Kochen mit Martina und Moritz vom 13. Oktober 2018

Redaktion: Klaus Brock

Herbstliche Küchenklassiker - So gut schmeckt die dritte Jahreszeit!

Karamellisierte Zwiebeln mit Kalbsleber 2
Sahnige Zwiebeln zum Geschnetzelten 4
Kasseler mit Honigduft auf Sauerkraut 6
Grundrezept Sauerkraut 8
Lammtopf mit Linsen und Lauch 10
Sauerkrautpastetchen 12
Schinkenröllchen mit Sauerkraut 13
Röstinchen 14

URL: http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/herbstliche-kuechenklassiker-100.html

Herbstliche Küchenklassiker - So gut schmeckt die dritte Jahreszeit!

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Nach einem langen und heißen Sommer werden nun allmählich die Tage wieder kürzer und die Temperaturen sinken - dafür steigt die Lust auf warme, herzhafte und deftige Gerichte!

Auch die beiden WDR-Köche Martina und Moritz freuen sich auf die köstliche Herbstküche und bereiten daher einige leckere Speisen zu. Zwar gibt es Zwiebeln zu jeder Jahreszeit, aber karamellisiert zur gebratenen Leber oder in Sahne mit Geschnetzeltem und Kartoffelpüree werden sie zu echten Herbstklassikern. Außerdem servieren Martina und Moritz Kassler mit Honigduft auf Sauerkraut und einen Eintopf aus gelben Linsen mit Lamm. Diese Gerichte sich echte Sattmacher, spenden Kraft und sie sind genau das Richtige nach einem schönen, lauen Herbsttag.

© WDR 2018

Karamellisierte Zwiebeln mit Kalbsleber

Dafür nimmt man am besten milde Zwiebeln, zum Beispiel die roten, die nachher auf dem Teller so hübsch aussehen. Es ist einfach, und man hat schnell ein fabelhaftes Essen auf dem Tisch.

Zutaten für zwei Personen:

- 2 schöne Scheiben Kalbsleber
- Mehl zum Bestäuben
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- 2-3 schöne, große, rote Zwiebeln, zum Beispiel aus Tropea
- 2 EL Butter
- 2 TL Zucker
- je ½ TL Koriander- und Senfsamen
- Balsamico
- 1 Glas Rotwein
- Kerbel

Zubereitung:

- Die Kalbsleber häuten. Falls sehr dicke Sehnen vorhanden sind, diese vorsichtig herausschneiden. Die Scheiben in Mehl wenden, was überschüssig ist, abschütteln.
- Die Scheiben in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl zuerst sehr heiß anbraten, dabei salzen, pfeffern und etwas Majoran darüberstreuen. Sobald schöne Bratspuren sichtbar sind, auf einem Teller im 80 Grad Celsius vorgewärmten Ofen warm stellen und mindestens 20 Minuten nachziehen lassen. Sie sind gar, wenn sie auf Fingerdruck sanft Widerstand bieten.
- Im Bratfett die Zwiebeln andünsten. Dafür werden sie geschält, halbiert und dann in schmale Segmente geschnitten, die an der Wurzelscheibe noch zusammenhängen.
- Sanft in der Butter anbraten, dann mit dem Zucker bestäuben, karamellisieren, salzen, pfeffern und auch die Gewürzsamen zufügen.
- Schließlich bei milder Hitze im eigenen Saft zugedeckt etwa 20 bis 30 Minuten leise schmurgeln lassen. Dann die Hitze erhöhen, einige Spritzer Balsamico

zugeben und den Rotwein in mehreren Gängen angießen. Nicht alles auf einmal, sondern immer nur dann, wenn die meiste Flüssigkeit verkocht ist.

- Die Zwiebeln sollen wie ein sämiges Kompott wirken. Neben oder auch auf die Leberschnitten häufen, rundum den Teller mit Klecksen vom Balsamico sowie einigen Kerbelblättchen garnieren.

Beilage: frisches Weißbrot.

Getränk: ein Glas Rotwein, zum Beispiel ein Spätburgunder von der Ahr oder ein Roter aus Umbrien.

© WDR 2018

Sahnige Zwiebeln zum Geschnetzelten

Ideal für die Schnelle Küche – am besten arbeitet man hier mit dem Wok. Darin wird das Fleisch zart und die Zwiebeln behalten einen wunderbaren Biss.

Zutaten für zwei bis drei Personen:

- 300 g Schweinefilet, Schnitzel oder Rumpsteak
- 1 gehäufter TL Speisestärke
- 2 EL Olivenöl
- 2 weiße Zwiebeln (je eine weiße und rote oder Roscoffzwiebeln)
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 Knoblauchzehen
- Petersilie
- 1 Chilischote
- 1 kleines Glas Weißwein
- 1 größeres Glas Sahne
- 2 EL weißer Portwein oder Sherry

Zubereitung:

- Das Fleisch quer zur Faser in feine Streifen schnetzeln, mit Speisestärke überpudern und gut vermischen, dabei einen Esslöffel Olivenöl einarbeiten. Zehn Minuten einziehen lassen. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das Weiße der Frühlingszwiebeln fein und das Grün in halbzentimeter große Stücke schneiden.

- Im Wok oder in einer großen, tiefen Pfanne zuerst das Fleisch auf starkem Feuer unter Rühren rund zwei Minuten lang anbraten. Dabei salzen und pfeffern und einige Krümel Zucker zufügen. Dann herausheben und zwischen zwei Tellern warm stellen.

- Die Zwiebeln im Bratfett zunächst ebenfalls unter Rühren scharf anbraten. Dabei mit Zucker bestreuen, damit sie ein wenig karamellisieren. Dann salzen, pfeffern und auf milderer Hitze einige Minuten dünsten. Dabei das Weiße der Frühlingszwiebel, den gehackten Knoblauch, Petersilie und feingewürfelte Chilischote zufügen.

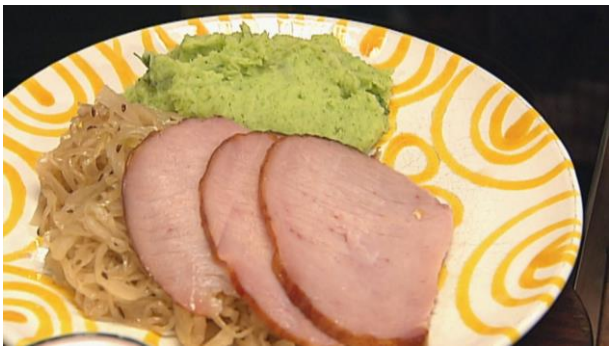
© WDR 2018

- Schließlich mit dem Wein ablöschen, nach zwei Minuten die Sahne zufügen, ebenso das Grün der Frühlingszwiebeln. Am Ende wird mit Portwein oder Sherry abgeschmeckt. Das Fleisch in dieser Soße erwärmen.

Beilage: entweder nur frisches, krumiges Weißbrot oder ein fluffiges Kartoffelpüree.

© WDR 2018

Kasseler mit Honigduft auf Sauerkraut



Wir haben das Kasseler am Knochen belassen, so bleibt das Fleisch saftiger und schmeckt noch besser. Die Marinade aus Honig, Olivenöl und Orangensaft gibt ihm Duft und Farbe.

Zutaten für sechs bis acht Personen:

- 1,5-2 kg rohes Kasseler am Stück mit Knochen

Marinade:

- 2 EL Honig
- 3 EL Olivenöl
- 1 ungespritzte Orange
- Salz
- Pfeffer

Außerdem:

1-2 Grundrezepte Sauerkraut

Zubereitung:

- Das Fleisch mit der Marinade rundum kräftig einreiben und bei Zimmertemperatur möglichst ein paar Stunden (am besten in einer Plastiktüte) marinieren lassen. Dafür die Zutaten verrüh ren – falls der Honig zu fest ist, in der Mikrowelle erwärmen und verflüssigen. Die abgeriebene Orangenschale und den ausgepressten Saft zufügen.
- Das Fleischstück in einen Bräter setzen und bei 180 Grad Celsius in den Ofen schieben (Ober- und Unterhitze, 160 Grad Celsius bei Heißluft), nach einer halben Stunde auf 110 Grad Celsius herunterschalten (90 Grad Celsius Heißluft) und eine weitere halbe Stunde gar ziehen lassen. Noch gut 15 Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen, damit sich die Säfte im Fleisch verteilen können.
- Zum Servieren das Fleisch vom Knochen lösen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem gedünsteten Kraut anrichten. Drei dünne Scheiben schmecken übrigens dreimal so gut wie eine dicke Scheibe!

Beilage: Auch hierzu schmeckt das grüne Petersilien-Kartoffelpüree. Und ein Löffelchen Senf.

© WDR 2018

Getränk: Der Wein darf jetzt üppig sein, ein schwungvoller Weiß- oder Grauburgunder, etwa vom Kaiserstuhl.

© WDR 2018

Grundrezept Sauerkraut

Weil viele gute Inhaltsstoffe vor allem im rohen Kraut vorhanden sind, empfiehlt es sich nicht nur, immer wieder Sauerkraut auch roh zu genießen, sondern stets dem gedünsteten Kraut am Ende immer auch ein Händchen voll rohes Kraut unterzumischen. Beim gekochten beziehungsweise gedünsteten Sauerkraut kann man wirklich die größten Unterschiede erleben: vom stundenlang geschmorten Kraut, das schon ganz braun geworden ist, wie man es früher machte und noch heute in vielen Gaststätten üblich ist, bis zum fast weißen, duftigen Kraut, das noch Biss hat, wie man es im Elsass liebt. Unser Grundrezept orientiert sich eher an letzterem Prinzip.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2 EL Olivenöl (oder Gänseschmalz, beziehungsweise Hühnerfett)
- nach Belieben 1 kleiner säuerlicher Apfel (zum Beispiel Rubinette oder Elstar)
- 1-2 Knoblauchzehen (nach Belieben auch mehr)
- 500 g Sauerkraut
- 1-2 TL Kümmel
- je 1 kleiner TL Wacholderbeeren und Pimentkörner
- 1-2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- circa 3/4 l Weißwein (zum Beispiel ein Riesling) oder 1/4 l Apfelsaft

Zubereitung:

- Die Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl (oder Gänseschmalz, wie man es im Elsass liebt – das von den tierischen Fetten sicher das gesündeste und deshalb eine gut Alternative zum Olivenöl ist) andünsten. Wenn gewünscht jetzt den in feine Scheibchen geschnittenen Apfel zufügen – zuerst vierteln, dann das Kerngehäuse herausschneiden. Die Viertel ungeschält lassen, das sieht hübscher aus!
- Die zerdrückte(n) Knoblauchzehe(n) in den Topf geben, nach Geschmack Kümmel, die Wacholderbeeren und Piment sowie den Lorbeer, Salz und Pfeffer hinzufügen. Schließlich das Kraut zerzupfen und locker in den Topf füllen (auf keinen Fall vorher waschen!).
- Die Flüssigkeit angießen: Wein (kann auch mit Wasser verdünnt werden) oder Apfelsaft, natürlich geht auch Brühe. Damit das Kraut schön weiß bleibt, sollte es vom Wein bedeckt sein, denn dann oxidiert es nicht – außerdem kommt es auch dem Geschmack zugute. Der Apfelsaft verfärbt das Kraut jedoch in jedem Fall, deshalb die geringere Menge an Flüssigkeit – es muss in diesem Fall nicht davon bedeckt sein.

© WDR 2018

- Es genügt, das Sauerkraut 20 Minuten bis höchstens eine halbe Stunde zu dünsten oder zu köcheln. Denn das Kraut ist ja bereits bekömmlich in der Struktur, die Milchsäuregärung hat es mürbe gemacht. Nimmt man Weißwein, wird ohne Deckel gegart, damit der Alkohol verfliegen kann.

Tipp: Wer später Sauerkraut aufwärmen möchte, sollte ein wenig zerzupftes frisches Kraut hinzugeben. Sehr gut schmecken weiße Weinbeeren dazu, die man, wenn sie dünnschalig sind (zum Beispiel Gutedel), kurz ziehen lässt. Dickschalige Sorten werden ganz kurz mitgekocht.

© WDR 2018

Lammtopf mit Linsen und Lauch

Bei den kleinen gelben oder orangefarbenen Linsen handelt es sich um geschälte Linsen – ihre braunen oder dunkelgrünen Schalen sind entfernt, deshalb sind diese Linsen auch viel schneller gar. Man braucht sie nicht einzuweichen, dieser Eintopf ist geradezu ein Schnellgericht.

Zutaten:

- 1 kg Lammhals, -schulter oder -keule (jeweils ohne Knochen)
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- TL gemahlener Bockshornklee oder Raz el Hanout
- 1-2 Messerspitzen Chilipulver oder 1 frische Chilischote
- Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2-3 Lauchstangen (etwa 400 g) 500 g rote oder gelbe Linsen
- circa ¾ l Brühe (oder halb Weißwein und halb Wasser)

Für die Croûtons:

- 3 Weißbrotscheiben
- 2-3 EL Butter 1-2 Knoblauchzehen
- etwas Petersilie

Zubereitung:

- Wir beginnen mit dem Lamm: Das Fleisch von den Knochen lösen und in zwei Zentimeter kleine Würfel schneiden. Im großen Suppentopf das Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin langsam anbraten – unbedingt portionsweise, damit das Fleisch schön kross wird und nicht etwa Wasser zieht, also zäh wird. Die Fleischwürfel – sobald sie angebraten sind – salzen, pfeffern und mit Bockshornklee oder Raz el Hanout und Chili würzen – eine ausgeprägte Schärfe ist hier ausdrücklich erwünscht.
- In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch und Lauch fein würfeln, zum angebratenen Fleisch geben und mitdünsten. Nun die Hitze herunterschalten, damit das Gemüse dünstet und nicht brät. Nochmals das Salz korrigieren, eventuell auch mit Bockshornklee, Raz el Hanout und Chili verstärken.

© WDR 2018

- Erst jetzt kommen die Linsen ins Spiel. Sie dürfen nämlich erst in den Topf, wenn alle Zutaten bereits gar sind, denn die Linsen haben ohne ihre schützende Schale eine geradezu unberechenbar kurze Garzeit. Alles mischen und so viel Brühe (oder halb Weißwein, halb Wasser) angießen, bis alles gut bedeckt ist. Schon nach wenigen Minuten leisen Köchelns sind die Linsen gar und der Eintopf ist fertig.
- In der Zwischenzeit das Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in der Butter rösten. Den fein gehackten Knoblauch und die gehackte Petersilie erst hinzufügen, wenn die Würfel bereits eine schöne Farbe haben – sonst verbrennen sie und werden bitter. In einer Schüssel auf den Tisch stellen, damit sich jeder davon nehmen und beim Essen über den Teller streuen kann – als Farbklecks und für den Biss.

Beilage: Weißbrot oder Fladenbrot.

Getränk: Lassi, also ein mit Salz gewürzter Drink aus Joghurt, der mit Eiswasser aufgemixt wird, oder ein junger, fruchtbetonter Rotwein, etwa ein Trollinger oder Spätburgunder, ein Beaujolais oder ein Südtiroler Vernatsch.

© WDR 2018

Sauerkrautpastetchen

Eine ideale Resteverwertung, wenn von einem anderen Gericht etwas Kasseler übrig geblieben ist. Am nächsten Tag gibt es daraus diese hübschen Blätterteigtaschen.

Zutaten für vier Personen:

- 1 Paket Blätterteigquadrate (Tiefkühlware)
- 2 Tassen gedünstetes Sauerkraut
- 2 Tassen Petersilien-Kartoffelpüree
- 4-6 dünne Scheiben Kasseler
- 2-3 EL Milch
- verquirltes Eigelb

Zubereitung:

- Die aufgetauten Blätterteigquadrate auf der Arbeitsfläche auslegen, in die Mitte jeweils gedünstetes Kraut, in Scheibchen oder Würfel geschnittenes Kasseler sowie einen Klecks grünes Püree geben. Den Teig darüber zusammenschlagen, sodass ein kleines Päckchen entsteht. Auch an den Seiten den Blätterteig einschlagen, damit nichts herausquellen kann.
- Die Taschen mit Eigelb, das mit Milch verquirlt ist, einpinseln, eventuell sogar aus Teigstreifen ein Gitter auflegen und mit Eiweiß festkleben. Bei 180 Grad Celsius Heißluft (200 Grad Celsius Unter- und Oberhitze) im Backofen circa 20 Minuten backen, bis die Päckchen goldbraun und knusprig sind.

Beilage: ein Salat (zum Beispiel Endivie oder Radicchio) mit reichlich Kräutern. Die Salatsoße aus scharfem Dijonsenf (wegen der guten Bindung), Apfelessig, Pfeffer, Salz, fein gehackten Zwiebeln, Öl und den Kräutern ist rasch gemacht.

Getränk: entweder ein frischer Weißwein, etwa ein Weißburgunder vom Kaiserstuhl, oder ein Pils.

© WDR 2018

Schinkenröllchen mit Sauerkraut

Ein hübscher Aperitifhappen aus der Hand: Sauerkraut eingerollt in Schinken.

Zubereitung:

Einfach das Kraut – ganz nach Geschmack gedünstet oder roh – in Scheiben von gekochtem Schinken wickeln. Gut und hübsch: das Sauerkraut mit Schnittlauchröllchen vermischen. Das bringt Biss und Farbe!

© WDR 2018

Röstinchen

Und noch eine Resteidee: Das Sauerkraut ganz einfach zu leckeren Röstinchen verarbeiten.

Zubereitung:

Eine Portion gedünstetes Sauerkraut mit Kartoffelkloßteig verkneten (für fränkische Kartoffelklöße, den man fertig im Kühlregal findet – einfach genial!), Schnittlauchröllchen dazu geben, kleine Plätzchen daraus formen und in der Pfanne in heißem Olivenöl knusprig braten. Zusammen mit einem Salat ein schneller, einfacher Imbiss.

© WDR 2018