

Meisterküche **Ost- und Nordseeküche: Von Pannfisch bis Friesentorte**

In dieser Folge der "Meisterküche" geht es kulinarisch nach Norddeutschland. Es gibt leckere Fischgerichte von Björn Freitag und Martina und Moritz. Für den Nachtisch sorgt Konditormeisterin Theresa Knipschild. Sie widmet sich der traditionellen Friesentorte und backt zusammen mit Yvonne Willicks ein echtes Prachtexemplar!



Friesentorte

Rezept von Theresa Knipschild

Die norddeutsche Friesentorte hat Konditormeisterin Theresa Knipschild als Kind während eines Nordseeurlaubs kennengelernt. Sie wandelt den Klassiker ein wenig ab, indem sie die traditionellen Blätterteigschichten gegen knusprige Mürbeteigböden ersetzt. Auch das funktioniert wunderbar und schmeckt wirklich lecker!



Zutaten:

- für 3 Mürbeteig-Böden (26 cm Durchmesser):
- 200 g Schmand
- 150 g weiche Butter
- 30 g Zucker
- 3 Prisen Salz
- 250 g Mehl (405er) + etwas zum Ausrollen
- 1 TL Backpulver

Zutaten für die Streusel:

- 100 g Butter
- 150 g Mehl
- 70 g Zucker
- 3 Prisen Salz
- ½ TL Zimt gemahlen
- für die Füllung:
- 600 g Sahne

- 3 Päckchen Sahnesteif
- 40 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 450 g Pflaumenmus

außerdem:

- 1 EL Puderzucker

Zubereitung:

- **Für den Mürbeteig** alle Zutaten mit einem Handrührgerät oder mit den Händen zu einem Teig kneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie eingewickeln und ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
- In der Zwischenzeit für die Streusel Butter, Mehl, Zucker, Salz und Zimt in einer Schüssel mit den Händen verkneten. Ebenfalls mit Folie abdecken und kaltstellen.
- Backpapier über den Boden einer Springform legen und mit dem Rand einklemmen.
- Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Insgesamt werden drei Böden gebacken, den kaltgestellten Teig also in 3 gleichgroße Teile teilen und etwa auf die Größe der Springform ausrollen.
- Die erste Teigplatte in die Form geben und perfekt anpassen. Mehrfach mit Gabelspitzen einstechen und 1/3 der Streusel darauf verteilen. Ca. 15 Min. backen, der Teig sollte nicht dunkel werden.
- Boden aus dem Ofen holen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Mit den anderen beiden Teigplatten ebenso verfahren. Den letzten Boden noch heiß in 12 Tortenstücke schneiden.
- **Für die Füllung** Sahnesteif, Zucker und Vanillezucker mischen.
- Kalte Sahne aufschlagen und dabei den Mix einrieseln lassen. Die Sahne muss sehr steif sein am Ende.
- Nun wird die Torte geschichtet: Die beiden abgekühlten, ganzen Tortenböden mit dem Pflaumenmus bestreichen.
- Die Hälfte der Sahne auf einem Boden verstreichen und den zweiten obenauf platzieren.
- Restliche Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf den oberen Boden ganz viele hübsche Sahnehäufchen spritzen – dicht an dicht.
- Die geschnittenen Mürbeteig-Dreiecke rundherum und leicht schräg auf den Sahnetupfen anrichten.
- Torte mit Puderzucker bestäuben.

Norddeutscher Milchreis mit White Tiger Garnelen

Rezept von Björn Freitag

Was nicht passt, wird passend gekocht. Björn ist ein Meister der Regionalisierung von Rezepten. So hat er sich etwas ganz Besonderes überlegt: Ein Risotto, das er im Handumdrehen zu einem nordischen Milchreis verwandelt. Natürlich mit White Tiger Garnelen vom regionalen Züchter in Strande.



Zutaten für 3-4 Personen:

- 500 g Rundkornreis
- 400 ml Gemüsefond
- 500 g White Tiger Garnelen
- Butter zum Anbraten
- 1 EL Zucker
- 1 Zweig frischen Thymian
- 2 Schalotten
- 100 ml Milch

Zubereitung:

- Garnelen schälen, Schalotten würfeln.
- Schalotten in Butter anschwitzen und die Garnelenschalen hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Zucker und Thymian hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.
- Milchreis mit den Schalotten anschwitzen und nach und nach mit dem bereits vorbereiteten Fond ablöschen.
- Milch hinzugeben und reduzieren lassen.
- Die Garnelen kurz in der Pfanne anbraten.
- Garnelen mit dem Milchreis anrichten.

Traubenkern Focaccia mit Kieler Sprotten

Rezept von Björn Freitag

Kieler Sprotten sind ein echtes Kieler Original und durch den intensiven Räucherprozess sehr aromatisch. Deshalb werden sie auch als Gewürz eingesetzt. Mathias Apelt krönt mit ihnen seine Focaccia.



Zutaten für 3-4 Personen:

- 2 EL Traubenkernöl
- 3 EL Traubenkernmehl
- 250 g Mehl
- 10 Kieler Sprotten (oder Sardellen)
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 20 g frische Hefe
- 6 Stangen Spargel
- 10 getrocknete Tomaten
- Frische Kräuter nach Geschmack (z. B. Rosmarin)

Zubereitung:

- Für den Teig Mehl, Zucker und Salz vermischen. Die Hefe darüber bröckeln und Traubenkernöl und lauwarmes Wasser zugeben. Die Masse mit einer Küchenmaschine oder dem Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten.
- Kieler Sprotten klein schneiden und dem Teig hinzufügen.
- Teig auf einem geölten Backblech auslegen und mit Schalotten, Knoblauch, getrockneten Tomaten und Rosmarin belegen.

- Im Ofen bei 180° Heißluft für 30 Minuten backen.
- Die gebackene Focaccia aus dem Ofen holen, kurz abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
- Die Scheiben noch einmal kurz in der Pfanne mit etwas Öl anrösten und wie gewünscht anrichten und servieren.

Helgoländer Pannfisch

Rezept von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Bratkartoffeln aus gekochten Kartoffeln bilden die Grundlage für den allseits beliebten Pannfisch. Ursprünglich bedeutete das einfach: in der Pfanne gebratener Fisch. Für die Helgoländer Version ist eine Senfsauce unerlässlich, während anderswo eher Gemüse zugefügt wird – von Möhren, Lauch und Sellerie bis hin zu modernen, kreativeren Versionen mit Zucchini, Spargel, Rote Bete oder Artischocken.



Zutaten für 2 Personen:

- 4-5 gekochte Kartoffeln
- 2-3 EL Butterschmalz
- 1 Zwiebel in feinen Ringen
- Salz, Pfeffer

Zutaten für die Senfsauce:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 Glas Fischfond
- 1 Glas Weißwein
- 3 EL Delikatess-Senf
- 100 g Schmand oder Crème Fraîche
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- 1 Eigelb
- Petersilie oder Schnittlauch
- Chilipulver

Außerdem:

- 300 g Fischfilet (z. B. Kabeljau, Seelachs oder Rotbarsch – möglichst das dicke Rückenfilet)
- Salz, Pfeffer
- Zitronenschale
- Mehl zum Wenden und Öl oder Butterschmalz zum Braten

Zubereitung:

- Die Kartoffeln – in der Schale gekocht und handwarm abgekühlt – pellen und in große Würfel schneiden.
- In einer großen Pfanne ins heiße Öl geben und zunächst langsam braten, bis sie rundum golden geworden sind. Durch Schütteln immer wieder wenden und die Zwiebelringe zufügen. Erst wenn auch die andere Seite appetitlich gebräunt ist, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für die Senfsauce die Zwiebel fein hacken und in der Butter auf kleinem Feuer ganz langsam weich schmurgeln. Mit Fischfond ablöschen und richtig weich köcheln.
- Erst dann den Wein zufügen und nochmals geduldig einkochen, bevor die Sahne eingerührt wird.
- Erst zum Schluss den Senf hinzugeben. Nun nochmals aufkochen, dann die Sauce mit dem Mixstab absolut glatt mixen.
- Alles gut mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Zum Schluss das Eigelb mit etwas Sauce oder einem Löffel Schmand/Sahne verquirlen, in die Sauce rühren und sie durch Reduzierung vorsichtig andicken lassen.
- Kurz vor dem Servieren die gehackten Kräuter einrühren, nach Belieben die Sauce mit einem Hauch Chili schärfen.
- Das Fischfilet in gleich große Würfel schneiden. Rundum salzen, pfeffern und mit Zitronenschale würzen.
- In Mehl wenden, bis sie hauchzart davon überzogen sind, und rasch in sehr heißem Öl oder Butterschmalz braten. Sie sollen außen knusprig und innen noch leicht roh und supersaftig sein.
- Und so wird serviert: Ein Bett Bratkartoffeln auf den Tellern anrichten, die Fischwürfel darauf verteilen und jeweils mit einem Klecks Senfsauce überziehen. Den Rest der Sauce getrennt dazu reichen.

Beilage: ein Kopf- (oder Gurken-) Salat mit viel Dill und anderen Kräutern

Getränk: ein duftiger Weißwein, etwa ein Silvaner vom Kaiserstuhl

Brathering mit Bratkartoffelsalat

Rezept von Björn Freitag

Björn Freitag bereitet einen Klassiker aus dem Westen zu: Brathering (und -Makrele) in würziger Marinade. Dazu gibt es Bratkartoffelsalat mit Endivie und Speck sowie ein selbst gemachtes Dressing aus Mayonnaise. Das besondere an seinem Brathering ist, dass er schon nach 2 Stunden Ruhezeit schmeckt. Durch das Durchbraten und Einlegen des Herings stören die dünnen Gräten kaum noch im Mund.



Zutaten für 4 Portionen:

Für den Fisch:

- 4 grüne Heringe, filetiert (wahlweise auch z. B. Makrelenfilets)
- 1 große Zwiebel
- ½l Wasser
- ¼ l Weißweinessig
- 1 EL Zucker
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Pimentkörner
- 1 ½TL Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Rapsöl zum Braten
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Mehl

Für den Salat:

- 4 mittelgroße Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 1 Ei (sehr frisch)
- 1 TL mittelscharfer Senf
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- 100 ml Rapsöl
- Fleur de Sel
- weißer Pfeffer
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Crème fraîche
- 50 g leicht durchwachsener Räucherspeck
- 1 Zwiebel
- 50 ml Olivenöl
- 4 große Blätter Endivie
- 8 Radieschen
- frische Kräuter nach Belieben (z. B. Petersilie, Dill, Schnittlauch)

Zubereitung:

- **Für die Bratfisch-Marinade** die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und mit Wasser, Weißweinessig, Salz, Zucker, angedrückten Pfeffer-, Senf- und Pimentkörnern sowie Lorbeer und Salz in einen Topf geben. Alles aufkochen, dann 15 Minuten bei wenig Hitze bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.
- Währenddessen reichlich Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Es sollte ca. 1 cm hoch in der Pfanne stehen.
- Fisch pfeffern und salzen, in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Fisch ins heiße Fett geben. Bei mittlerer Hitze so lange braten, bis eine schöne Kruste entsteht. Fisch aus dem Öl nehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und in eine passend große Form legen.
- Heißen Würzsud über den Fisch gießen und alles abkühlen lassen. Dann mit Folie oder einem Deckel abdecken und den Bratfisch im Kühlschrank durchziehen lassen – mind. 2 Stunden – am besten über Nacht.
- **Für den Salat** die Kartoffeln schälen, würfeln und in gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten kochen – die Würfel sollten nicht weich werden. Abgießen und abkühlen lassen.
- Für das Dressing das Ei, Senf, Paprikapulver, Rapsöl, Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben. Pürierstab unten aufsetzen und anstellen, dann nach oben ziehen und so lange mixen, bis sich eine Mayonnaise bildet.
- Weißweinessig und Crème fraîche mit einem Löffel unterziehen.
- Speck in Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.
- Abgekühlte Kartoffelwürfel in Olivenöl rundherum kross anbraten. Speck hinzufügen und mitbraten bis alles gut duftet. Am Ende noch die Zwiebeln hinzufügen und kurz anschwitzen.
- Währenddessen den Endiviensalat putzen, waschen, trockenschleudern und die Blätter kleinzupfen.

-
- Radieschen putzen, waschen und in Scheibchen schneiden.
 - Salat und Radieschen mit den heißen Bratkartoffeln mischen, auf Tellern verteilen und mit der Mayo beträufeln. Nach Belieben frisch gehackte Kräuter darauf streuen.
 - Durchgezogenen Brathering zusammen mit dem Salat servieren.