

Kochen mit Martina und Moritz vom 01. Dezember 2018

Redaktion: Klaus Brock

Winterliche Gerichte für Leib und Seele

Seien wir mal ehrlich: In der kalten und oft sehr nassen Jahreszeit gibt es doch nichts Wohltuenderes, als sich am Abend mit deftigen Gerichten aufzuwärmen und zu kräftigen.

Lamm in Rotwein-Zwiebelsauce	2
Kalbsleber „Berliner Art“	4
Lippische Palme – Grünkohl mit Mettwurstchen	6
Kartoffel-Lauch-Tarte	8
Wirsingauflauf	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/winterliche-gerichte-100.html>

Winterliche Gerichte für Leib und Seele

Dafür haben Martina und Moritz wirklich schöne Ideen: Sie kreieren einen fabelhaften Wirsingauflauf, der in einer Springform gebacken wird und fast wie eine Torte aussieht. Ein echter Evergreen und Klassiker in Herbst und Winter ist Grünkohl. Auch bekannt als "Lippische Palme" kommt er bei den beiden mit einer deftigen Mettwurst auf den Teller.



Ebenfalls ein Muss in der kalten Jahreszeit: köstliche Kalbsleber mit Äpfeln und Zwiebeln auf duftigem Kartoffelpüree. Auch weiter südlich in der Schweiz weiß man, was bei Kälte guttut. So bereiten die beiden eine Kartoffel-Lauch-Tarte zu und die ist - zusammen mit einem Salat - ein herrliches Essen, ergibt aber auch eine köstliche Vorspeise.

Zum Schluss schmoren die beiden noch Lammhaxen mit halbierten Zwiebeln in Rotwein und würzen dabei herzhaft mit Knoblauch und Paprika. Egal wie ungemütlich es draußen ist, mit Martinas und Moritz' winterlichen Gerichten wird es jedem warm ums Herz.

Lamm in Rotwein-Zwiebelsauce

Dafür unbedingt ein Stück vom Lamm mit Knochen nehmen, denn an den Knochen gegart bekommt jedes Fleisch einen viel kräftigeren Geschmack, und es bleibt auch saftiger. Wir empfehlen diesmal die Häxle, das ist ein besonders gut durchwachsenes Portionsstück, oder die Schulter, die der Metzger einem am besten gleich in seine drei Teile zerlegen sollte. Er weiß, wo er mit dem Messer ansetzen muss. Die Schulter als Ganzes passt so schlecht in einen Topf.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 6-8 Lammhäxle oder 1 Lammschulter
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 4 Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 1 TL Senfkörner
- 1 EL süßer Paprika
- 1 TL Rosenpaprika
- 500 g kleine Zwiebeln
- 1 Knoblauchknolle
- ½ l Rotwein aus dem Holzfass
- 3 Thymianzweiglein
- 1 Rosmarinzweig
- 500 g Champignons

Zubereitung:

- Die Lammstücke in einem Schmortopf rundum im heißen Olivenöl anbraten, dabei salzen und pfeffern.
- Die gepellten Zwiebelchen (größere Zwiebeln vierteln) drum herum streuen, auch die geschälten Knoblauchzehen. Die zerdrückten Wacholder- und Pimentbeeren, die Senfkörner und Champignons zufügen, alles mit Paprika bestäuben und kurz mitschwitzen, bevor mit Rotwein abgelöscht wird.
- Die Kräuter zum Strauß zusammenbinden und einlegen. Aufkochen, den Deckel auflegen, die Lammhäxle auf milder Hitze (oder im 120 Grad vorgeheizten Backofen – Heißluft, Ober- und Unterhitze 140 Grad) zwei bis zweieinhalb Stunden schmoren.

Beilage: Frisches Baguette oder auch ein sahniger Kartoffelgratin.

Getränk: Ein kräftiger Rotwein, am liebsten einer aus der Provence.

Kalbsleber „Berliner Art“

Der Klassiker, die berühmte Leber Berliner Art – einfach eine wunderbare Zusammenstellung. Die Fruchtigkeit der Äpfel harmoniert mit der Süße der Zwiebeln, die im Übrigen schön kross sein sollten. Dazu die ebenso knusprig gebratene Leber und das luftige, duftige Kartoffelpüree.



Nehmen Sie unbedingt immer die zarte Kalbsleber, sie schmeckt einfach großartig. Ebenfalls sehr köstlich: Lammleber, Zickleinleber oder Rehleber. Nicht so empfehlenswert für diese Zubereitung sind Rinder- oder Schweineleber. Daraus macht man lieber ganz wunderbare Leberknödel.

Bitte Sie Ihren Metzger, die Scheiben für Sie aus dem Teil zu schneiden, in dem wenig oder gar keine Sehnen stecken – das garantiert größeren Genuss. Und achten Sie darauf, dass er die Scheiben gleichmäßig dick schneidet! Natürlich sollte er die Leber zuvor gehäutet haben – das ist wichtig, damit sich die Scheiben nicht in der Pfanne hochwölben.

Zutaten für vier Personen:

- 4 schöne, gleichmäßig fingerdicke Scheiben Kalbsleber
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL getrockneter Majoran
- 4 EL Mehl
- 2-3 EL Öl
- ein paar Tropfen Balsamico

Außerdem:

- 1 mittelgroßer Apfel
- 2-3 Zwiebeln
- Bratfett der Leber und 50 g Butter für die Äpfel
- 3 EL Olivenöl für die Zwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zucker

Zutaten für das Kartoffelpüree:

- circa 1 kg Kartoffeln
- Salz
- circa 200 ml Milch
- Pfeffer
- Muskat
- 50 ml Sahne

Zubereitung:

- Die Kalbsleberscheiben mit Küchenpapier abtupfen, zunächst auf einer Seite salzen, pfeffern und mit zwischen den Fingerspitzen zerriebenem Majoran würzen. Auf dieser Seite in Mehl tauchen, gut abschütteln, damit es nur noch hauchfein die Leber überzieht – das ist der Trick, damit sie schön knusprig wird. Mit dieser Seite ins heiße Öl geben – eine große, beschichtete Pfanne nehmen.
- Dann auch auf der anderen Seite mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen, dünn mit Mehl bestäuben und schön knusprig braten. Die Leberscheiben mit etwas Balsamico beträufeln und in Alufolie wickeln. Im 100 Grad Celsius warmen Backofen nachziehen lassen, bis alles andere erledigt ist.
- Den geviertelten, vom Kerngehäuse befreiten Apfel in Scheibchen schneiden und im Bratfett und der Butter unter Schwenken und Schütteln braten, bis alles schöne Bratspuren zeigt. Dabei salzen, pfeffern und mit etwas Zucker würzen. Dann auf einem Teller beiseitestellen.
- Die Zwiebeln in hauchfeine Ringe hobeln, in Mehl wenden – nur so kriegt man sie so begehrenswert knusprig! Und dann im heißen Öl langsam kross braten, dabei ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, immer wieder schütteln und wenden, bis sie fast rascheln, weil sie so schön trocken geworden sind.
- In der Zwischenzeit für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen. Das Wasser abgießen, stattdessen Milch in den heißen Topf gießen (sie muss heiß werden). Auch Salz, Pfeffer und Muskat hinzufügen. Mit dem Stampfer alles zu einem fast glatten Püree stampfen. Die Sahne hinzufügen und, falls nötig, noch mehr Milch, bis eine duftige, lockere Konsistenz erreicht ist.
- Abschmecken und dann anrichten: Jeweils einen Klecks Püree in die Tellermitte häufen. Darauf die Leberscheiben legen, auf diesen die Apfelscheibchen verteilen und obenauf die Zwiebeln häufen. Rundum dekorative Kleckse von Balsamico setzen und nach Belieben noch frische Kräuter darüber streuen.

Getränk: ein sanfter, runder Rotwein, zum Beispiel ein Wein aus Südamerika, Chile, Argentinien oder Brasilien. Weine aus diesen Ländern können ein erstaunliches Preis-Leistungs-Verhältnis aufweisen. In Brasilien zum Beispiel experimentiert man mit alten europäischen Rebsorten, wie dem Tannat aus Frankreich, der früher wegen seiner intensiven Farbe zum Färben anderer Weine verwendet wurde – interessant wegen der Restsüße in Verbindung mit den herben Noten.

Lippische Palme – Grünkohl mit Mettwürstchen

Ein geradezu lyrischer Name für ein eher derbes Gemüse. Doch mit Knoblauch und Chili wird Grünkohl zu einem wunderbaren Gemüsegericht. Beides hebt die Bekömmlichkeit und den Geschmack. Und wir servieren dazu keine fetttriefende Grützwurst, sondern nehmen kleine, saftige Mettwürstchen – "Mettendchen", wie man in Ostwestfalen-Lippe dazu sagt.



Zutaten für sechs Personen:

- 1,5 kg Grünkohl
- Salz
- 2 dicke Zwiebeln
- 2 EL Gänseschmalz oder Öl
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 1/2 TL Zucker
- je 1/2 TL Piment und Wacholderbeeren
- 1 dicke Kartoffel
- 3-6 Mettwürstchen (nach Größe)

Zutaten für die karamellisierten Kartoffelchen:

- 1,2 kg kleine Kartoffeln (sogenannte Drillinge)
- 2-3 EL Butter
- 1 EL Puderzucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Kümmel
- eventuell Petersilie

Zubereitung:

- Den Grünkohl von den dicken Blattrippen streifen, in reichlich Salzwasser zwei Minuten kochen, dann abgießen und kalt abschrecken. Mit einem großen Messer nicht allzu fein hacken – oder erst in Streifen, dann auch quer einige Male durchschneiden.
- In einem großen Schmortopf die gewürfelten Zwiebeln im heißen Schmalz andünsten, den Knoblauch dazugeben, ebenso die entkernte und gehackte Chilischote. Alles mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Erst dann den Grünkohl untermischen. Nochmals salzen, die zerdrückten Gewürze hinzufügen

und so wenig Wasser, dass das Gemüse kaum bedeckt ist – es wird noch zusammenfallen.

- Die geschälte rohe Kartoffel auf der feinen Reibe zermusen und unterrühren. Zugedeckt leise etwa 30 bis 40 Minuten köcheln. Für die letzte Viertelstunde die Mettwurstchen obenauf betten und mitziehen lassen.
- Für die **Beilage** die Kartoffeln in der Schale zunächst gar kochen, dann pellen und in einer breiten Pfanne in der heißen Butter rundum sanft bräunen. Erst wenn sie bereits ein wenig Farbe genommen haben, den Zucker darüber pudern, würzen und alles mit Kümmel bestreuen. Die Pfanne gründlich schwenken, damit die Kartoffeln gleichmäßig überzogen werden. Nach Belieben am Ende fein gehackte Petersilie mitschwenken.

Servieren: Den Grünkohl in eine breite Schüssel geben, die Würstchen obenauf legen, die Kartoffelchen getrennt dazu reichen. Und natürlich Senf auf den Tisch stellen.

Getränk: ein dichter Rotwein, zum Beispiel aus Bordeaux oder Spanien. Natürlich passt hier auch ein Bier.

Kartoffel-Lauch-Tarte

Ein Rezept aus der Westschweiz, dem Wallis, aus Savièse, einer Gemeinde oberhalb von Sion. Blätterteig wird gefüllt mit dünn gehobelten Kartoffeln, Lauchringen und natürlich Käse. Und wer partout nicht auf eine kleine Fleischbeilage verzichten mag, der packt noch ein bisschen Schinken hinein. Zusammen mit einem Salat ein herrliches Essen, aber auch eine fabelhafte Vorspeise.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 Paket tiefgekühlter Butter-Blätterteig
- Butter für die Form
- 500 g Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Majoran
- 400 g Lauch
- 200 g Bergkäse in Scheiben
- nach Belieben 100 g Speck oder Schinken
- 1 Ei
- 3 EL Sahne

Zubereitung:

- Den Blätterteig rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen. Vier Platten aufeinander stapeln, flach ausrollen und damit eine gebutterte Springform oder Pie-Form (26 Zentimeter Durchmesser) auslegen. Den Teig weit überstehen lassen, um nachher die Füllung zudecken zu können. Einen kleinen Teil vom Teig für den Deckel aufbewahren.
- Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Hälfte davon auf dem Teigboden verteilen. Salzen, pfeffern, mit Muskat und Majoran würzen.
- Lauch putzen: Das dunkle Grün entfernen, die Stangen aufschlitzen und gründlich auswaschen. In feine Scheibchen schneiden. Auf dem Kartoffelbett verteilen, ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Käse und Speck oder Schinken in Streifen schneiden und zwischen die Lauchringe betten. Die restlichen Kartoffeln darüber geben und wieder kräftig würzen.
- Die Teigzipfel darüber zusammenschlagen. Das letzte Teigstück dünn ausrollen, mit Eiweiß einpinseln und mit der bepinselten Seite nach unten auf die Oberfläche breiten. Überall gut andrücken, vor allem rundum am Rand.

- Mit einem kleinen runden Ausstecher in der Mitte ein kleines Loch stechen, damit dort der Dampf entweichen kann. Das Eigelb mit Sahne verquirlen, den Teigdeckel damit einpinseln. Im Ofen bei 195 Grad Celsius Heißluft (210 Grad Celsius Unter- und Oberhitze) 35 bis 40 Minuten backen. Serviert wird die Tarte in Form von Tortenstücken.

Beilage: ein grüner Salat.

Getränk: ein üppiger Weißwein aus dem Wallis. Etwa ein Weißer, ein Fendant, wie die Chasselas oder Gutedel hier genannt werden, oder Roter, einen Dôle (aus der Gamaytraube und/oder Pinot Noir, also Spätburgunder).

Wirsingauflauf

Typisch für den Niederrhein, er ist aber eher ein Eintopf oder eine Torte. Ein herzhaftes Gericht mit Gemüse in der Hauptrolle.



Zutaten für vier Personen:

- 1 schöner Wirsingkopf
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 750 g (ruhig schon am Vortag) gekochte Kartoffeln
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Eier
- etwas Butter für die Form
- Petersilie
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Kümmel

Außerdem:

- Butter für Flöckchen

Zubereitung:

- Vom Wirsingkopf die äußeren, derben Blätter entfernen. Dann so viele Blätter abnehmen, wie man zum Auslegen der Backform benötigt. Die Mittelrippen flach abschneiden und die Blätter portionsweise in Salzwasser eine Minute lang kochen und eiskalt abschrecken. Das ist wichtig für die schöne Farbe und schont außerdem die Vitamine.
- Eine Springform (24 Zentimeter Durchmesser) oder runde Auflaufform mit Butter ausstreichen, mit den blanchierten Blättern so auslegen, dass sie den Boden bedecken, am Rand hochreichen und auch noch oben überstehen, damit sie später die Füllung bedecken können.
- Das Herz des Wirsings in feine Streifen schneiden, zusammen mit den fein gehackten Zwiebeln und Knoblauch in Butter weich dünsten.
- Alles mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprika würzen. Etwas auskühlen lassen. Inzwischen die Kartoffeln würfeln, mit dem Hackfleisch und den Eiern innig vermischen. Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Mit den abgekühlten Wirsingstreifen vermischen. In die ausgelegte Form betten und glatt streichen, dann mit Wirsingblättern völlig zudecken.

- Mit Butterflöckchen besetzen und im heißen Ofen (160 Grad Celsius Heißluft/180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) circa eine gute Stunde backen.
- Den Wirsingauflauf in Tortenstücke schneiden und servieren.

Beilage: Auch hierzu passt ein Salat, zum Beispiel Radicchio mit viel säuerlicher, gezeibelter Soße. Oder auch eine Soße aus frischen, gewürfelten Tomaten.

Getränk: ein herzhafter Roter, zum Beispiel aus der Pfalz.