Lieblingsgerichte und Küchenschätze

Eine kulinarische Reise durch deutsche Länderküchen

martina&moritz

Begleitbuch zur Sendung „Kochen mit Martina & Moritz"

essentials

WDR FERNSEHEN

Inhalt

Inhalt 6
Vorwort 8
Viel Spaß beim Kochen! 12

Die badische Küche

Eingemachtes Kalbfleisch 16
Gebackene Schnecken auf kleinem Salat 18
Badisches Schäufele 20
Linzer Torte 22

Die bayrische Küche

Knuspriger Schweinsbraten 26
Brezenknödel 28
Carpaccio vom Brezenknödel 28
Fleischpfanzerl 30
Prinzregentenpudding 32

Spezialitäten aus Berlin & Brandenburg

Soleier 36
Spreewälder Gurkensuppe 38
Spreehecht 40
Eisbein auf zweierlei Erbspüree 42
Glibber- oder Wackelpudding 44

Die fränkische Küche

Gebackene Meefischli 48
Gerupfter 50
Blaue Zipfel 50
Eierblootz 52
Zicklein auf Kartoffeln & Zwiebeln 54
Schneeballen 56

Die urbane Weltküche der Hansestädte

Oxtail-Suppe mit Welsh Rarebits 60
Austern mit Chesterbrottürmchen 62
Hamburger Stubenküken 64
Marzipan-Apfel im Schlafrock 66
Ananas-Bowle 66

Hessische Spezialitäten

Grie' Soß' 70
Dippedotz 72
Frische Tomatensauce 72
Solberbäck'sche 74
Spundekäs' 76
Ebbelränz'scher 76

Die Küche in Mecklenburg-Vorpommern

Pommerscher Jardestern 80
Pommerscher Kaviar 80
Gänseweißsauer 82
Gestovte Wruken mit Schweinebauch 84
Zander oder Hecht blau 86
Pflückfisch 88
Buttermilch-Flinsen mit Aprikosen 90

Die Küche Niedersachsens

Cremeaufstrich vom Harzer Roller 94
Schnüsch 94
Knusprige Bratkartoffeln
zu Knipp oder Knappwurst 96
Feines Kalbszungenragout in Madeirasauce 98
Heidschnuckenbraten
mit Wacholdercremesauce 100
Buchweizen-Flammeri 102

Die Küche in Nordrhein-Westfalen

Reibekuchen 106
Apfelmus 106
Miesmuscheln niederrheinische Art 108
Buchweizen-Speckpfannkuchen 110
Dicke Bohnen mit Speck 112
Rheinischer Sauerbraten 114
Pillekuchen oder Pillekoken 116
Bergische Kaffeetafel 118
Selbstgemachte Vanillesauce 120
Bettelmann 120

Lieblingsgerichte aus der Pfalz

Saumagen im grünen Mantel 124
Lewwerknepp 126
Bohnestampes 128
Kerscheplotzer oder Kerschemischel 130

Die saarländische Küche

Bettseichersalat (Löwenzahn)
mit Speck & pochiertem Ei 134
Dippehas 136
Schönzenere 137
Blechgrumbiere 138
Haselnuss-Biskuitrolle mit Erdbeercreme 140

Die Küche in Sachsen

Kartoffeln
in der Pfanne 144
Fratzen 144
Klitscher 146
Lauchgemüse 146
Quark mit Leinöl 147
Dresdner Kotelettbraten mit Möhrengemüse 148
Eierschecke 150
Quarkkeulchen 151

Die schlesische Küche

Schlesisches Himmelreich 154
Kartoffelklöße 155
Herings-Häckerle 156
Olmützer Quargel auf Gänseschmalzhappen 158
Schlesischer Hochzeitskuchen 160

Die Küche in Schleswig-Holstein

Sauerfleisch 164
Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln 165
Matjes
Hausfrauenart 166
Krabbenrührei 168
Kieler Sprotten & Krabben 168
Geschmorte Schweinebacke 170
Mehlbüddel 170
Mädchenröte 172

Die schwäbische Küche

Maultaschen 176
Kartoffelsalat 178
Laubfrösch' 180
Kässpätzle 182
Haselnuss-Schokokuchen 184

Die Küche in Thüringen

Mett 188
Stracke-Klößchen 190
Kartoffelsuppe mit Brunnenkresse 190
Wickelklöße 192
Blumenkohl in Petersiliensauce 194
Wildragout 196
Thüringer Klöße 198

Rezeptverzeichnis 200
Register 202

Badisches Schäufele

Ein Lieblingsstück, das immer gelingt! Es ist ein Stück aus der Schulter vom Schwein – deren Knochen ja wie ein „Schäufele", also wie eine Schaufel geformt ist – es ist vom Metzger gepökelt, dabei hoffentlich nicht zu stark gesalzen. Und in der Küche hat man damit nur noch ganz wenig Arbeit.

Für 4 bis 6 Personen
1,2 kg gepökeltes Schäufele
2 Knoblauchzehen
1 EL Honig
1 gehäufter TL Paprika edelsüß
1 EL Senf

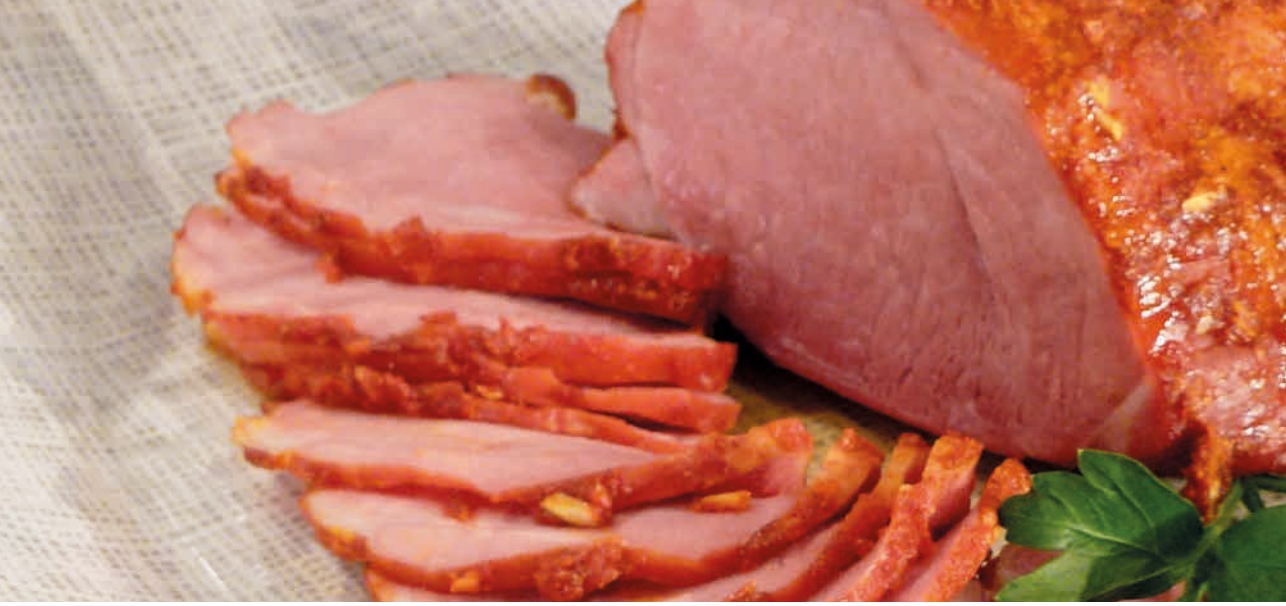
Kartoffelsalat mit Sauerkraut und Äpfeln
1 kg Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Essig
Salz
250 g frisches Sauerkraut
1 Apfel (z. B. Elstar)
Schnittlauch
2 EL Olivenöl

1 Das Fleisch in einen Bräter setzen. Knoblauch zerdrücken, mit Honig, Paprika und Senf verrühren. Das Schäufele damit rundum einreiben. In den Ofen schieben und bei 120 Grad Heißluft oder 140 Grad Ober- und Unterhitze etwa 45 Minuten garen. Oder in einem Topf mit Wasser bedeckt sowie mit Wurzelwerk und Lorbeerblättern gewürzt zugedeckt unter dem Siedepunkt eine Stunde ziehen lassen.

2 Das Fleisch mit einem großen Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden – so schmeckt es einfach besser. Lieber zwei, drei dünne Scheiben servieren, als eine dicke!

Beilage: Ein lauwarmer Kartoffelsalat mit frischem Sauerkraut. Dafür festkochende Kartoffeln gar kochen, etwas abkühlen, pellen und in dünne Scheibchen schneiden. Eine Zwiebel sehr fein würfeln und zufügen, mit Essig und Salz gründlich mischen. Das Sauerkraut zerzupfen und locker untermischen. Außerdem einen in feine Streifen gehobelten Apfel und reichlich Schnittlauch. Erst dann mit etwas Olivenöl anmachen.

Getränk: Ein Spätburgunder aus Baden passt natürlich immer. Gut ist auch ein ein Weißherbst vom Kaiserstuhl oder ein Klingelberger aus Durbach, wie man dort den Riesling nennt.



Glibber- oder Wackelpudding

Für 4 bis 6 Personen
300 g TK-Himbeeren (ersatzweise ¼ l dickflüssige Himbeersauce oder Himbeersaft)
300 g rote TK-Johannisbeeren (oder ¼ l Johannisbeersaft)
Zucker nach Gusto
3 Blatt Gelatine
flüssige Sahne

„Wackel du nur, ick (fr)ess' dir doch!", heißt es so schön. Wackelpudding liebt jeder, vor allem wenn er aus frischen Früchten gemacht ist. Aber auch wenn man tiefgekühlte Früchte nimmt, ist er ein fabelhaftes Dessert, das nicht viel Mühe macht:

1 Himbeer- und Johannisbeersaft kann man auch ganz einfach selber herstellen: Gefrorene Früchte mit etwas Zucker und Wasser aufkochen und durch ein Sieb streichen. Diese leuchtend rote Flüssigkeit abmessen, nach Geschmack süßen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann im heißen Saft auflösen, in Gläser verteilen. Oder in mehreren Portionen die kalte Fruchtsauce rasch in die aufgelöste Gelatine rühren. Abkühlen und im Kühlschrank fest werden lassen.

2 Zu Tisch bringen, zusammen mit der flüssigen Sahne im Kännchen. Dann kann sich jeder so viel er mag obenauf gießen und beides miteinander löffeln.

3 Wir nehmen übrigens erheblich weniger Gelatine, als man das früher tat. Wir können den Pudding dann zwar nicht stürzen, sondern müssen ihn in ein Glas füllen, aber dafür schmeckt er noch intensiver – denn Gelatine raubt Geschmack.

Getränk: Kaffee, ein süßer Wein oder, wenn's beliebt, Berliner Weiße mit dem persönlich bevorzugten Schuss …

Herzhaftes zum Bier und Feines zum Wein

Die fränkische Küche ist so vielseitig wie das Land. Man liebt Würste aller Art; typisch sind kleine, im Schafsdarm abgefüllte, grobe Bratwürste, wie man sie vom Grill fast überall in bester Qualität kaufen kann, die man aber auch im würzigen Sud gar ziehen lässt oder einfach roh auf das herrliche typische fränkische Bauernbrot streicht, das hier kräftig gewürzt ist, mit viel Kümmel, Koriander und Anis. Man liebt Fisch, nicht nur die herrlichen kleinen Meefischli (kleine Fische aus dem Main), sondern auch aus vielen Zuchtteichen Karpfen und andere Süßwasserfische.

Zur fränkischen Küche gehören herzhafte Braten mit röscher Kruste und riesigen Klößen – die man aber auch einzeln, nur mit Sauce, verspeisen kann: Kloß mit Soß'. Aber auch feines Geflügel, wie beispielsweise Täubchen oder gemästete Poularden, ist begehrt und in allerbester Qualität vorhanden. Im Knoblauchland gedeihen neben der namengebenden Knolle herrlichste Gemüse, Spargel, Zwiebeln, Möhren, Meerrettich und Lauch, bei Spalt der Hopfen, den man fürs Bier in aller Welt braucht. Man liebt den Wein, der hier vor allem entlang des Mains in phantastischer Vielfalt und in großartigen Qualitäten erzeugt wird, aber auch das Bier, von dem manche Sorten weltberühmt sind, beispielsweise das dunkle Rauchbier aus Bamberg. Ob Bier oder Wein, einen kleinen Happen dazu braucht man in jedem Fall.

Die fränkische Küche

Eierblootz

Für 2 Personen
4 Scheiben altbackenes Weißbrot
ca. 6 EL Milch
4 Scheiben Speck
1 kleine Zwiebel
nach Belieben auch
1 Knoblauchzehe und
1 kleine Chilischote
4 Eier
1 EL Butter
Schnittlauch

Klingt wenig aufregend, schmeckt aber umwerfend. Und ist wieder mal ein typisches Beispiel dafür, dass Arme-Leute-Gerichte einfach herrlich gut schmecken, wenn man sie richtig zubereitet. Ist mit einem Salat ein ganzes Essen, kann aber auch die Beilage zu einem Schweinebraten sein.

1 Das Brot würfeln, in einer Schüssel mit Milch benetzen und einweichen. Unterdessen den Speck in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne auslassen, die fein gewürfelte Zwiebel zufügen und andünsten, auch Knoblauch und Chili zufügen. Alles richtig durchrösten und zum Brot geben. Schließlich auch die verquirlten Eier zufügen und alles mischen.

2 Die Butter oder das Öl in der Pfanne erhitzen, den Brotteig gleichmäßig darin verteilen, leicht andrücken und langsam auf beiden Seiten golden braten.

Beilage: Frischer Sauerkraut- oder Weißkrautsalat, Rezept Seite 126.

Getränk: Junger Wein.

Kartoffeln in der Pfanne

Unter den Rezepten für Kartoffeln ist die Vielfalt groß. Es lässt sich damit eben eine Menge anstellen. Oft handelt es sich um geriebene Kartoffeln, die fast pur oder mit zunehmendem Wohlstand mit immer mehr Zutaten vermischt und dann in der Pfanne oder in der Auflaufform im Ofen zu einem knusprigen Fladen gebacken werden. Im Prinzip also eine Art Reibekuchen oder Puffer. Im Erzgebirge sagt man Fratzen dazu (ohne Ei) und mit Ei Klitscher (weil in die Pfanne geklitscht). In beiden Fällen das Richtige, um hart arbeitende Menschen mit wenig Aufwand und für wenig Geld satt zu kriegen. Man kennt hier viele Variationen zu diesem Thema und hat für jede einen anderen Namen: Dalgen oder Rauchamad, zum Beispiel, oder goldene Klitscher. Die beiden Letzteren sind allerdings aus gekochten Kartoffeln oder einfach aus Kartoffelbrei, im Gegensatz zu den grünen Klitschern, die nicht etwa grün gefärbt sind, sondern aus rohen (grünen) Kartoffeln bestehen. Oft werden diese Kartoffelpuffer oder -kuchen mit Apfelmus gegessen, mit Preisel- oder Heidelbeeren, wie man das ja auch anderswo in der einfachen Alltagsküche kennt. Nicht etwa als Dessert, sondern als süßes Hauptgericht.

Fratzen

Es sind kleine, höchstens handtellergroße Küchlein, die in der Pfanne auf beiden Seiten knusprig gebraten werden. Also eine Art Kartoffelpuffer. Man kann die Kartoffelmasse auch mit Wurstscheiben oder mit ausgelassenen Speckwürfeln anreichern, aber in der ursprünglichen Version wäre das ein seltener Luxus.

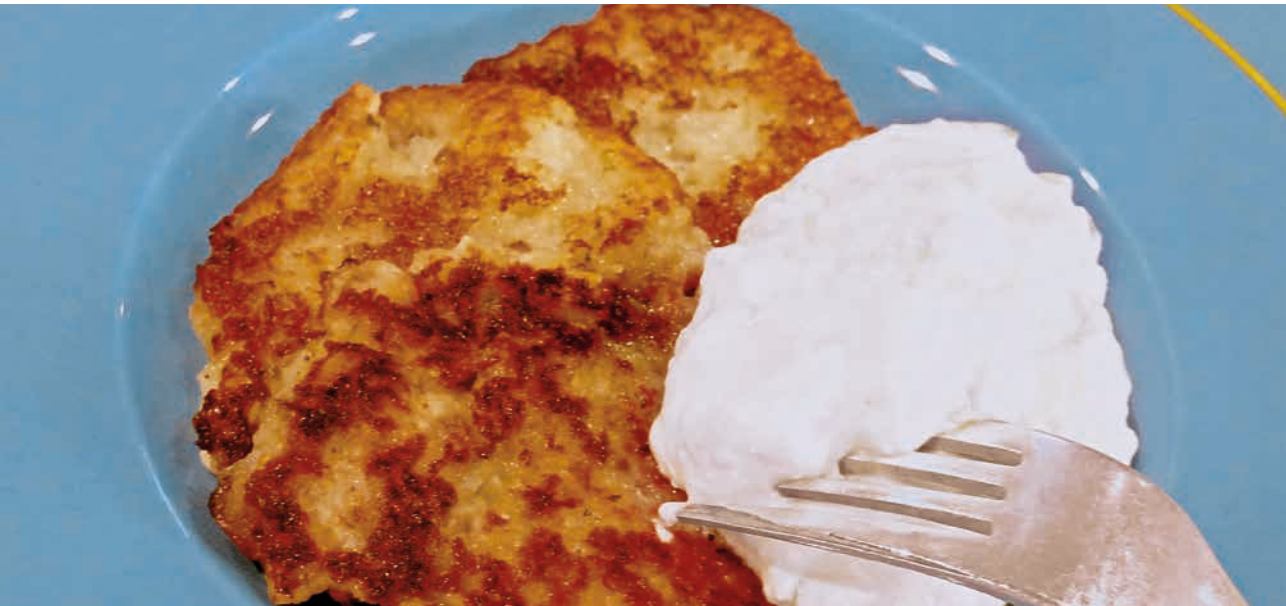
Für 4 Personen
1kg Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)
2 Zwiebeln
200 g abgetropfter
Magerquark
1 gehäufter EL Mehl
ein guter Schuss
Buttermilch
Salz
Pfeffer
1 EL getrockneter Majoran
50 g Speck

1 Kartoffeln und Zwiebeln schälen, auf der feinen Reibe zerkleinern. Mit dem Quark und dem Mehl mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

2 Den Speck fein würfeln, in einer Pfanne auslassen. Die Speckgrieben unter die Teigmasse rühren. Im ausgelassenen Fett die Küchlein backen: esslöffelweise in die Pfanne setzen, dann langsam auf beiden Seiten appetitlich golden braten.

3 Die Fratzen schmecken am besten frisch aus der Pfanne. Ganz pur, oder mit Quark, der mit Leinöl angemacht ist.

Getränk: Entweder ein Glas Bier oder ein Weißburgunder, der in Sachsen leichter und frischer ausfällt als anderswo, etwa in Baden.



Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer, genannt Moritz, sind die dienstältesten Fernsehköche der Republik: Seit 1988 zeigen sie im deutschen Fernsehen (WDR), dass Kochen Spaß macht.

Besonderen Wert legen die beiden darauf, mit guten Zutaten zu arbeiten und gradlinig und ohne Schnickschnack zu kochen: Das Einfache ist das Beste!

In diesem Buch widmen sie sich traditionellen Rezepten deutscher Regionen. Sie heben den kulinarischen Schatz, den unsere deutschen Landschaften bergen. Sie modernisieren behutsam die althergebrachten Gerichte, passen sie den heutigen Essgewohnheiten an. Verschlanken und verbessern sie, ohne ihren Grundcharakter zu verändern. Mit vielen Tipps und Hinweisen zum perfekten Gelingen!

www.martinaundmoritz.de
www.edition-essentials.com
www.martinaundmoritz.wdr.de

9 783981 693508

ISBN: 978-3-9816935-0-8

€ 22,- [D] / € 22,70 [A] / CHF 31,50 [CH]

WDR FERNSEHEN

Verlag edition essentials