine einfache und sichere Methode, damit sehr magere Fleischstücke wie Rehfilets nicht trocken werden. Schwarzwurzeln sind vielleicht nicht so populär, weil die Vorbereitung etwas aufwendig ist. Aber das auch als Winterspargel bekannte Gemüse ist sehr gesund, hat eine schmackhafte nussige Note und passt hervorragend zu Wild.

Tipp

Damit beim Schälen der Schwarzwurzeln durch den austretenden Milchsaft die Hände nicht verfärben oder die hellen Stangen braun anlaufen, entweder unter fließendem Wasser arbeiten oder das Gemüse bis zur Weiterverarbeitung in Zitronen- oder Essigwasser legen.

Zutaten

Für die Filets:

- 4 Rehfilets à 150 g
- 40 ml Olivenöl
- 10 Wacholderbeeren
- 4 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Frischhalte- und Alufolie
- Öl oder Butter zum Anbraten

Für die Schwarzwurzeln:

- 600 g Schwarzwurzeln
- 20 g Butter
- 10 g Rohrzucker

- ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Die Filets parieren, das heißt mit einem scharfen Messer Sehnen, Fett und Hautstückchen entfernen. Das Fleisch unter kaltem Wasser abbrausen und gut abtrocknen. Jedes Filet auf eine Frischhaltefolie legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen und über die Filets streuen.

Jeweils einen Zweig Rosmarin auf das Fleisch legen und mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln. Die Filets fest in die Frischhaltefolie einwickeln und anschließend in Alufolie einrollen. Gut verschließen, wie ein Bonbon, damit kein Wasser ans Fleisch gelangt. Wasser in einem Topf auf 80 Grad erhitzen und die vier Rollen hineinlegen. Das Wasser darf nicht kochen nur sieden. Zur Kontrolle am besten ein Küchenthermometer verwenden und die Rollen eventuell mit einem Deckel beschweren, damit sie unter Wasser bleiben. Die Filets nach ca. 10-12 Minuten, je nach Dicke der Filets, herausnehmen, auswickeln und in einer Pfanne sehr kurz – maximal eine Minute alle Seiten - bei hoher Temperatur anbraten. Das Fleisch vor dem Servieren auf einem warmen Teller abgedeckt 5- 10 Minuten ruhen lassen.

Die Schwarzwurzeln von der gröbsten Erde, die ihnen meist noch anhaftet, säubern. Die Stangen schälen, halbieren, in mundgerechte Stücke schneiden und sofort in Zitronenwasser legen. Kurz vor dem Anbraten das Wasser abgießen und die Schwarzwurzeln in einem Sieb abtropfen lassen. Butter in Topf oder Pfanne zerlassen und das Gemüse darin anschwitzen bis die Stücke goldbraun, aber noch leicht bissfest sind. Mit Salz, wenig Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen und abschmecken.

Als Beilage passt zu diesem Essen ein Kartoffelpüree, aber auch Erbsen-, Süßkartoffel- oder Kürbispüree und jede Art von Knödel.



Pochiertes Rehfilet & Schwarzwurzeln.
© Thomas Funk

Wildbrühe

4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus Kochzeit)

Wenn man nicht selbst jagt und das Wild nicht selbst zerlegt, ist es schwierig, Wildknochen zu bekommen. Am besten beim Metzger bestellen. Es lohnt sich, denn so erhält man nicht nur eine aromatische Brühe, sondern folgt auch dem nachhaltigen Trend „Noise to tail“, bei dem Wert daraufgelegt wird, alles vom Tier zu verwerten und nicht nur die Edelteile zu essen.

Tipp

Zusätzlich zu den Knochen empfiehlt es sich beim Wild die Parüren, die Fleischabfälle wie Sehnen, Rippenfleisch, Halspartien u.a. mit zu kochen. So wird die Brühe gehaltvoller. Anstatt die Brühe sofort zu verzehren, kann sie auch portionsweise eingefroren und als Grundlage für Soßen und Fonds verwendet werden. Dann könnten die Knochen auch mit trockenem Rotwein oder zur Hälfte Wasser und Rotwein aufgegossen werden.

Zutaten

- 1 bis 1,5 kg Knochen vom Reh
- 50 ml Pflanzenöl
- 1 große Zwiebel

- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Karotten
- 100 g Petersilienwurzel
- 1 Lauchstange
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Wacholderbeeren
- 1 Rosmarinzweig
- 2 Thymianzweige
- 4 Nelken
- 10 Pfefferkörner
- Salz
- Evtl. Petersilie

Zubereitung

In einem Bräter das Öl erhitzen und die Wildknochen darin von allen Seiten ca. 20 Minuten scharf anrösten. Je stärker angebraten, desto dunkler der spätere Fond. Wasser angießen, bis die Knochen bedeckt sind und aufkochen. Den Schaum, die Fett- und Eiweißstoffe, die sich dabei oben absetzen, mit einer Kelle abschöpfen.

Kräuter unter kaltem Wasser abbrausen und trockenschütteln.

Karotten, Petersilienwurzel und Lauchstange säubern und grob würfeln. Knoblauchzehe und Zwiebeln abziehen und klein hacken. Das Gemüse, die Gewürze und Kräuter zu den Knochen geben und bei schwacher Hitze ungefähr 2 Stunden köcheln lassen. Die Brühe durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch abseihen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn die Flüssigkeit zu fett ist, mit einem Küchentrepp über die Oberfläche ziehen und das oben schwimmende Fett damit entfernen.

Die Wildbrühe einfach mit frischer Petersilie bestreut oder mit einer Suppeneinlage wie Nudeln, Graupen, Leberknödel o.ä. servieren.

Westfälische Quarkspeise - mit Hagebuttenmus

4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten (plus Kochzeit für die Hagebutten)

Als Klassiker gilt die Variation mit roten Kirschen, weißem Quark und schwarzem Pumpernickel. Für diese Quarkspeise lassen sich aber fast alle Früchte gut verwenden. Hagebuttenmark enthält viel Vitamin C und passt daher gut in der kalten Jahreszeit.

Tipp

- Pumpernickel, Früchte und Quark abwechselnd in ein Glas schichten. So wird das schlichte, aber leckere Dessert auch optisch zu einem Highlight.

- Für Erwachsene Rum oder Kirschwasser dazugeben. Entweder unter die Quarkmasse rühren oder die Pumpernickelbrösel damit tränken.
- Den zerbröselten Pumpernickel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten und mit Zucker vorsichtig karamellisieren. So wird es crunchy.
- Um die Kochzeit der Hagebutten zu verkürzen, die frischen Früchte in der Tiefkühlung kurz anfrieren lassen. Der künstliche Frost macht sie weicher.

Zutaten

- 500 g Speisequark
- 200 ml Sahne
- 1 Vanilleschote
- 80 g Pumpernickel
- 100 g Zucker
- 500 g Hagebutten
- nach Bedarf 2-3 EL Zucker

Zubereitung

Die Hagebutten gründlich waschen, die Stielansätze wegschneiden und in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt ca. 30 Minuten köcheln.

Vanilleschote mit einem spitzen Messer längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Quark mit Zucker und Vanillemark cremig rühren. Pumpernickel grob zerbröseln und untermengen.

Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter den Quark heben, so dass die Masse locker und luftig bleibt.

Die weichgekochten Hagebutten durch ein feinmaschiges Sieb streichen. Eventuell den Vorgang wiederholen, bis alle Kerne und kleine Juckhaare der Hagebutten restlos entfernt sind. Wem das Püree zu sauer ist, gibt noch Zucker hinzu.

Die Quarkspeise portionsweise anrichten und einige Löffel Hagebuttenmus darüber geben. Als Deko und für den Geschmack passen noch ein paar Schokoladenraspel dazu.



Westfälische Quarkspeise - mit Hagebuttenmus.
© Thomas Funk