

Kochen mit Martina und Moritz vom 11. August 2018

Redaktion: Klaus Brock

Badische Küche – beinahe ein Schlaraffenland

Eingemachtes Kalbfleisch	2
Gebackene Schnecken auf kleinem Salat	4
Badisches Schäufele	6
Ochsenschwanzragout	8
Linzer Torte	10

URL:<http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/regional kueche-badische-kueche-104.html>

Alle Rezepte von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Der Speisezetteln ist im Badenland rund ums Jahr sicher reicher bestückt als anderswo. Die Nähe Frankreichs, das Elsass, auch die Schweiz vor der Haustür, hat ihn von jeher bereichert. Man hat sich viele Rezepte einfach dort abgeguckt, und die Menschen verstehen es, zu genießen. So schließt sich der Kreis zu einem Reigen genussvoller Lebensart.



Die Märkte bieten stets ein üppiges Bild, quellen geradezu über – zu allen Jahreszeiten. Im Frühjahr schon früh die ersten Kräuter – vom Bärlauch bis zum Osterkräuteln, dem Kerbel –, der Spargel, die Erdbeeren. Bald schon die Kirschen aus dem Markgräflerland, die Bühler Zwetschgen – bis in den Herbst ein vielfältiges, sich ständig wandelndes Bild bukolischer Freuden. Die Pilze aus dem Schwarzwald, auch das Wild, die Mistkratzerli im Frühjahr, Kaninchen, und überhaupt Fleisch von Tieren, die glücklich haben leben dürfen.

Eingemachtes Kalbfleisch

Ein Lieblingsessen! Eine Art Gulasch aus großen Würfeln von Kalbfleisch, in einer cremig sahnigen Soße, die nach Lorbeer duftet und kräftig mit Zitronenschale und Muskat gewürzt sein muss.

Dieses Gericht konnte man sich auch zu Zeiten leisten, in denen ein Schnitzel für den normalen Bürger unerschwinglich war, da man hierfür die preiswerteren Teile vom Kalb verwendet.



Zutaten für sechs Personen:

- 2 kg durchwachsenes Kalbfleisch (Hals oder Unterschale)
- 2 EL Olivenöl oder Butterschmalz
- 2 Zwiebeln
- 1 Stück Lauch
- 1 Möhre
- 1 Schnitz von der Sellerieknolle
- 1 Selleriestängel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 4-5 Lorbeerblätter
- 4-6 Wacholderbeeren
- 3 Pimentkörner
- 1 Stück Zitronenschale
- 1 Stück Macis (Muskatblüte)
- Salz
- weißer Pfeffer
- ca. ½ l Gemüse- oder Fleischbrühe
- 1 Glas Weißwein
- 100 g Sahne
- 2 Eigelbe
- Zitronensaft
- Muskat
- Cayennepfeffer
- 1 Spritzer Worcestershiresoße
- 200 g blanchierte Erbsen (Tiefkühlware)
- Kerbel
- Schnittlauch

Zubereitung:

- **Das Fleisch** in große Würfel schneiden, von etwa vier Zentimetern Kantenlänge. In einem breiten Topf das Öl oder Schmalz erhitzen, die Fleischwürfel darin rundum anbraten. Sie sollten einige Bratspuren bekommen – das ist gut für den Geschmack. Gleich auch salzen und pfeffern.
- Schließlich die Fleischstücke herausnehmen und die fein gewürfelten Zwiebeln, Lauch, Möhre und Sellerie zufügen – möglichst exakt und schön klein schneiden, damit die Gemüse gleichmäßig garen. Auch den Knoblauch, die Lorbeerblätter, die zerdrückten Gewürze und die Zitronenschale hinzugeben, wiederum salzen und pfeffern. Die Fleischstücke wieder in den Topf geben und so viel Brühe angießen, dass alles fast bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel circa 20 Minuten lang knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Dann erst den Wein angießen und weitere 45 Minuten gar ziehen lassen.
- Wenn die Fleischwürfel butterzart sind, diese herausnehmen und die Soße glatt mixen. Sie wird dann „legiert“. Dazu die Sahne mit den Eigelben verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Muskat und Cayennepeffer würzen und in die Soße rühren.
- Jetzt auch die Erbsen zufügen und alles nochmals behutsam erhitzen, bis die Eigelbe die Soße binden und andicken. Auf keinen Fall mehr richtig kochen lassen, weil sie sonst gerinnen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
- **Zum Schluss** noch fein gehackten Kerbel und Schnittlauch einrühren und sofort servieren.

Beilage: feine, schmale Bandnudeln, die mit Bröseln – geröstet in etwas Butter – bestreut sind.

Getränk: ein cremiger Weißburgunder, natürlich aus Baden.

Gebackene Schnecken auf kleinem Salat

Im Badischen liebt man Schnecken, die in den Rheinauen schon immer bestens gediehen und die beliebteste Speise der Störche waren. Berühmt sind sahnige Schneckensüppchen oder cremige Ragouts. Witzig sind sie in einem knusprigen Teig eingebacken, in Frankreich kennt man diese Variante als „Beignets“. Und so schmecken die Schnecken sogar denen, die sie sonst nicht mögen – vielleicht, weil man sie dann nicht sieht.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 24 Schnecken im Sud (Glas oder Dose)

Für den Ausbackteig:

- 100 g Mehl
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleines Glas Weißwein
- 1 TL Backpulver

Außerdem:

- Öl oder Schmalz zum Ausbacken

Für den Salat:

- verschiedene Blattsalate: Feldsalat, Endivie oder Frisée, Batavia, Radicchio
- 1 EL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 2-3 EL Essig
- 2 EL Oliven- oder Walnussöl
- Schnittlauch
- eventuell auch Estragon

Zubereitung:

- Den Ausbackteig am besten schon zwei Stunden vor dem Servieren zusammenrühren. Das Backpulver allerdings erst unmittelbar vor dem Gebrauch zufügen, sonst verliert es seine Wirkung. Der Teig sollte dick sein, damit er die Schnecken richtig umhüllt.
- Die Schnecken in einem Sieb abtropfen lassen. Einzeln durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und im heißen Öl oder Schmalz schwimmend golden ausbacken.
- Herausheben und abtropfen lassen. Unmittelbar vor dem Servieren nochmals kurz ins aufräuschende Fett geben. So werden sie wunderbar knusprig. Auf Küchenpapier gründlich abtropfen.
- Die Salatblätter waschen und abtropfen. Die Zutaten für die Marinade zusammenrühren, die Blätter darin ganz kurz wenden und auf Vorspeisenteller verteilen. Die gebackenen Schnecken darauf setzen.

Tipp: Man kann die Beignets gut vorbereiten. Damit sie beim Servieren tatsächlich warm sind, direkt vor dem Servieren noch einmal kurz ins heiße Öl geben oder – falls man den Frittiergeruch vermeiden will – auf einem Blech kurz im heißen Ofen kross backen.

Beilage: Baguette oder Weißbrot.

Getränk: Dazu schmeckt ein trockener Gutedel aus dem Markgräflerland.

Badisches Schäumele

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



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1-2 kg gepökelt Schäumele
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Honig
- 1 gehäufte TL Paprika edelsüß
- 1 EL Senf

Für den Kartoffelsalat mit Sauerkraut und Äpfeln:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Essig
- Salz
- 250 g rohes Sauerkraut
- 1 Apfel (zum Beispiel Elstar)
- Schnittlauch
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

- **Das Fleisch** in einen Bräter setzen. Knoblauch zerdrücken, mit Honig, Paprika und Senf verrühren. Das Schäumele damit rundum einreiben. In den Ofen schieben und bei 140 Grad Celsius Heißluft (oder 160 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) etwa 45 Minuten lang garen.

Variante: Das Schäumele in einem Topf mit Wasser bedeckt sowie mit Wurzelwerk und Lorbeerblättern gewürzt bei geschlossenem Deckel eine Stunde lang knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen.

- Das Fleisch in ganz dünne Scheiben schneiden und warm servieren.

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

Getränk: ein Weißherbst vom Kaiserstuhl oder ein „Klingelberger“, wie man im badischen Durbach den Riesling nennt. Aber auch ein kräftiger, im Holzfass gereifter Spätburgunder passt gut dazu.

Ochsenschwanzragout

Das klingt aufwendig, dabei macht es wirklich keine Mühe. Mühsam wird es allenfalls sein, den Metzger dazu zu bringen, den Ochsenschwanz zu besorgen, und ihn in entsprechende Stücke zu zerteilen.



Zutaten für sechs bis acht Personen:

- 2 kg Ochsenschwanz (bitten Sie den Metzger, für Sie die großen, fleischigen Stücke auszusuchen)
- 2-3 EL Schweine- oder Butterschmalz
- 1 EL Mehl
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- je eine Tasse gewürfeltes Wurzelwerk (Zwiebel, Möhre, Sellerie und Lauch)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 2 EL Tomatenmark oder 100 g passierte Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Pimentbeeren
- 3 Nelken
- 1 EL Senfsaat
- 1 TL Koriander
- 3 Lorbeerblätter
- 3 Thymianzweige
- 1 Flasche Rotwein (Spätburgunder oder Regent)
- 30 g Butter

Zubereitung:

- Der Metzger sollte den Ochsenschwanz quer in dreifingerbreite Stücke schneiden. Diese in einem ausreichend großen Bräter in Schweine- oder Butterschmalz langsam und geduldig rundum kräftig anbraten. Erst dann, wenn alle Stücke schöne Bratspuren zeigen, das Mehl darüber stäuben und kurz mitrösten. Anschließend dasselbe mit dem Paprikapulver machen. Dieses aber nicht zu heiß rösten, damit es nicht verbrennt.
- Sofort das Wurzelwerk zufügen und rösten. Salzen und pfeffern, schließlich Zucker einstreuen und karamellisieren lassen, bevor das Tomatenmark oder die passierten Tomaten hinzukommen.
- Jetzt die Gewürze zufügen, auch die Kräuter, und den nicht zu gerbstoffreichen Rotwein angießen.

- Langsam alles erhitzen, dann aber gleich die Hitze reduzieren, damit alles nur noch leise simmert. Deckel auflegen und bei geringer Hitze schmurgeln lassen. Man kann den Topf auch im Backofen bei 130 Grad Celsius Heißluft oder 150 Grad Celsius Ober- und Unterhitze schmoren lassen. Wichtig ist die lange Garzeit von mindestens drei, lieber vier, ruhig sogar fünf Stunden – je länger, desto besser, weil sich dann die Sehnen auflösen und das Fleisch butterzart wird.
- **Das Ragout** jetzt entweder so belassen – nur den Kräuterstrauß herausfischen und die Butter in Flöckchen einschwenken. Oder, wer es feiner mag und seinen Gästen das Abnagen der Knochen nicht zumuten will, die Stücke aus dem Topf fischen, etwas abkühlen lassen und das Fleisch ablösen. Anschließend in der inzwischen fertig gestellten Soße wieder erwärmen.
- **Für die Soße** alles durch ein Sieb passieren, mit ein paar Löffeln vom Wurzelgemüse glatt mixen und dabei die Butter einarbeiten. Nochmals abschmecken.

Beilage: Salzkartoffeln, Kartoffelpüree oder Bandnudeln oder einfach Bauernbrot.

Getränk: ein anständiger, kräftiger Rotwein – ein Spätburgunder etwa, der mittlerweile vom Bodensee bis Heidelberg in bester Qualität erzeugt wird. Wir haben einen aus dem Rebland bei Baden-Baden genommen, eine im Barrique gereifte Spätlese.

Linzer Torte

Ein Überbleibsel aus den Zeiten, in denen Baden noch vorderösterreichisch war. Ein wundervoller Kuchen aus einem üppigen Mürbeteig, der mit vielen Hasel- oder Walnüssen zubereitet wird, den Himbeerkonfitüre saftig und fruchtig macht, und der tatsächlich noch nach Tagen umwerfend köstlich schmeckt.



Zutaten für eine Springform von 26 Zentimetern Durchmesser:

- 50 g zartbittere Schokolade
- 150 g Hasel- oder Walnüsse
- 150 g Butter
- 150 g Puderzucker
- 1 Ei
- eventuell 1 Messerspitze Nelkenpulver
- ½ TL Zimtpulver
- ein Hauch Muskatblüte (Macis)
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Schale von 1 Zitrone
- 2 Gläschen Kirschwasser
- 250 g Mehl
- 1 gestrichener TL Backpulver,
- 1 gehäufter EL Kakaopulver
- 200 g Himbeerkonfitüre
- 1 Eigelb
- 3 EL Sahne

Zubereitung:

- **Die Schokolade** in Stücke brechen und in der Mikrowelle (fünf Minuten auf der stärksten Stufe) oder im Wasserbad schmelzen. Die Hasel- oder Walnüsse auf einem Blech verteilen, bei 180 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze) acht Minuten rösten. Haselnüsse kann man anschließend in ein Küchentuch geben und kräftig reiben. Dabei löst sich die braune Schale. Dann im Mixer zu einem nicht ganz feinen Pulver zerkleinern.
- Unterdessen Butter und Zucker in einer Schüssel mit den Fingern zu Bröseln mischen, die pulverisierten Hasel- oder Walnüsse hinzufügen, ebenso das Ei und alle Gewürze, einschließlich der Salzprise und der Zitronenschale. Jetzt einen Holzlöffel nehmen und alles verrühren, dabei die Masse mit Kirschwasser benetzen.

- Mehl, Backpulver und Kakao durch ein Sieb hinzufügen, natürlich auch die geschmolzene Schokolade, dann mit den Händen rasch zu einem Teig kneten. Zu einer Kugel formen, in einen Plastikbeutel geben und eine Stunde lang kalt stellen. Auch wenn einem der Teig zu weich vorkommt, auf keinen Fall mehr Mehl untermischen.
- Zwei Drittel dieser Teigmenge auf bemehlter Arbeitsfläche circa drei Millimeter dünn ausrollen. Eine gut gefettete Form damit auskleiden – am besten eignet sich eine Obstkuchenform. Diesen Boden gleichmäßig mit Himbeerkonfitüre bestreichen.
- Aus dem restlichen Teig dünne Bänder ausradeln, diese gitterartig auf die Oberfläche legen und zwar so, dass dazwischen die Konfitüre herauschaut. Mit dem in der Sahne verquirlten Ei bestreichen.
- Bei 200 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze) etwa 35 Minuten lang backen. Auskühlen lassen. Die Torte für den besseren Geschmack unbedingt noch zwei Tage durchziehen lassen, bevor man sie anschneidet.

Getränk: Dazu passt ein gehaltvoller süßer Wein, warum nicht eine Beerenauslese?! Außerdem natürlich Kaffee oder Espresso oder auch ein Gläschen Himbeerlikör.