

Kochen mit Martina und Moritz vom 21.09.2019

Redaktion: Klaus Brock

## Schmorbraten aus Burgund Zartes Fleisch in viel würziger Soße

Ochsenbacken in Rotwein	2
Gratin von zweierlei Äpfeln	4
Kaninchen in Senfsauce	5
Kalb in Zitronensoße	7

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/schmorbraten-burgund100.html>

## Schmorbraten aus Burgund Zartes Fleisch in viel würziger Soße

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Herbst und Winter sind die idealen Jahreszeiten für Schmorgerichte aller Art. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben sich dafür in einer Region Frankreichs umgeschaut, die berühmt für ihre Weine ist und gleichzeitig aber auch für ihre großartige, herzhaft, bodenständige Küche: im Burgund. Hier gedeihen die begehrtesten Weine der Welt. Kein Wunder, dass auch die Küche dazu passt. Und so servieren die beiden butterzart geschmorte Ochsenbacken in Rotwein, Kaninchen in Weißwein und Kalbfleisch in Zitronensauce. Und dazu passt jeweils ein Gratin aus zweierlei Äpfeln – nämlich aus Erdäpfeln, also aus Kartoffeln, und anderen Äpfeln, beides in eine flache Form geschichtet und in Sahne geschmort. Einfach unwiderstehlich und unglaublich lecker!



## Ochsenbacken in Rotwein

Ochsenbacken sind wunderbar kompakt geformte Fleischstücke, gleichmäßig von Sehnen durchzogen, die sie beim langsamen Schmoren saftig halten. Man muss sie unbedingt rechtzeitig beim Metzger bestellen, aber es lohnt sich. Ein zarteres Stück Schmorfleisch gibt es nicht. Die fleischigen Backenstücke sind von Gallerte und Fett durchzogen, was sie nach sanftem Schmoren besonders zart und saftig macht. Der Trick: Die Fleischstücke werden zunächst sehr kräftig angebraten, die Bratenkruste sollte ganz dunkel geröstet sein. Nur so bleibt der Saft im Fleisch. Falls der Metzger keine Ochsenbacken besorgen kann, sind auch die Wade oder die Schulternah zum Schmoren gut geeignet.



### Zutaten für sechs Personen:

- 1,5 kg Ochsenbacken (5-6 Stück)
- 150 g grüner (ungeräucherter) Speck
- 500 g in Stücke gesägte Kalbsknochen (ersatzweise Markknochen, aber ohne das fetthaltige Mark)
- Salz, Pfeffer
- 3 große Zwiebeln
- 4-6 Knoblauchzehen
- je 1 Tasse klein gewürfeltes Wurzelgemüse: Möhre, Sellerie, Lauch
- 1 Kräuterbündel aus: 1 Lauchblatt, 2 Thymianzweige, 2 Lorbeerblätter, 3 Petersilienstängel
- 1 EL Mehl
- 1 ½ Flaschen Rotwein (fruchtiger Burgunder oder Beaujolais)

### Außerdem:

- 500 g Hokkaidokürbis
- 3 Möhren
- ca. 300 g Waldpilze (z.B. Herbsttrompeten oder Champignons)
- 250 g Schalotten oder kleine Zwiebeln
- 40 g Butter
- 1 gehäufter TL Zucker

## Zubereitung

- Die Fleischstücke säubern, von weißen Sehnen befreien. Den Speck würfeln und in einem passenden Schmortopf auslassen.
- In diesem Fett, das rauchend heiß sein muss, die Fleischstücke kräftig anbraten. Dabei immer wieder drehen, bis sie auf allen Seiten knusprig braun geworden sind. Salzen und pfeffern. Zum Schluss etwas Mehl darüberstäuben und nochmals wenden. Dann herausnehmen, um Platz fürs Gemüse zu schaffen.
- Zunächst Zwiebeln im Bratfett andünsten, dann das Wurzelgemüse und die grob zerkleinerten Knoblauchzehen. Salzen und pfeffern.
- Die Kräuter zum Bündel schnüren: Sie in das Lauchblatt legen, dieses zusammenfalten, festbinden und zum Gemüse geben.
- Die Knochen in den Topf legen und die angebratenen Fleischstücke obendrauf bzw. dazwischen.
- Rotwein angießen. Sobald dieser kocht, den Topf fest verschließen und für insgesamt fünf Stunden in den auf 140 Grad (Ober- und Unterhitze; 120 Grad Heißluft) vorgeheizten Backofen stellen.
- Inzwischen die restlichen Möhren mit dem Sparschäler schälen und in Stücke schneiden. Kürbis ebenso groß würfeln. Pilze putzen, kleine ganz lassen, größere halbieren oder sogar vierteln. Die Zwiebelchen pellen. Das Gemüse in einer großen Pfanne in etwas Butter anbraten, salzen und pfeffern. Etwas Zucker in der Mitte des Topfes karamellisieren lassen.
- Nach rund drei Stunden den Schmortopf aus dem Ofen holen, die Knochen herausfischen und das angebratene Gemüse rund um das Fleisch verteilen. Eventuelle Bratrückstände in der Pfanne mit etwas Wein lösen und mit in den Schmortopf geben. Die Flüssigkeit dort sollte bereits um die Hälfte verkocht sein. Den verschlossenen Topf für die restlichen zwei Stunden wieder in den Ofen stellen.
- Das Fleisch vor dem Servieren aus dem Topf holen und auf einem Brett in fingerdicke Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Bratenplatte anrichten. Entweder rührt man das Stück Butter in den Saft zwischen das Gemüse ein oder man filtert die Sauce durch ein Sieb und mixt sie mit der Butter auf. Dabei abschmecken, einen Teil der Sauce über das Fleisch gießen und den Rest getrennt dazu reichen.
- Frische, fein gehackte Petersilie übers Fleisch und Gemüse streuen.

**Getränk:** Natürlich gehört ein schöner Burgunder dazu, schließlich kommen Gäste. Zum Beispiel ein sanft schmeichelnder Volnay.

## Gratin von zweierlei Äpfeln

Ein fruchtig-herzhaftes Kartoffelgratin mit Äpfeln, das bestens zu unseren Schmorvariationen passt. Auf Französisch klingt es noch besser: "Gratin aux deux pommes". Aus "pommes de terre", also Erdäpfeln, wie die Kartoffeln in Österreich heißen, und "pommes", also Äpfeln. Lässt sich übrigens wunderbar vorbereiten: Man schichtet alles in eine Gratinform und schiebt sie für die letzten zwei Stunden über den Bräter mit dem Schmorgericht in den Backofen. Übrigens nicht nur eine gute Beilage. Zusammen mit einem Salat auch ein fabelhaftes, vollwertiges Essen.



### Zutaten für sechs bis acht Personen

(je nachdem, ob als Beilage oder als Hauptgericht serviert):

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 600-800 g säuerliche Äpfel (zum Beispiel Rubinette, Elstar oder Boskop)
- Butter für die Form
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL getrockneter Majoran
- 100 g geriebener Bergkäse (Comté) oder Parmesan
- ½ l Sahne

### Zubereitung

- Kartoffeln und Äpfel schälen und in dünne Scheiben hobeln. Zuvor die Äpfel vom Kerngehäuse befreien.
- Eine flache Gratinform mit Butter ausstreichen. Äpfel und Kartoffeln abwechselnd schräg übereinander liegend hineinschichten; das sieht nachher hübscher aus. Dabei mit Salz, Pfeffer und zerriebeltem Majoran bestreuen. Schließlich Käse darüber verteilen und die Sahne angießen.
- Bei 120 Grad Celsius (Heißluft; 140 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) braucht das Gratin zwei Stunden. Kann man die Temperatur höher stellen – auf 180 Grad Celsius – ist es bereits in 90 Minuten gar. Man spürt das, wenn sich die Kartoffelscheiben mit einem spitzen Messer leicht durchstechen lassen.

## Kaninchen in Senfsauce

Lapin à la Dijonnaise – also Kaninchen auf Art von Dijon. Diese Stadt im nördlichen Burgund ist berühmt für ihren wunderbar scharfen Senf. Er heißt noch immer Dijonsenf, obwohl dort heute gar kein Senf mehr erzeugt wird. Heutzutage kommt der beste scharfe Senf aus Beaune, am südlichen Ende der berühmten Côte d’Or, wo die größten und leider auch teuersten Weine Burgunds wachsen. Und genau diesen Senf verwenden wir für dieses Gericht. Wer ihn nicht bekommt, nimmt scharfen Senf aus unseren Landen. Und statt des Kaninchens kann man für dieses Gericht auch ein schönes Huhn verwenden. Zum Anbraten ist übrigens – entgegen landläufiger Meinung – Olivenöl bestens geeignet, ist allerdings nicht unbedingt typisch. Früher hätte man im Burgund eher Butter- oder Schweineschmalz genommen.



Wer ihn nicht bekommt, nimmt scharfen Senf aus unseren Landen. Und statt des Kaninchens kann man für dieses Gericht auch ein schönes Huhn verwenden. Zum Anbraten ist übrigens – entgegen landläufiger Meinung – Olivenöl bestens geeignet, ist allerdings nicht unbedingt typisch. Früher hätte man im Burgund eher Butter- oder Schweineschmalz genommen.

### Zutaten für vier Personen:

- 1 frisches Kaninchen (circa 1,8 kg)
- 1 dicke Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchstange
- 1 Möhre
- 3 Stängel vom Bleichsellerie
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 gehäufter EL Mehl
- 100 g scharfer Dijonsenf
- 1 Flasche Weißwein (Weißburgunder oder Chardonnay)
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Thymianzweige
- 4 Petersilienstiele
- 2 Stiele vom Französischen Estragon
- 100 g Crème fraîche

### Zubereitung:

- Das Kaninchen in Stücke zerteilen: Die Keulen abtrennen, ebenso die Vorderläufe. Den Rücken in drei bis vier Portionsstücke teilen, die Bauchlappen übereinanderlegen und mit einem Faden festbinden. Wenn die Keulen als Portion zu groß erscheinen, teilt sie in zwei Stücke.
- Das Gemüse vorbereiten: Alles in sehr kleine und gleichmäßige Würfel schneiden, dann braucht man die Soße anschließend nicht glatt zu mixen.

- In einem großen Bräter das Olivenöl erhitzen, die Kaninchenteile darin langsam rundum golden anbraten. Die schon gebratenen Seiten salzen und pfeffern. Die Stücke herausheben und beiseite stellen.
- Im Bratfett die Gemüse eine Weile andünsten. Salzen und pfeffern. Am Ende das Mehl darüber stäuben und mitrösten, das gibt der Soße eine schöne, leichte Bindung. Völlig zu Unrecht ist die Mehlschwitze aus der Mode gekommen. Gerade bei solchen Schmorgerichten ist sie viel leichter und bekömmlicher als eine Bindung mit viel Sahne oder Butter.
- Den Senf unter das Gemüse rühren, kurz mitdünsten, dann den Weißwein zufügen und gründlich umrühren.
- Die Kaninchenteile wieder einlegen. Lorbeer, Thymian, Estragon- und Petersilienstiele zum Strauß zusammenbinden und zwischen die Kaninchenteile betten. Die Estragon- und Petersilienblätter zuvor abzupfen und beiseite legen.
- Auf ganz mildem Feuer oder im 120 Grad Celsius (Heißluft; 140 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) heißen Backofen etwa 75 Minuten leise schmoren. Erst dann die Crème fraîche einrühren, alles nochmals aufkochen. Die Soße glatt rühren, eventuell mit einem Mixstab zwischen den Kaninchenteilen spazieren gehen. Dann die Soße nochmals kräftig abschmecken. Am Ende die fein gehackte Petersilie und – wer mag – Estragon einrühren.

**Beilage:** feine, mit Schnittlauchröllchen bestreute Nüdelchen

**Getränk:** entweder ein Chablis oder ein deutscher Chardonnay



## Kalb in Zitronensoße

Zum hellen Kalbfleisch gibt es eine wunderbar säuerlich-frische Soße. Ihre Gäste werden sich die Finger lecken. Wir haben beim Metzger rechtzeitig ein gutes Stück vom Hals bestellt. Denn der bleibt nach dem Schmoren besonders saftig und wird unglaublich zart. Außerdem gehört er zu den eher preiswerten Stücken, was ja nicht unangenehm ist, wenn man für viele Gäste plant.



### Zutaten für sechs Personen:

- 1,5 kg Kalbshals
- 2-3 EL Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- ¼ Sellerieknolle
- ½ TL Zucker
- 1-2 frische Chilis
- 2 große Fleischtomaten
- 2 Wacholderbeeren
- 1 Nelke
- 1 EL Kümmel
- 1 Kräuterpäckchen von Lauch, Thymian, Petersilienstielen und Lorbeer
- 1 große oder 2 kleinere Bio-Zitronen
- 1 Flasche Weißwein (weißer Burgunder oder Chardonnay)

### Zubereitung:

- Das Fleisch in Würfel von etwa zwei bis drei Zentimeter Kantenlänge schneiden. In einem Schmortopf in heißem Butterschmalz portionsweise rundum anbraten, dabei salzen und pfeffern. Die Würfel immer erst dann drehen und wenden, wenn sie sich leicht vom Topfboden lösen lassen.
- Nachdem die letzte Portion Fleisch aus dem Topf herausgenommen wurde, die feingewürfelten Zwiebeln im Bratfett andünsten; sie dürfen dabei ruhig ein wenig Farbe annehmen. Den zerdrückten Knoblauch und die in feine Würfel geschnittene Sellerieknolle zufügen. Zwischendurch die Mitte des Bodens frei machen und Zucker karamellisieren lassen.
- Die Chilis entkernen, fein würfeln und mitdünsten. Tomaten halbieren, grüne Strünke entfernen und auf das Gemüse legen, die Haut kann man später herausfischen. Oder

man überbrüht die Tomaten zuvor mit kochendem Wasser, häutet sie und fügt sie grob gehackt oder zerdrückt mitsamt den Kernen hinzu.

- Auch die mit dem Sparschäler abgeschnittene Zitronenschale, zerdrückte Wacholderbeeren, Nelke, den Kümmel und das Kräuterpäckchen zufügen.
- Das Fleisch wieder in den Topf geben, umwenden. Den Saft der Zitronen und den Weißwein angießen. Aufkochen und zugedeckt auf kleinem Feuer oder bei 130 Grad Celsius (Heißluft; 150 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) langsam gar schmoren, knapp zwei Stunden.
- Am Ende das Würzsträußchen, nicht zerfallene Zitronenschalen und Tomatenhäute herausfischen und die Soße nochmals abschmecken.

**Beilage:** kleine Pellkartöffelchen, in Butter angeröstet und in gehackter Petersilie geschwenkt

**Getränk:** eher ein Weißwein. Zum Beispiel ein Macon, der zu den preiswerteren Burgundern zählt. Oder auch ein junger Beaujolais, den man wie einen Weißwein ruhig auch gekühlt trinken kann. Mit seiner Frucht passt er gut zur Zitronensäure.