Kochen mit Martina und Moritz vom 06. Oktober 2018

Redaktion: Klaus Brock

Schwäbische Küche – jede Sünde wert

Maultaschen – "Schwäbische Ravioli" 2

Schlunziger Kartoffelsalat - die saftige Variante mit Brühe 4

Laubfrösche: Würzige Spinatröllchen 5

Allgäuer Kässpätzle 7

Haselnuss-Schokokuchen 9

URL: https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/schwaebische-kueche-100.html

Schwäbische Küche: jede Sünde wert

In ihrer Reihe "Regionale Länderküche" besuchen die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz die berühmte schwäbische Hausfrau. Die schwäbische Küche ist - mehr noch, als jede andere Regionalküche bei uns - eine Resteküche, wie sie besser nicht sein kann: Denn auch aus den allerkleinsten Überbleibseln wird etwas Gutes gezaubert So zeigen Martina und Moritz, wie Maultaschen gemacht werden, sozusagen schwäbische Ravioli mit einem lauwarmen Kartoffelsalat, der so richtig "schlunzig" sein muss. Sie zeigen, wie mit der gleichen Füllung eine köstliche Spezialität, die Laubfrösch' entstehen, wenn sie an Stelle von Teig in Spinatblätter gewickelt werden, die mit einer Zwiebelsauce einfach unwiderstehlich schmecken. Sie bereiten Kässpätzle zu, die zur Delikatesse werden.

© WDR 2018

Maultaschen – "Schwäbische Ravioli"

Die "schwäbischen Ravioli" sind legendär, leider bekommt man sie oft bis zur Unkenntlichkeit verändert auf den Teller. Aber wenn die Hülle hauchdünn, die Füllung herzhaft und locker ist, dann sind sie ein tolles kulinarisches Vergnügen.

Und wenn man sich schon die Arbeit macht, dann sollte ruhig gleich eine doppelte Portion angefertigt werden – als Vorrat zum Einfrieren fürs nächste Mal.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

Teig:

- 400 g Mehl
- 4 - 6 Eier
- Salz
- lauwarmes Wasser

Füllung:

- 1 Brötchen
- 100 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- Petersilie
- 250 g blanchierter Spinat
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- abgeriebene Schale einer Zitrone

Außerdem:

- Fleischbrühe
- Schnittlauchröllchen
- Kartoffelsalat (in Essig-Öl-Marinade)

© WDR 2018

Zubereitung:

- Für den Nudelteig das Mehl auf die Arbeitsfläche häufen, in eine Vertiefung in der Mitte die Eier gleiten lassen. Ein Eiweiß zurückbehalten und in eine Schüssel geben. Die Eier in der Mulde mit Salz bestreuen und mit einer Gabel verquirlen. Dabei immer mehr Mehl vom Rand einarbeiten, bis alles soweit vermischt ist, dass man den Teig mit den Händen kneten kann. Zu einer Kugel formen, diese in Folie wickeln oder in einen Gefrierbeutel geben. Den Teig bei Zimmertemperatur eine halbe Stunde ruhen und sich entspannen lassen.
- Unterdessen die Füllung zubereiten: Das Brötchen in kleine Würfel schneiden, mit warmer Milch benetzen und einweichen. Die Flüssigkeit dabei nicht auf einmal zufügen, sondern schluckweise, bis die Brötchenwürfel feucht sind. Zwiebel fein schneiden und in heißer Butter weich dünsten. Wenn die Zwiebeln bereits glasig sind, den klein geschnittenen Knoblauch hinzugeben. Am Ende auch die fein gehackte Petersilie hinzufügen. Diese Masse und den ebenso fein gehackten Spinat zum Hackfleisch in eine Schüssel geben, eingeweichte Semmel und Ei sowie alle Gewürze zufügen und alles zu einer sehr weichen, saftigen Farce mischen.
- Den Teig mithilfe der Nudelmaschine sehr dünn zu einem langen Band ausrollen. Am besten zu Beginn auf Stufe eins dick auswalzen und dann allmählich immer eine Stufe dünner einstellen, bis der Teig schließlich durchscheinend dünn geworden ist. Damit er nicht klebt, muss er ausreichend bemehlt sein.
- Anschließend für zehn Minuten aufhängen, damit der Teig antrocknen kann. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils einen guten Teelöffel Füllung entlang einer gedachten Mittellinie der Länge nach auf die eine Hälfte des Teigbandes setzen. Achtung: Nicht zu eng! Den Teig um die Füllungen herum mit dem beiseite gestellten Eiweiß bepinseln. Die leere Teigfläche darüber klappen und rund um die Füllung jeweils gut zusammendrücken – dabei darauf achten, dass keine Luftblasen bleiben.
- Die Maultaschen schließlich mit einem Teigrädchen ausradeln. In reichlich Salzwasser leise simmernd in wenigen Minuten gar kochen. Sie werden traditionell in Fleischbrühe schwimmend in einem Suppenteller serviert.
- Dazu gibt es – typisch schwäbisch – Kartoffelsalat.

Und so isst man das Gericht:

Die Maultaschen im Teller mit heißer Brühe übergießen und mit Schnittlauchröllchen garnieren; der Kartoffelsalat steht in einem Schüsselchen daneben. Zu jedem Bissen Maultasche mit Brühe gibt man dann einen Klecks Kartoffelsalat auf den Löffel.

Tipp: Maultaschen lassen sich auf einem mit Klarsichtfolie belegten Tablett einfrieren. Dann kann man sie in Dosen oder Tüten verstauen. Nicht auftauen, sondern gefroren ins Kochwasser geben.

© WDR 2018

Schlunziger Kartoffelsalat - die saftige Variante mit Brühe

Der schwäbische Kartoffelsalat muss unbedingt aus frisch gekochten, noch warmen Kartoffeln hergestellt werden. Und damit er wirklich saftig ist, wird er mit heißer Brühe angemacht.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 4 EL Essig
- Salz & Pfeffer
- circa 100 ml heiße Brühe
- 1 TL Senf
- 2 EL Öl
- Kräuter nach Belieben: Schnittlauch, Petersilie, Liebstöckel

Zubereitung:

- Die Kartoffeln in der Schale gar kochen, abgießen, noch warm pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel sehr fein würfeln, zu den Kartoffeln geben und alles mit etwas Essig beträufeln. Salzen, pfeffern und mit der heißen Brühe benetzen.
- Den Senf mit dem restlichen Essig verrühren und untermischen. Erst dann das Öl und die fein gehackten Kräuter zugeben. Gründlich mischen und nochmals abschmecken. Am besten schmeckt der Kartoffelsalat noch lauwarm.

© WDR 2018

Laubfrösche: Würzige Spinatröllchen

Dafür kann man die gleiche Füllung wie für die Maultaschen verwenden. Man kann diese jedoch auch anreichern – zum Beispiel mit kleingewürfelten Landjägern und mit noch mehr gehacktem Spinat.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 kg frischer Blattspinat
- 1 Brötchen
- 100 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- Petersilie
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- Salz & Pfeffer
- Muskat
- 2 Landjäger (oder 120 g gute Hausmacher-Salami)
- 2 EL Olivenöl (klassisch wäre Butter oder Butterschmalz)
- circa 1/4 l Brühe

Zwiebelsoße:

- 2-3 Zwiebeln (250 g)
- 2 EL Butter
- 125 ml Brühe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote (wenn sie sehr scharf ist, nur ein Stückchen davon)
- Salz & Pfeffer
- Muskat
- 1 Glas Weißwein
- 150 g Sahne
- abgeriebene Schale einer Zitrone
- Zitronensaft

Zubereitung:

- Den Spinat verlesen und schöne, große Blätter aussortieren. Die Stiele entfernen, die Blätter gründlich waschen und in kochendes Salzwasser tauchen. Nach einigen Sekunden, wenn sie zusammengefallen sind, mit einer Schaumkelle herausfischen und in kaltes Wasser geben, das in einer großen Schüssel bereit steht. Daraus kann man sie einzeln herausnehmen und auf einem Küchentuch, mit der schöneren, äußeren Seite nach unten, ausbreiten.

© WDR 2018

Pro "Laubfrosch" ungefähr zwei Blätter rechnen. Man muss sie gut aufeinanderlegen können, um sie später zu füllen.

- Den restlichen Spinat und die Herzblätter etwas länger blanchieren, ebenfalls kalt abschrecken und zu Frikadellen (Buletten) formen. Dabei leicht ausdrücken, damit sie zusammenhalten und das meiste Wasser verlieren. Sehr fein hacken und mit der Füllung vermischen, die nach dem Rezept für die Maultaschen hergestellt wurde. Die Landjäger (oder die Salami) ebenfalls sehr fein würfeln und unter die Farce mischen.
- Die Oberseite der Spinatblätter mit einem Küchentuch trocken tupfen. Dann jeweils einen Esslöffel der Füllung in die Spinatblätter wickeln. Diese dabei rundum gut einschlagen, damit nichts von der Füllung auslaufen kann. Etwas Öl in einem breiten, flachen Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Die "Laubfrösche" mit der Nahtstelle nach unten nebeneinander hineinsetzen.
- Gut anbraten, eventuell mit einer Zange drehen, damit sie überall hübsche Bratspuren bekommen. Erst dann ganz wenig Brühe angießen, die "Laubfrösche" sollen eher schmoren als kochen – zugedeckt für etwa 15 bis 20 Minuten.
- **Tipp:** Man kann sie auch dämpfen – dabei behalten sie ihre schöne, leuchtend grüne Farbe, sehen also hübscher aus. Der Bratgeschmack macht sie jedoch würziger.
- In der Zwischenzeit die Zwiebelsoße ansetzen. Sie ist ein wunderbarer Beweis, wie man in Schwaben aus dem Nichts noch was Gutes macht. Die Zwiebeln sehr fein würfeln, in Butter auf ganz kleinem Feuer weich dünsten. Sie müssen weiß bleiben, dürfen keine Farbe nehmen. Wenig Brühe angießen, die verhindert, dass die Zwiebeln bräunen. Salzen, pfeffern, geriebene Zitronenschale, fein geschnittenen Knoblauch und Chili sowie Muskat hinzufügen.
- Am Ende ein kleines Gläschen Wein und auch einen Schuss Sahne zugeben. Etwas einkochen lassen, dann alles aufmixen. Die hellcremige Soße nochmals abschmecken – eventuell Zitronensaft hinzufügen. Zum Servieren jeweils drei oder vier kleine "Laubfrösche" auf einem Spiegel dieser Soße anrichten. Sieht bildschön aus und schmeckt großartig!

Beilage: Entweder nur ein Stück Brot, um die Soße aufzuwischen, Pellkartoffeln oder sogar Nudeln.

Getränk: Ein kraftvoller Weißwein, etwa ein Silvaner aus Württemberg.

© WDR 2018

Allgäuer Kässpätzle

Spätzle liebt man überall in Schwaben, im Allgäu allerdings immer zusammen mit geriebenem Käse, mit dem sie dann in eine Form geschichtet und so lange im Ofen gebacken werden, bis der Käse schmilzt. Das ist ein altbekanntes Rezept.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

Spätzle:

- 400 g Mehl
- 5-6 Eier (je nach Größe)
- Salz

Außerdem:

- 3-4 Zwiebeln
- etwas Mehl
- Butter oder Butterschmalz
- circa 200 g frisch geriebener Allgäuer Bergkäse

Zubereitung:

- Für den Teig Mehl, Eier und Salz in einer Rührschüssel mit dem Holzlöffel schlagen – so lange, bis der Teig glatt und seidig ist und Blasen wirft. Eine halbe Stunde zugedeckt ruhen lassen. Wer genügend Eier verwendet, nämlich "so viel, wie das Mehl nimmt", braucht kein Wasser und keine Milch, und die Spätzle gehen nachher wunderschön auf.
- Während der Teig ruht, die Zwiebeln vorbereiten: schälen, in dünne Ringe hobeln und in einer großen, beschichteten Pfanne in heißer Butter oder Butterschmalz langsam braten, bis sie duften und goldbraun geröstet sind. Dafür braucht es Geduld.
- Schließlich werden die Spätzle gegart – in einem großen, weiten Topf in reichlich Salzwasser. Entweder vom angefeuchteten Brett mit einem großen Messer schaben – das ist die schwäbische Art – oder durch einen Hobel zu kleinen Knöpfle oder Spatzen pressen – auf Allgäuer Art. Beides ist gut, authentisch und richtig – und einfach Geschmackssache.
- Die Spätzle sind gar, wenn sie oben schwimmen. Sie werden mit der Schaumkelle herausgefischt und in einer Schüssel mit heißem (!), klarem Wasser abgespült, damit sie nicht aneinanderkleben. Und jetzt erst werden sie zu Kässpätzle: In einer flachen Gratinform verteilen, dabei mit geriebenem Bergkäse und gerösteten Zwiebeln vermischen. Nach Belieben auch alles in zwei Schichten einfüllen.

© WDR 2018

- Die Form erst ins Rohr schieben, wenn sich die Gäste am Tisch versammeln, denn jetzt muss das Gratin wieder richtig durchgewärmt werden, damit sich alles mischt und der Käse schmilzt – circa zehn Minuten bei 160 Grad Celsius Heißluft oder 180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze. Sofort servieren. Lieber die Gäste warten lassen, als die fertigen Kässpätzle.

Beilage: Unbedingt eine große Schüssel Blattsalat, dessen Marinade dem im Grunde doch ziemlich mächtigen Essen am Ende Flügel verleiht. Denn der Schwabe liebt es, einen Löffel kalte, säuerliche, bei Endivie oder Feldsalat mit Zwiebel angemachte Vinaigrette über den heißen Auflauf zu geben - eine diätetisch durchaus richtige Maßnahme.

Getränk: Ein Helles oder sogar ein Pils. Auf den Allgäuer Almen wird traditionell ein Glas Buttermilch gereicht. Aber es passt selbstverständlich auch ein frischer Trollinger, der für Württemberg typische, leichte Rotwein, der aber nicht mild-süßlich wie früher sein sollte, sondern trocken, zupackend und mit einem herrlichen Bittermandelduft. Oder eine der heute so häufigen Cuvées, in denen Spätburgunder, Lemberger, Dornfelder, Syrah, Cabernet und Zweigelt gepaart werden.

© WDR 2018

Haselnuss-Schokokuchen

Man backt leidenschaftlich gern in Schwaben, vor allem zu Weihnachten sind die "Gutsle" oft der ganze Stolz der schwäbischen Hausfrau. Aber auch sonntags gehört ein anständiger Kuchen auf die Kaffeetafel.

Zutaten für eine Springform
(22 Zentimeter Durchmesser)

oder eine Kastenform (1,2 Liter Inhalt):

- 300 g geröstete Haselnüsse
- 5 Eier
- Salz
- 200 g Puderzucker
- 1 TL Vanille oder 1 Tütchen Vanillezucker
- abgeriebene Schale einer Zitrone und Orange
- 2 cl Orangenlikör
- 50 g bittere Schokolade

Außerdem:

- Butter für die Form Puderzucker oder 100 g dunkle Schokolade/Kuvertüre für den Überzug

Zubereitung:

- Falls es keine gerösteten Haselnüsse zu kaufen gibt, kann man ungeröstete auf einem Backblech verteilen und im 180 Grad Celsius heißen Backofen acht bis zehn Minuten lang rösten, bis sie duften. Auf ein Tuch geben und tüchtig rubbeln, um möglichst viele Schalen zu entfernen. Zum Schluss die Nüsse im Zerhacker zerkleinern.
- Die Eier trennen. Eiweiß mit einer Salzprise steif schlagen und kalt stellen. Jetzt kann man mit denselben Schlagbesen die Eigelbe mit dem Puderzucker dick und schaumig schlagen. Dabei mit Vanille, Zitronen- und Orangenschale sowie Orangenlikör würzen. Schließlich die Haselnüsse sowie die gehackte Schokolade unterrühren. Erst jetzt mit dem Eischnee auflockern.
- Diese Masse in eine gebutterte Form füllen, bei 150 Grad Celsius Heißluft oder 170 Grad Celsius Ober- und Unterhitze eine Stunde backen.
- Den etwas abgekühlten Kuchen aus der Form stürzen und mit Puderzucker bestäuben. Dieser Kuchen ist unglaublich saftig und bleibt dies noch tagelang, vor allem, wenn er mit flüssiger Schokolade überzogen wird. Dafür die Schokolade hacken und behutsam schmelzen – in einem gut leitenden Topf auf milder Hitze oder im Dampfgarer. Das letzte Viertel zunächst zurückbehalten,

© WDR 2018

um die schmelzende Schokolade, wenn nötig, abzukühlen. Auf den Kuchen gießen, mit einer Palette nach allen Seiten – auch an den Rand – verstreichen. Trocken und fest werden lassen.

Beilage: Schlagsahne – am besten ungesüßt, das ergibt einen schönen Kontrast zum süßen Kuchen.

Getränk: Dazu trinkt man ein Gläschen Likör, zum Beispiel Orangen- oder Zitronenlikör, eine Tasse Kaffee und/oder ein Gläschen Riesling-Beerenauslese aus Württemberg.

© WDR 2018