

Kochen mit Martina und Moritz vom 24.08.2019

Redaktion: Klaus Brock

Bayerische Genussküche – bürgerlich und fein

Knuspriger Schweinsbraten mit Krautsalat	2
Breznknödel	4
Knödelsalat	5
Fleischpflanzerl	6
Prinzregentenpudding	8

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/bayerische-kueche-102.html>

Bayerische Genussküche – bürgerlich und fein

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

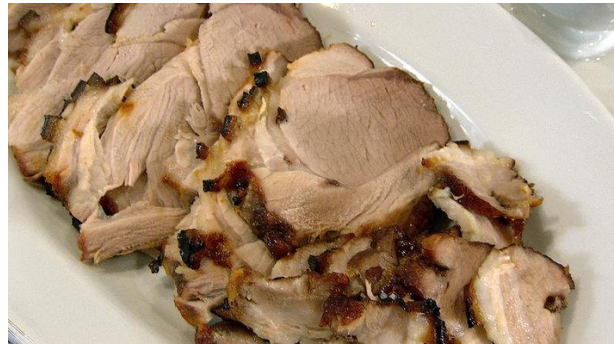
In aller Welt hat die bayerische Küche einen guten Ruf, und viele träumen vom Schweinsbraten mit seiner krachend knusprigen Kruste. In ihrer Reihe "Regionale Länderküche" zeigen die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz, wie er ganz sicher gelingt. Dazu servieren sie einen lockeren Breznknödel, der das klare, duftende Bratensaft aufnehmen kann – und verraten noch, wie aus dem, was übrig bleibt, eine pfiffige Vorspeise wird. Und zum Dessert gibt es den wahrhaft königlichen Prinzregentenpudding.



Lauter Leibgerichte aus der bayrischen Küche, aber neu interpretiert, leichter, pfiffiger und bekömmlicher als bisher. Und dazu die entsprechenden Getränke – Weine aus der Pfalz oder Südtirol, die ja lange zu Bayern gehörten, oder auch ein süffiges Bier.

Knuspriger Schweinsbraten mit Krautsalat

Das Wichtigste beim Schweinsbraten ist natürlich die krachend knusprige Kruste, von der es nie genug geben kann. Mit einem ganz simplen Trick bekommt man die Kruste so hin. Und wer diesen beherrscht, dem gelingt auch jeder Schweinebraten perfekt.



Zutaten für vier Personen:

- 1 schönes Stück von der Keule eines jungen Schweins mit Schwarte (1.300 bis 1.800 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- je ½ Tasse klein gewürfelte Möhre sowie klein gewürfelter Sellerie und Lauch
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Kümmel
- 2 TL Salz
- 1 EL Honig
- 1 TL Paprikapulver
- 1 kaltes Bier

Für den Krautsalat:

- 1 mittelgroßer Weißkrautkopf
- 2 EL Salz
- 2-3 EL Essig
- 2 EL gutes Öl
- 1 TL Kümmel
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

- Den Braten mit seiner Schwarte nach unten in einen möglichst passenden Bräter (der Bayer nennt es "Bratenreine") auf ein Bett von Wurzelgemüse (in Ringe geschnittene Zwiebel, Knoblauch, Wurzelwerk und alle Gewürze) setzen. Wenn im Bräter noch Platz ist, kann man zusätzlich ein Stück Schweinebauch dazugeben.
- Kochend heißes Wasser angießen, aber nur so viel, dass lediglich die Schwarte im Wasser steht. Wichtig: Das heiße Wasser nicht über das Fleisch gießen! In den 160 Grad Celsius (Umluft) heißen Backofen schieben (180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) und etwa eine halbe Stunde lang vorgaren.

- Dann den Braten aus dem Ofen nehmen, die Schwarte mit einem spitzen Messer kreuzweise und schön gleichmäßig einritzen, damit sie beim Braten aufspringen kann. Mit Salz und Paprika sowie etwas Honig einreiben und gut einmassieren.
- Jetzt den Braten auf einem Rost mit der Schwarte nach oben wieder in den Ofen schieben. Der Bräter mit dem Gemüse kommt eine Etage darunter. Etwa eine Stunde bei 180 Grad Celsius Umluft (200 Grad Celsius Unter- und Oberhitze) braten.
- Nach der Hälfte der Zeit, wenn das Gemüse in der Bratenreine zu brutzeln beginnt, das Bier angießen. Dabei das Bier auch über die Kruste gießen – dann wird sie schön knusprig. Den Braten immer wieder mit Bratensaft beschöpfen oder bepinseln.
- In der Zwischenzeit den Krautsalat vorbereiten: Dieser darf ruhig eine Weile durchziehen. Dafür das Weißkraut vierteln, alle Strünke entfernen, die Viertel in sehr feine Streifen hobeln. Mit Salz durchkneten, einige Minuten ziehen lassen, dann das ausgetretene Wasser abgießen. Probieren, ob das Kraut eventuell zu salzig ist, dann rasch in einem Sieb abspülen und anschließend gut ausdrücken. Anschließend in einer Schüssel locker zerpuffen und mit einem milden Essig, wenig Öl, Kümmel und viel Schnittlauch anmachen.
- Den Braten auf einem Tranchierbrett quer in dünne Scheiben schneiden und den Gästen servieren. Den Bratenjus aus der Fettpfanne durch ein Sieb gießen. Entweder pur als das sogenannte "Saftl" in einer Sauciere zu Tisch bringen oder zuvor noch einmal in einem Mixbecher mit dem Pürierstab durchmengen. Dabei emulgiert das Fett mit der Flüssigkeit und macht sie cremig. Wer eine dickere Soße schätzt, mixt ein paar Esslöffel Wurzelwerk mit hinein.

Beilage: Dazu den in fingerdicke Scheiben geschnittenen Breznknödel (siehe folgendes Rezept) und den Krautsalat servieren.

Getränk: ein knackiger Riesling aus der Pfalz oder natürlich ein Bier

Tipp: Wussten Sie, dass München eine Weinstadt war und ist, in der mehr Wein als anderswo getrunken wird? Schließlich war die Pfalz bayerischer Regierungsbezirk und München als Residenz- und Hauptstadt natürlich der größte Absatzmarkt für den Pfälzer Wein. Und nicht erst seit heute gehört der Wein aus Südtirol zur bayerischen Lebensart – schließlich war Südtirol einst bayerisch.

Brezknödel

Sie sind nicht nur eine wunderbare Beilage, zusammen mit einem Salat sind Brezknödel durchaus ein vollwertiges Essen.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 4-5 Brezeln (der Bayer nennt sie "Brezn") vom Vortag
- circa 125 ml Milch
- 2 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- glatte Petersilie
- 2 EL Butter
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskat oder Muskatblüte

Zubereitung:

- Die Brezn gleichmäßig klein würfeln, in einer Schüssel mit heißer Milch benetzen und einweichen lassen. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, in der Butter weich dünsten, ohne sie zu bräunen. Am Ende die fein geschnittene Petersilie hinzufügen und kurz mitdünsten. Anschließend zu den Brezn geben und gut untermischen. Sobald diese etwas abgekühlt sind, auch die Eier einarbeiten. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat oder Muskatblüte kräftig abschmecken.
- Die Masse mit angefeuchteten Händen zu einer Rolle (circa vier Zentimeter Durchmesser) formen, in Klarsichtfolie wickeln. Die Folie an der Stelle, auf welcher der Knödel aufliegt, mit Butter bestreichen. Die Folie an den Enden zudrehen, damit nichts eindringen oder auslaufen kann. Die Folie sollte nicht zu stramm sitzen, damit der Knödel noch aufgehen kann. Die Länge der Rollen sollte zum Durchmesser des Topfes passen.
- Die Teigrolle entweder in einem Topf mit leise siedendem Wasser gar ziehen lassen oder ohne Folie auf ein gebuttertes, gelochtes Blech für den Dampfgarer setzen und dort garen. In jedem Fall dauert dieser Vorgang circa 15 bis 18 Minuten. Sobald die Rolle Widerstand bietet, wenn man mit dem Finger darauf drückt, ist der Knödel gar. Mit einem scharfen Messer in fingerdicke Scheiben schneiden oder – ganz klassisch – mit einem kräftigen Bindfaden durchtrennen.

Knödelsalat

Der Knödelsalat ist zwar kein Rezeptklassiker, hat aber durchaus das Zeug dazu, einer zu werden und ist eine hübsche Verwertung für übrig gebliebene Knödel.



Zubereitung:

- Die kalten Knödel in dünne Scheiben schneiden und kreisförmig auf Vorspeisentellern anrichten, mit Pfeffer, Schnittlauchröllchen sowie hauchfeinen Ringen von roter Zwiebel bestreuen.
- Eine Marinade aus mildem Rotweinessig, gutem Öl, Salz, eventuell auch Frühlingszwiebeln und etwas Kümmel rühren und über die Knödelscheiben verteilen.

Fleischpflanzerl

Das ist nun wirklich ein Klassiker, denn was ist eine Brotzeit im Biergarten ohne rechte Pflanzerl.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 2 Semmeln
- circa 150-180 ml Milch (je nach Alter der Semmeln)
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 dicke Zwiebel
- 2 EL Butter
- 3 Knoblauchzehen
- Petersilie
- 1 EL Delikatesssenf
- 1 TL Paprika (auch mit Rosenpaprika gemischt)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Kümmel
- 1 großes Ei (oder 2 kleine)
- Semmelbrösel zum Wenden
- Öl oder Butterschmalz zum Braten

Zubereitung:

- Semmeln in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden, in einer Schüssel mit der warmen Milch tränken und einweichen. Wenn nötig, im Anschluss ausdrücken und mit dem Hackfleisch mischen.
- Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter weich dünsten, auch den Knoblauch und die fein gehackte Petersilie hinzufügen. Zusammen mit Senf, Paprika, Pfeffer, Salz und Kümmel sowie dem Ei zum Hackfleisch geben. Jetzt alles kräftig mischen – am besten mit der Hand durchkneten. Anschließend die Masse kräftig abschmecken.
- Mit nassen Händen kleine Fleischküchlein ("Pflanzerl") formen. Damit sie knusprig werden, die Küchlein in Semmelbröseln wenden, sodass sie rundherum hauchdünn überzogen sind.
- Anschließend die Küchlein in einer beschichteten Pfanne in etwas Öl oder Schmalz (oder einer Mischung aus beidem) anbraten und bei milderer Hitze langsam gar ziehen lassen.

Beilage: Dazu gehören süßer Senf und Radi, den man quer zur Längsrichtung in dünne Scheiben schneiden muss. Wichtig: nur bis zur Hälfte beziehungsweise zu Zweidrittel einschneiden, sodass der Radi an der Unterseite noch zusammenhängt. Dann den Radi drehen und diesmal schräg zur Längsrichtung in schmale Scheiben zu maximal Zweidritteln des Durch-

messers schneiden. Im Idealfall bleibt der Radi ziehharmonikaartig zusammen. Nun auseinanderziehen und ordentlich salzen. Auf einem Teller liegend "zum Weinen" bringen – mit dem Saftverlust geht auch ein Teil der Schärfe verloren.

Getränk: Natürlich "zischt" zu diesem Gericht das rechte Bier.

Prinzregentenpudding

Selbstverständlich hat man sich in Bayern für den geliebten Prinzregenten Luitpold etwas besonders Gutes ausgedacht – man denke nur an die Prinzregententorte mit ihren vielen zarten Schichten. Der Nachtisch, den Martina und Moritz präsentieren, ist ein regelrechter Pudding und wird in einer Puddingform gegart.



Falls man eine solche nicht besitzt, kann eine hohe Auflauf- oder Gugelhupfform verwendet werden, die sehr dicht mit Alufolie verschlossen werden muss. Alternativ kann man die Masse in kleine Souffléförmchen verteilen und dann kleine Törtchen damit backen.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 100 g Biskuit (Kuchen- oder Löffelbiskuit)
- 100 g geschälte Mandeln
- 100 g dunkle Schokolade
- 4 Eier
- 100 g Butter
- 60 g Zucker
- 2 Gläschen Kirsch- oder Zwetschgenwasser
- abgeriebene Schale einer Orange
- 50 g kandierter Ingwer
- Butter und Brösel für die Form

Zubereitung:

- Biskuit, Mandeln und Schokolade portionsweise zerkleinern. Eiweiß vom Eigelb trennen. Zuerst die Eiweiße zu einem steifen Schnee, dann Butter und Zucker zu einer dicken, hellen Creme schlagen. Nach und nach die Eigelbe zufügen, am Ende auch den Obstbrand.
- Unter diese Creme die geriebenen Biskuitbrösel, Mandeln und Schokolade sowie die abgeriebene Orangenschale und den klein gewürfelten Ingwer ziehen. Am Ende alles mit dem Eischnee auflockern.
- Die Masse in eine ausgebutterte, mit Bröseln ausgestreute Puddingform füllen. Diese darf höchstens zu zwei Dritteln mit der Masse ausgefüllt werden. Dann die Form verschließen und in einen Topf stellen, der sie vollständig aufnehmen kann. Den Topf bis zu einer halben Handbreit unter dem Deckel mit heißem Wasser füllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze nicht ins Kochen geraten lassen, sondern unterhalb des Siedepunktes eine knappe Stunde garen.
- Etwa fünf Minuten stehen lassen, bevor der Deckel gelüftet wird, damit sich der Pudding setzen kann. Diesen anschließend rundum mit einem Messer vom Rand lösen,

die Form etwas schütteln, bis der Pudding gelockert ist. Dann einen Teller statt des Deckels auflegen und die Form stürzen, sodass der Pudding auf dem Teller steht.

- Unversehrt zu Tisch bringen, dort in Tortenstücke schneiden und auf Desserttellern anrichten. Dazu schmecken Frucht- und Vanillesoße sowie Zwetschgen- oder Apfelpompott.

Getränk: ein kräftiger, vollmundiger Rotwein, zum Beispiel ein dunkler Lagrein aus Bozen, ein restsüßer Dessertwein aus der Pfalz oder Südtirol