

Kochen mit Martina und Moritz vom 04.08.2018

Redaktion: Klaus Brock

Wiener Küche: gemütlich, herzhaft, bodenständig

Wiener Saftgulasch	2
Eiernockerln	4
Butterschnitzel	6
Specklinsen und Beamtenforelle	9
Palatschinken	11
Spinat-Palatschinken mit Schinken und Käse	14
Topfenpalatschinken	15

URL:<http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/regionalkueche-wien-100.html>

Alle Rezepte von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer



Wien ist die Genusshauptstadt Europas. Die Österreicher gelten ja ohnehin als große Genießer, aber die Wiener sind es erst recht. Und wo geht der Wiener am liebsten hin? In sein Beisl.

Das ist mehr als das, was man bei uns die Lieblingskneipe nennt. Es ist sein Wohn – und Esszimmer zugleich, die Stammkneipe, in der man nicht nur - wie bei uns - sein Bierchen oder Wein genießt, sondern immer auch isst. Mittags, abends und manchmal auch zwischendrin, zur Jause. Und die Gerichte, die man dort serviert, das sind eher die einfachen und bodenständigen Rezepte aus der Hausfrauenküche, handfest und immer selbstgekocht.

Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben ihre Lieblingsrezepte mitgebracht: Für das echte Wiener Saftgulasch, für Eiernockerln, für Specklinsen mit Forelle, für das zarteste Butterschnitzel der Welt und für die unwiderstehlichen Palatschinken.

Wiener Saftgulasch

Dieses Gulasch wird besonders saftig, weil hier nichts mit Mehl bestäubt und gebunden wird. Die reichliche, süßlich-würzige Soße entsteht durch die große Menge Zwiebeln. Davon etwa gleich viel wie Fleisch vorsehen, denn dank der langen Schmorzeit zerfallen sie am Ende regelrecht und verbinden sich mit dem Fleischsaft zu einer kräftigen Soße.

Ganz wichtig fürs Gelingen: das richtige Fleisch, am besten von der Wade. Sie ist dicht mit gallertigen Sehnen durchzogen, die sich beim langsamen Schmoren auflösen, das Fleisch saftig halten und der Soße ihren Stand geben. Auf keinen Fall ein mageres Fleisch verwenden, denn es wird garantiert trocken.

Nie sollte man eine zu klein bemessene Portion Gulasch kochen. Eine gewisse Menge ist nötig, damit der rechte Geschmack entsteht. Was übrig bleibt, lässt sich bestens einfrieren oder sogar einwecken, dann hat man das Essen bei Bedarf schnell zur Hand.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für sechs bis acht Personen.

Zutaten:

- 2 kg Rinderwade (auch Hesse genannt)
- 2 kg Zwiebeln
- 6-8 Knoblauchzehen
- 3 EL Schweineschmalz (auch Butterschmalz oder Öl)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark

- 1-2 EL Kümmel
- 2 EL getrockneter Majoran
- 2 gehäufte EL Paprika (edelsüß)
- ½-1 EL Rosenpaprika (scharf)
- circa 300-500 ml Wasser

Zubereitung:

- Das Fleisch in nicht zu kleine Würfel von etwa vier Zentimetern Kantenlänge schneiden, dabei alles Fett und Sehnen unbedingt belassen, sie geben der Soße Kraft und Geschmack.
- Die Zwiebeln schälen und würfeln, Knoblauch mit der Messerklinge zerdrücken, die Schale entfernen. In einem großen Schmortopf das Schmalz oder Öl erhitzen, Zwiebeln darin golden dünsten. Den Knoblauch zufügen und sofort mit Salz und Pfeffer würzen.
- Tomatenmark einrühren, Kümmel, Majoran und Paprika hinzugeben. Erst wenn alles gut vermischt ist, die Fleischwürfel untermischen – sie werden für Saftgulasch nicht angebraten. Auch sie salzen und pfeffern. Nur so viel Wasser angießen, dass die Fleischstücke zum Teil noch herauschauen. Zugedeckt etwa vier Stunden ganz leise ziehen lassen.
- Immer wieder überprüfen, dass das Gulasch auf keinen Fall kocht. Falls Flüssigkeit verdampft, ist die Hitze zu stark. Diese also verringern und gegebenenfalls einen Schuss Wasser angießen. Durch das gelegentliche Rühren werden die Zwiebeln aufgelöst und die Soße bekommt ihre Bindung. Am Ende eventuell bis zur gewünschten Konzentration verdünnen.
- In tiefen Tellern servieren, zu Messer und Gabel auch einen Löffel für die Soße decken.

Getränk: ein Krügel Bier oder auch ein herzhafter Grüner Veltliner.

Beilage: „Gebäck“, wie man in Wien zur Semmel oder einem Hörnchen sagt. Natürlich passen auch Salzkartoffeln oder – stilecht – Eiernockerl (siehe separates Rezept).

Eiernockerln

Die Wiener Cousins unserer vertrauten Spätzle. Allerdings sind sie eher den Allgäuer Spatzen verwandt, als der vom Brett geschabten schwäbischen Sorte.

Bei Eiernockerln streicht man den Teig entweder durch das Sieb mit dicken Löchern oder durch die Rückseite der groben Raffel. Am besten bereitet man davon gleich die doppelte Portion zu. Denn man kann sie „nackt“ als Beilage servieren und am nächsten Tag sind sie, mit verquirltem Ei und geriebenem Käse in der Pfanne geschwenkt, zusammen mit einem Salat ein ganzes Essen.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für sechs bis acht Personen.

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 6 Eier
- Salz
- 1 Schuss Milch

Zubereitung:

- Mehl und Eier in einer Schüssel mit dem Holzlöffel glatt rühren, dabei das Salz zufügen und so viel Milch, bis der Teig dickflüssig vom Löffel reißt. Kräftig schlagen, der Teig soll geradezu Blasen werfen.
- In einem breiten, großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Erst dann salzen und den Teig portionsweise durch ein Spätzlesieb hinein tropfen lassen.

- Immer wieder kurz warten. Sobald alle Nockerln oben schwimmen, sind sie gar. Mit einer Schaumkelle herausheben, in heißem Wasser, das in einer Schüssel neben dem Herd steht, kurz abspülen und schließlich in einem großen Sieb abtropfen lassen.
- Die Eiernockerln werden sofort frisch als Beilage serviert. Oder, falls für den Vorrat hergestellt, die abgetropften Nockerln mit einem Löffel Öl durchschwenken, damit sie nicht zusammenkleben. Zum Servieren werden sie in etwas Butter in einer großen Pfanne so lange über mittlerer Hitze geschwenkt (nicht rösten), bis sie durchgewärmt sind. Bei dieser Gelegenheit kann man nochmal überprüfen, ob sie ausreichend gesalzen sind.

Variante: Eiernockerln mit Ei

So hat man am nächsten Tag ein wundervolles Essen, das im Handumdrehen auf dem Tisch steht.

Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für drei bis vier Personen.

Zutaten:

- ½ Portion Eiernockerln (siehe Rezept oben)
- 2 EL Butter
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 dickes Bund Schnittlauch
- eventuell 1 große Zwiebel
- 2 EL Butter für die Röstzwiebeln

Zubereitung:

- Die Eiernockerln in einer großen, tiefen Pfanne in der heißen Butter andünsten, gut durchschwenken, sie sollten dabei richtig durchwärmen.
- Erst dann die mit Salz und Pfeffer sowie reichlich feingeschnittenen Schnittlauchröllchen verquirlten Eier darüber geben und auf ganz kleinem Feuer so lange schwenken und mischen, bis die Nockerln überall von Eierflöckchen überzogen sind.
- **Vorsicht:** Das Ei darf nicht zu trocken werden und sollte überall saftig sein.

Beilage: eine große Schüssel Salat, Feldsalat, Kopfsalat oder eine Mischung aus verschiedenen Blättern.

Butterschnitzel

Wer das arglos in einem Wiener Beisl bestellt, ist womöglich irritiert, wenn er auf seinen Teller blickt. Ein Butterschnitzel ist nämlich kein Schnitzel, das in Butter gebraten wurde, sondern ein besonders zartes Fleischküchlein.

Butterschnitzel werden aus Kalbfleisch zubereitet und zuerst in Butterschmalz gebraten, dann aber in Fleischbrühe gedünstet, wobei Butterflöckchen, die man dazu gibt, dafür sorgen, dass das „Schnitzel“ tatsächlich schön saftig und buttrig schmeckt. Nicht gerade Schlankeitskost, versteht sich, aber köstlich.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für vier Personen.

Zutaten:

- 700 g Kalbfleisch (am besten vom Hals, den Metzger bitten, es durch den Wolf zu drehen)
- 2 Semmeln
- ca. 1/8 l Milch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 Händchen voll Petersilienblätter
- 2 Eier
- 150 g dicke Sahne (Schmand oder Crème fraîche)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

- geriebene Zietronenschale
- 2 Pimentkörner
- abgeriebene Zitronenschale
- eventuell eine Prise Cayennepfeffer oder scharfes Paprikapulver

Außerdem:

- Semmelbrösel zum Wenden
- 2 EL Butterschmalz zum Braten
- 50 g Butter für Flöckchen
- 1/8 l Fleischbrühe
- 1 kleines Glas Weißwein
- Zucker
- einige Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

- Das Kalbfleisch in eine Schüssel geben. Die Semmeln in Würfel schneiden, in einer kleinen Schüssel mit der heißen Milch beträufeln, zugedeckt zehn Minuten einweichen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel fein würfeln und in einer kleinen Pfanne mit einem Löffel Butter weich dünsten. Am Ende die fein gehackte Petersilie untermischen.
- **Tip:** Die Zwiebel mit der Butter mit Klarsichtfolie oder einem Teller zugedeckt in der Mikrowelle weich dünsten: zwei Minuten auf höchster Stufe.
- Kalbfleisch, Semmel, Zwiebel und Petersilie innig vermischen, dabei 50 Gramm Schmand oder Crème fraîche sowie die Eier einarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, den zerriebenen Pimentkörnern und mit Zitronenschale kräftig würzen. Auch eine Prise Cayennepfeffer oder Rosenpaprika passen gut.
- Die Fleischmasse mit den Händen tüchtig durchkneten, dann handtellerkleine, eher ovale Küchlein (Laaberln) daraus formen. Mit angefeuchteten Händen geht das am besten. In Semmelbröseln wenden, bis sie zart davon überhaucht sind, überschüssige Brösel abschütteln.
- In einer Pfanne in heißem Butterschmalz auf beiden Seiten appetitlich braun braten. Herausheben und nebeneinander in eine feuerfeste, flache Form setzen, Butterflöckchen obenauf verteilen und in den 180 Grad Celsius (Heißluft oder 200 Grad Celsius Ober-/Unterhitze) heißen Backofen stellen.
- Nach fünf Minuten, sobald die Butter geschmolzen ist, mit Brühe ablöschen, und weitere fünf bis zehn Minuten im Ofen schmoren.
- In der Zwischenzeit Bratenfett abgießen und den Bratenfond mit Wein ablöschen, restliche Sahne (Crème fraîche bzw. Schmand) zufügen und einkochen. Am Ende noch den in der Bratenform gesammelten Saft zufügen und nochmals miteinander einkochen. Die Soße mit Zitronensaft, Zitronenschale, einer Prise Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken. Die Butterschnitzel mit der Soße übergießen und zu Tisch bringen.

Beilage: Kartoffelpüree, pardon – Erdäpfelpüree. Dafür mehliges Kartoffeln gar kochen, pellen und durch die Presse in heiße Milch drücken, die mit Salz und Muskat gewürzt ist. Ein Stück Butter darin schmelzen, das Püree mit dem Kochlöffel oder einer Gabel aufschlagen.

Außerdem passt dazu: Blumenkohl mit Butterbröseln. Die Blumenkohlröschen dafür in Salzwasser bissfest kochen. Semmelbrösel in etwas Butter so lange rösten, bis sie sanft bräunen und duften. Über die abgetropften heißen Blumenkohlröschen geben und heiß servieren.

Getränk: ein Sauvignon Blanc, möglichst aus der Steiermark.

Specklinsen und Beamtenforelle

Die Beamtenforelle ist nichts anderes als eine feste Knackwurst, die der Wiener zu jeder Tageszeit an seiner Lieblingsbude rasch im Vorübergehen verspeist.

Noch beliebter sind Käsekrainer mit den eingearbeiteten Käsewürfeln. Dazu liebt der Wiener übrigens ein „Krokodil“, eine saure Gurke. Und ein „Sechzehnerblech“, ein Dosenbier aus Ottakring, dem 16. Bezirk ...



Hier also die Beisl-Version: Beamtenforelle mit Linsen

Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für vier Personen.

Zutaten:

- 3 Tassen Linsen (ganz nach Gusto die feinen kleinen oder die deftigen größeren Tellerlinsen)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g durchwachsener, gepökelter Bauchspeck
- 2 EL Schweineschmalz oder Öl
- je 1 Tasse linsenklein gewürfelte Möhre, Sellerie, Kartoffel und Lauch
- Salz
- Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- ½ l Brühe
- 1-2 EL Essig zum Abschmecken
- Petersilie

Außerdem:

- 4 Knack- bzw. Brühwürste
- 1 EL Öl
- Kren (Meerrettich)

Zubereitung:

- Die Linsen am besten bereits am Vortag zweihandbreit mit Wasser bedeckt einweichen.
- Am nächsten Tag die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch zerdrücken und hacken, den Speck linsenklein würfeln. Ihn zuerst im heißen Fett auslassen, dann die Zwiebeln zufügen, den Knoblauch und nacheinander Möhre, Sellerie, Kartoffeln und Lauch.
- Schließlich die Linsen in den Topf rühren, alles salzen und pfeffern, Lorbeer zufügen und die Brühe angießen.
- Aufkochen, dann zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 30 bis 45 Minuten leise gar köcheln.
- Die Knackwürste pellen, dann von einem oder sogar von beiden Enden her mehrmals einige Zentimeter tief einschneiden.
- Sie werden dann in einer Pfanne mit wenig Öl rundum kross gebraten, dabei fächern sie sich am eingeschnittenen Ende pinselartig auf.
- Vor dem Servieren mit dem Pürrierstab zweimal kurz durch das Gemüse fahren, um einen kleinen Teil zu zermusen und dem Gemüse eine Bindung zu geben.
- Nochmals abschmecken, vor allem mit Salz und Essig; fein geschnittene Petersilie unterrühren.
- Die Linsen in tiefen Tellern servieren. Zum Löffel auch Messer und Gabel decken, damit man seine Wurst aufschneiden kann.

Beilage: frisch geriebener (oder gerissener) Meerrettich oder Kren, Senf und herzhaftes Bauernbrot.

Getränk: Hier darf's ein kräftiger Roter sein, zum Beispiel ein Zweigelt aus dem Burgenland.

Palatschinken

Eher ein zarter, hauchdünner Crêpe als ein Pfannkuchen.

Dafür muss der Teig schön dünn sein, eine Konsistenz von flüssiger Sahne haben und er sollte lange ruhen dürfen. Manche Wiener Köchinnen (oder Hausfrauen) bereiten den Teig bereits am Vortag zu. Sie schwören darauf, dass die Palatschinken dann unvergleichlich zart gelingen.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für vier bis sechs Personen.

Zutaten:

- 4 Eier
- 200 g Mehl
- Salz
- ca. $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ l Milch

Außerdem:

- Butter, Butterschmalz oder Öl zum Backen

Zubereitung:

- Zunächst Eier und Mehl glatt quirlen, dann Salz und langsam die Milch unterrühren, dabei mit dem Schneebesen ständig sanft schlagen, bis sich alles innig verbunden hat.

- Zwei Stunden bei Zimmertemperatur zugedeckt ruhen und quellen lassen. Oder über Nacht im Kühlschrank.
- Dann in einer beschichteten Pfanne in wenig Butter, Schmalz oder Öl hauchdünne Pfannkuchen backen: Dafür diese jedes Mal mit einem kleinen Stückchen Butter ausstreichen oder wenig Öl darin schwenken, bis der Pfannenboden bis zum Rand glänzt, eine kleine Kelle Teig hineingießen.
- Die Pfanne sofort drehen und wenden, bis der Boden überall hauchdünn davon überzogen ist.
- Auf mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite sanft gebräunt ist, wenden und auf der anderen Seite ebenso golden bräunen.
- Fertige Palatschinken entweder sofort verspeisen oder auf einem Teller bei 50 Grad Celsius im Backofen warm halten.

Spinat-Palatschinken mit Schinken und Käse

Diese lassen sich wunderbar vorbereiten: Man kann die Palatschinken bereits gefüllt und geschnitten in die Gratinform schichten, kurz vor dem Servieren die Sahnesoße darüber gießen und alles rechtzeitig in den Ofen schieben.

Ein wunderbares Essen, aber auch eine feine Vorspeise in einem größeren Menü.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für vier bis sechs Personen.

Zutaten:

- 1 Portion Palatschinken (siehe Rezept oben)

Zutaten für die Füllung:

- 150 g gekochter Schinken in dicken Scheiben (mit Fettrand)
- 1 Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter
- 300 g blanchierter Spinat (ruhig TK)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- etwas Chilipulver oder Cayennepfeffer
- 150 g Schafskäse (Feta)

Außerdem:

- 1 Schuss Brühe
- 200 g Sahne
- 50 g geriebener Käse (Parmesan oder Bergkäse)

Zubereitung:

- Die Palatschinken zubereiten wie beschrieben.
- Für die Füllung den Schinken würfeln, den Fettrand abtrennen und fein hacken.
- Die Zwiebel fein würfeln, ebenso den Knoblauch.
- In einer Pfanne das Schinkenfett in der Butter auslassen, die Zwiebel darin andünsten, auch den Knoblauch zufügen, ebenso den grob gehackten Spinat.
- Schließlich die Schinkenwürfel mit dem Spinat mischen, einen Schuss Brühe zufügen und mit Salz (sparsam – Schinken wie Schafskäse enthalten Salz genug), Pfeffer, Muskat (großzügig) und eventuell mit Chilipulver oder Cayennepfeffer kräftig würzen.
- Den Schafskäse zerbröckeln.
- Die Palatschinken füllen: Je zwei Löffel Füllung in die Mitte längs auflegen, darauf Schafskäsewürfel verteilen und den Pfannkuchen aufwickeln, sodass gleichmäßige Rollen entstehen.
- Diese in der Mitte quer halbieren und mit der Schnittfläche nach oben dachziegelartig dicht an dicht in eine flache Gratinform setzen.
- Sahne mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskat und geriebenem Käse verrühren und gleichmäßig darüber gießen.
- Bei 200 Grad Celsius (Heißluft / 220 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) circa 10 bis 15 Minuten überbacken, bis alles brodelt und duftet.

Beilage: Baguette und ein knackiger Salat.

Getränk: ein herzhafter Weißwein, zum Beispiel aus Wien, einen sogenannten Gemischten Satz.

Topfenpalatschinken

Am besten schmecken die Palatschinken ja ganz frisch, direkt aus der Pfanne.

Die Süßschnäbel bestreichen sie mit Marmelade – in Wien muss es natürlich Marillenkönfitüre sein, mit Marillen aus der Wachau. Einfach einen dicken Löffel davon auf dem Palatschinken glatt streichen, aufrollen, mit Puderzucker bestäuben und aus der Hand genießen.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für vier bis sechs Personen.

Zutaten:

- 1 Portion Palatschinken (siehe Rezept oben)

Zutaten für die Creme:

- 250 g Topfen (Quark)
- 2-3 EL in Rum eingeweichte Rosinen
- Zitronenschale
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Zucker
- 1 EL Puderzucker oder 1 EL flüssiger Honig (notfalls kurz in die Mikrowelle stellen)
- 100 ml Sahne
- eventuell grob gehackte Walnusskerne

Zubereitung:

- Die Palatschinken wie beschrieben zubereiten und im Ofen bei 50 Grad Celsius warm halten.
- Für die Topfencreme den Quark mit Rosinen, Zitronenschale und -saft, Zucker, Puderzucker oder Honig glatt rühren.
- Die steif geschlagene Sahne unterziehen. Wer mag, fügt noch Walnuskerne hinzu.
- Jeweils zwei Löffel davon in der Mitte eines Palatschinken verstreichen, diese zusammenfalten und dann zum Viertel klappen.
- Mit Puderzucker bestäuben und noch warm servieren.

Getränk: Ein kleiner Brauner (starker Kaffee mit einem guten Schuss Rahm) oder Schwarzer (ohne alles) oder ein Einspanner: in einer Henkeltasse (oder -glas) servierter Kaffee (so kann der Fiakerkutscher sie mit einer Hand fassen und trotzdem noch die Zügel halten) mit einer dicken Sahnehaube gekrönt.