

## Meisterküche Unterwegs in Niedersachsen

In dieser Folge schaut Yvonne Willicks, was unser Nachbarland Niedersachsen kulinarisch zu bieten hat. Spitzenkoch Olaf Baumeister vereint in seinem Rezept zwei regionale Spezialitäten: Kotelett vom Bentheimer Schwein und Wacholderbeeren. Außerdem: Leckere Rezepte von Björn Freitag, Zora Klipp und unseren Kult-Köchen Martina und Moritz.



### Alle Rezepte aus der Sendung:

<b>Schnüsch de luxe mit Kotelett vom Bentheimer Schwein unter der Wacholderkruste</b>	2
<b>Hefe-Pickert mit marinierten Moorschnucken-Streifen</b>	4
<b>Apfelknaust</b>	7
<b>Grünkernbratlinge mit „gestovtem“ Kohlrabi</b>	9

## Schnüsch de luxe mit Kotelett vom Bentheimer Schwein unter der Wacholderkrusten

Rezept von Olaf Baumeister

Die Heimat von Olaf Baumeister ist Westfalen. Für dieses Rezept lässt sich der Spitzenkoch allerdings von der Lüneburger Heide inspirieren – einem Anbaugebiet für Wacholderbeeren. Daraus bereitet er eine Kruste für die Koteletts zu. Die bunten Bentheimer Schweine sind eine alte Rasse aus dem Südwesten Niedersachsens. Dazu gibt es „Schnüsch“ – ein bodenständiges Essen aus Norddeutschland. Hauptzutaten sind Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi und die baden, fein gestückelt, in einer cremig-buttrigen Soße. Varianten gibt es viele, diese hier wird angereichert mit Erbsen und Bohnen, braucht keine Sahne oder Mehlschwitze und ist die perfekte Beilage für das überbackene Kotelett..



### Zutaten (für 2 Portionen):

- 4 kleine oder 2 große (Stiel-) Koteletts vom Schwein ca. 400 g (z. B. vom Bentheimer Schwein)
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Pflanzenöl zum Braten

### Zutaten für die Kruste:

- 1 Schalotte
- 3 Wacholderbeeren
- 20 g weiche Butter
- 1 Scheibe Toastbrot ohne Rand
- 1 EL sehr fein gehackte Petersilie
- ¼ TL Bio-Zitroneabrieb

- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Zutaten für das Gemüse „Schnüsch“:

- 30 g Butter
- 2 Schalotten
- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 250 ml Gemüsefond
- 2 kleine Karotten
- 100 g Kohlrabi
- 100 g Dicke Bohnen TK
- 100 g junge Erbsen TK
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

- Für das Gemüse die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen.
- Schalotten schälen und würfeln und in der Butter anschwitzen.
- Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Mit in den Topf zu den Schalotten geben, dann den Fond angießen. Alles aufkochen und dann bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Währenddessen Karotten und Kohlrabi schälen und in mundgerechte Stifte schneiden. Zu den Kartoffeln geben und mitköcheln lassen. Ca. 5 Min.
- In der Zwischenzeit die Kruste vorbereiten. Schalotte schälen und sehr fein würfeln.
- Wacholderbeeren sehr fein hacken sowie etwas andrücken und zusammen mit den Schalottenwürfeln in der Butter anschwitzen.
- Toast in einem Universalmixer zerkleinern.
- Toastbröckel, gehackte Petersilie und Zitronenabrieb zu den Schalottenwürfeln in die Pfanne geben, einmal warm werden lassen, dann den Herd ausstellen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Backofen auf 200 Grad Oberhitze oder Grillfunktion vorheizen.
- Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen und in einer vorgeheizten – am besten ofenfesten - Pfanne in wenig Pflanzenöl von beiden Seiten kräftig anbraten.
- Bevor das Fleisch zu sehr gart vom Herd nehmen. Die Kruste auf dem Fleisch verteilen und gut andrücken.
- In der Pfanne im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten garen, bis die Kruste goldbraun und das Fleisch perfekt gegart ist (ca. 58 Grad Kerntemperatur).  
Tipp: Man kann das Fleisch auch aufs Blech legen und in den Ofen schieben – wenn z. B. die Pfanne nicht ofenfest ist.
- Derweil die Dicken Bohnen aus der Pelle drücken und zusammen mit den Erbsen in den Topf zum Gemüse geben. Alles noch einmal aufkochen lassen, frisch gehackte Petersilie hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Soße sollte jetzt leicht sämig eingekocht sein.
- Anrichten: Gemüse mit Soße mittig auf zwei Tellern anrichten und die Koteletts mit Kruste obenauf drapieren. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

## Hefe-Pickert mit marinierten Moorschnucken-Streifen

Rezept von Björn Freitag

Der Pickert ist eine Art Kartoffelpfannkuchen, den jede Region anders zubereitet. Björn Freitag setzt auf eine alte Zubereitungsweise aus dem Kreis Lippe und bereitet den Kartoffelpfannkuchen mit Hefe zu. Der luftige Lippische Pickert wird traditionell mit Butter, Konfitüre, Rübenkraut, Pflaumenmus oder Leberwurst serviert.

Unser Spitzenkoch hat aber noch eine weitere Spezialität aus der Region entdeckt: Fleisch von der Moorschnucke. Die kleinen, scheuen Schafe ohne Hörner gibt es nur im Ochsenmoor, einem Teil des Vogelschutzgebietes „Dümmer“ im Landkreis Diepholz. Die Moorwiesen werden mit ihnen naturschutzgerecht bewirtschaftet. Das Fleisch der Diepholzer Moorschnucke hat ein zartes Wildaroma und ist bei wenigen regionalen Anbietern erhältlich.



### Zutaten für ca. 4 Personen:

#### Für den Pickert:

- 2 EL Rosinen
- 100 ml Milch
- 20 g Würfel frische Hefe
- 1 EL Zucker
- 250 g Mehl
- 250 g geschälte Kartoffeln (festkochend)
- 3 Eier (M)
- Salz
- Öl zum Braten

- 100 g Butter zum Beträufeln

### **Für die Marinade:**

- 2 TL Senf, mittelscharf
- 1 TL Senf, süß
- Chilisoße (nur ein paar Tropfen)
- 2 TL Honig
- 1 EL Rapsöl
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer

### **Außerdem:**

- 600 bis 800 g Moorschnuckenlachse, alternativ Lammlachse (ausgelöster Schnucken- oder Lammrückenstrang)
- Buttereinfett zum Braten in der Pfanne

### **Besondere Utensilien:**

- Küchenreibe
- Sauberes Küchen- oder Passiertuch
- Küchenpinsel

### **Zubereitung:**

- Rosinen in ein wenig lauwarmem Wasser einweichen.
- Milch leicht erwärmen.
- Hefe zerbröseln und mit Zucker, einem Esslöffel Mehl und mit der lauwarmen Milch verrühren und für ca. 10 Minuten beiseitestellen.
- Kartoffeln fein reiben.
- Hefeansatz, restliches Mehl, Eier und eine kräftige Prise Salz in einer Schüssel mit dem Schneebesen zu einem gleichmäßigen Teig aufschlagen.
- Abgetropfte Rosinen unterziehen.
- Die Kartoffelraspel durch ein sauberes Küchentuch ausdrücken, Kartoffelwasser abgießen und die ausgetretene Stärke mit der Kartoffelmasse in den Hefeteig geben.
- Alles mit der Hand kneten, bis ein glatter, nicht zu fester Teig entsteht. Ggf. einen Schuss Wasser zufügen.
- Teig zugedeckt etwa eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen – z.B. im Backofen bei rund 50 Grad.
- Für die Fleischmarinade Senf, Chilisoße, Honig und Rapsöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
- Bratfett in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin nach und nach die Pickerts in beliebiger Größe von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Wer einen Grill hat, lässt gusseiserne Pfännchen auf dem Rost über der Glut heiß werden. Diese dann einfetten und die Pickerts darin braten.
- Fleisch parieren und in einer gefetteten Pfanne oder auf dem Grill rundherum scharf anbraten.

- 
- Angeröstetes Fleisch mit Hilfe eines Pinsels mit einer dünnen Schicht Marinade bestreichen, wenden, und wieder bestreichen. Nach und nach die Marinade verbrauchen und dabei das Fleisch bei wenig Hitze weiter braten, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist.
  - Fleisch aus der Pfanne bzw. vom Grill nehmen und ca.5 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
  - Butter schmelzen.
  - Die fluffigen Kartoffelfladen ganz oder halbiert auf Tellern verteilen und mit Butter beträufeln.
  - Fleisch aufschneiden und Streifen davon auf den Pickerts anrichten. Sofort servieren.

**Tipps:**

- Dazu passt ein leckerer Salat mit Vinaigrette oder einem Joghurt-Zitronen-Dressing.
- Die Pickerts schmecken auch süß mit Apfelmus, Zimt und Zucker.

## Apfelknaust

Rezept von Martina und Moritz

Eine Art Äpfel im Schlafrock – und zwar wie man sie im Alten Land gerne einpackt, nämlich in einem weichen Hefeteig. Zuvor kriegen sie noch eine köstliche Füllung!



### Zutaten für 4 Personen:

#### Hefeteig:

- 300 g Mehl (Type 405)
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- ¼ Würfel Hefe
- ca. ⅛ l Milch
- 80 g weiche Butter
- 1 Ei
- 4 kleine Äpfel (schön säuerlich, z.B. Elstar, Cox Orange, Boskoop)
- 50 g Walnuskerne
- eventuell 2-3 Datteln
- ca. 50 g in Rum oder Apfelsaft eingelegte Rosinen
- 2 EL Zucker
- 1-2 EL Crème fraîche
- ½ -1 Eiweiß

#### Außerdem:

- 1 Eigelb
- 2 EL Milch zum Bepinseln

---

### Zubereitung:

- Für den Teig das Mehl in eine Rührschüssel geben, Zucker und Salz zufügen. Die in Milch aufgelöste Hefe zufügen und mit dem Handrührer (oder der Küchenmaschine) zu einem Teig rühren, dabei die weiche Butter und das Ei zufügen. Den Teig einige Minuten durchkneten lassen, dann zu einer Kugel geformt zugedeckt eine Stunde gehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Äpfel mit dem Sparschäler schälen, das Kerngehäuse ausstechen. Walnüsse mit der Messerklinge grob zerdrücken, mit den Rosinen, Zucker, Crème fraîche und Eiweiß verrühren. In die Äpfel verteilen.
- Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Vier Quadrate ausschneiden, jeweils einen Apfel darin einwickeln. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Aus Teigresten mit dem Teigrädchen Bänder ausschneiden und die Äpfel damit dekorieren. Mit Eigelb bepinseln, das mit etwas Milch glattgerührt wurde.
- Bei 180 Grad (Heißluft/ 200 Grad Ober- & Unterhitze) etwa 30 Minuten backen.

**Beilage:** ein Schlag Sahne und – wenn vorhanden – frische Himbeeren

**Getränk:** eine Tasse Kaffee oder ein prickelnder Apfelsaft oder -wein

## Grünkernbratlinge mit „gestovtem“ Kohlrabi

Rezept von Zora Klipp

Bei Zora ist die Definition von Heimatküche ganz klar: die Küche ihrer Kindheit. Damit überrascht sie Björn, der aus seiner Kindheit keine „Veggie-Frikadellen“ kennt. Gut abgeschmeckt und kross ausgebacken gelingen die Bratlinge in Perfektion und zusammen mit cremigem Kohlrabi in Béchamelsauce wird das Gericht für beide zu einem wahren Genuss.



### Zutaten für 4 Portionen:

#### Für die Bratlinge:

- 250 g Grünkernschrot
- 450 ml Brühe
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Möhre
- 1/2 Bund Petersilie
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- 60 g Haferflocken
- 50-100 g Semmelbrösel
- Sonnenblumenöl zum Braten

#### Für die Beilage:

- 2 Kohlrabis
- einige Zweige zartes Grün von der Knolle
- 50 g Butter
- 50 g Mehl

- 200 g Sahne
- Prise Muskat

### **Zubereitung:**

#### **Für die Bratlingmasse:**

- den Grünkernschrot in eine Schüssel geben. Die Brühe einmal aufkochen, über den Grünkernschrot gießen und etwa 20 Minuten quellen lassen.
- für die Bratlinge nun die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden
- die Möhre ebenfalls schälen und mit Hilfe einer Küchenreibe fein raspeln
- die Petersilie hacken
- den eingeweichten Grünkernschrot nun mit allen Zutaten vermengen und weitere 10 Minuten ziehen lassen

#### **Für den Kohlrabi und die Béchamelsauce:**

- einen mittelgroßen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen
- den Kohlrabi schälen und in große Würfel oder Stifte schneiden, in das kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten darin bissfest garen
- anschließend mit einer Kelle aus dem Topf holen, das Kohlrabiwasser aufheben
- die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, dann das Mehl hinzufügen und umrühren, sodass keine Klumpen entstehen
- mit 200 ml des Kohlrabiwassers und der Sahne aufgießen. Die Sauce dauerhaft umrühren, da sie sehr schnell anbrennt
- mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
- den Kohlrabi in die Béchamelsauce geben und bei kleinster Hitze warm ziehen lassen

#### **Für die Bratlinge:**

- mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse Frikadellen formen
- eine Pfanne erhitzen und so viel Öl hineingeben, dass der Boden der Pfanne damit bedeckt ist
- die Bratlinge darin goldbraun ausbacken, danach aus der Pfanne nehmen
- in derselben Pfanne das fein geschnittene Kohlrabigrün ganz kurz schmoren, dabei mit Salz würzen

#### **Anrichten:**

Kohlrabi und Bratlinge auf Tellern anrichten und mit dem Kohlrabigrün garnieren.