

Sendung vom 12. Januar 2013

Redaktion Klaus Brock

Schleswig-Holsteinische Küche: herzhaft, kräftig, süß und sauer

Sauerfleisch	Seite	1
Bratkartoffeln	Seite	2
Matjes Hausfrauenart	Seite	3
Mehlbüddel	Seite	4
Geschmorte Schweinebacke	Seite	5
Holsteiner Spezialitäten	Seite	6
Dessert: Johannisbeerschaum	Seite	6

URL: http://www.wdr.de/tv/martina_moritz/sendungsbeitraege/2013/0112/uebersicht.jsp

Schleswig-Holsteinische Küche Herzhaft, kräftig, süß und sauer

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Diesmal sind wir auf unserer Reise durch die Küchen der deutschen Regionen im alleräußersten Norden angekommen: in Schleswig-Holstein, das ja sozusagen auch noch einen Fuß in der Tür zu Dänemark hat. Hier spielt das Meer eine große Rolle und der Wind, es herrscht ein eher raues Klima. Auf der einen Seite die Nordsee mit Inseln, Wattenmeer und Nordfriesland, auf der anderen die Ostsee mit vielen Buchten (Förden) und Seen. Nordische Einflüsse aus Dänemark und Schweden bestimmen die Küche. Man liebt geschmackliche Kontraste, mischt gerne süß mit herzhaft, Salziges mit Fruchtigem. Birnen, Bohnen & Speck ist hier zum Beispiel ein Klassiker, oder sogar gedünstetes Backobst zum gepökelten Fleisch. Wir haben uns ein Lieblingsrezept ausgesucht, bei dem eher das Saure dominiert – Sauerfleisch.

Die Rezepte

Sauerfleisch

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Mit dem Wort „Sülze“ kann man dieses wunderbare Gericht nur unzulänglich bezeichnen – das mürbe gesottene Fleisch liegt zwar in einem glibberigen Aspik, der aber ist würzig und weich, umschmeigt es fast wie eine Soße und steht nicht schnittfest auf dem Teller. Dazu gibt es röstige (knusprige), herzhaft Bratkartoffeln mit ordentlich Kümmel und Majoran – und dann noch eine knackfrische Gewürzgurke.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

1 kg Schweinehals
1 TL Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
1 längs halbiertes Schweinsfüßchen
eventuell zusätzlich 1 Stück Schweineschwarte

Für den Sud:

250 ml milder (Apfel-)Essig
500 ml Wasser
2 Nelken
je 1 EL weißer und schwarzer Pfeffer
1 EL Senfsaat
1 TL Piment
1 TL Wacholderbeeren
1 TL Salz
1 TL Zucker
4 Lorbeerblätter
1 große Zwiebel
1 Möhre
1 Chili (nach Belieben)

Das Fleischstück mit Salz, Pfeffer und der Zuckerprise einreiben und erst einmal in einer Schüssel eine Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit aus den Zutaten mitsamt der in Ringe gehobelten Zwiebel und der in Scheiben geschnittenen Möhre einen Sud kochen. 30 Minuten lang knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Das längs halbierte Schweinsfüßchen und gegebenenfalls die Schwarte können gleich mitgaren.

Dann den Schweinehals in diesen Sud betten, einmal kurz aufwallen und dann auf milder Hitze knapp zwei Stunden leise gar ziehen lassen. Er sollte sich mit einem spitzen Messer leicht durchstechen lassen.

Fleisch herausheben und in fingerdicke Scheiben schneiden. Nach Belieben das Fleisch des Schweinsfußes ablösen und würfeln. Alles in eine passende Schüssel oder in eine flache Form betten. Dabei die Zwiebelringe und Möhrenscheiben – auch die Lorbeerblätter – dekorativ verteilen. Den Sud durch ein Sieb filtern und über das Fleisch gießen. Zuvor nochmals abschmecken – er sollte sehr intensiv schmecken: sauer, ein wenig süß und kräftig nach den Gewürzen.

Im Kühlschrank abkühlen lassen. Der Sud müsste jetzt schön glibberig werden. Das wird er allerdings nur, wenn genügend Schwarte und Knochen mitgekocht wurden. Daher also unbedingt das Schweinsfüßchen mitkochen. Die Zutaten beim Metzger vorbestellen.

Natürlich muss man das Saure Fleisch frühzeitig ansetzen, mindestens einen Tag bevor man es verspeisen will. Denn es muss Zeit haben, abzukühlen und die richtige Konsistenz zu entwickeln. Man kann es auch lange vorher kochen, denn das eingemachte Fleisch bleibt unter der Geleeschicht haltbar – natürlich stets gut gekühlt. Wenn man eine Scheibe entnommen hat, muss man alles sicherheitshalber wieder aufkochen, um alle Keime zu beseitigen. Dann bleibt unter der neu geschlossenen Decke der Geleeschicht weiter alles frisch.

Tipp: Wer keine Schwarte oder Schweinsfüßchen mitkocht, muss den Sud mit zwei, drei Blatt Gelatine stärken. Einfach die eingeweichten Blätter im heißen Sud auflösen und dann nochmals abschmecken, denn die Gelatine nimmt ihm einen Teil vom Geschmack.

Bratkartoffeln

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Bratkartoffeln machen das Glück erst perfekt. Wir machen sie aus rohen Kartoffeln und haben dafür einen fabelhaften Trick: Die Kartoffeln dafür bereits am Tag zuvor schälen und in Scheiben hobeln. Dann bis zum nächsten Tag wässern. Dabei verlieren sie einen Teil ihrer Stärke und werden schon nach kurzem Braten goldbraun und herrlich knusprig. Bratkartoffeln, die rascheln, weil sie eine schöne Kruste haben, sind eine wahre Delikatesse.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
2-3 EL Olivenöl
Butter- oder Schweineschmalz (auch Speck oder Gänsefett, ganz nach Gusto)
Salz
Kümmel (nach Geschmack)
Majoran (nach Geschmack)

Die Kartoffeln am Vortag schälen, in Scheiben hobeln und in einer Schüssel mit Wasser bedeckt aufbewahren. Am nächsten Tag abgießen und zwischen Tüchern gut abtrocknen.

In einer großen, schweren Pfanne das Fett erhitzen, die Kartoffeln dazugeben und zunächst auf mittlerer Hitze unbewegt langsam braten, bis sie sich beim Schwenken der Pfanne von selbst vom Pfannenboden lösen. Erst dann schwenken und schütteln, immer wieder wenden, bis alle Scheiben kross und golden sind. Schließlich salzen (frühes Salzen macht die Kartoffeln weich) und die anderen Gewürze hinzufügen. Nicht länger stehen lassen, sondern sofort servieren.

Die Bratkartoffeln passen zum Sauerfleisch, zum Hering oder Matjes – letzteren vielleicht auf Hausfrauenart.

Matjes Hausfrauenart

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die klassische Soße dafür ist schnell angesetzt: saure Sahne, etwas Mayonnaise, gewürfelte Gürkchen, Äpfel, Zwiebel, Zitronensaft und frischer Dill. Eine unwiderstehliche Delikatesse – vorausgesetzt, man hat gute Matjes eingekauft. Am besten sind die kleinen, nur handspannenslangen Primtjes – das sind die ganz jungen Heringe, bevor sie zum ersten Mal laichen.

Zutaten für vier Personen:

Für die Mayonnaise (100 Gramm):

1 frisches Eigelb
1 EL Delikatesssenf
eventuell 1-2 Knoblauchzehen
1 milde Chili
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
1 Prise Zucker
1 Frühlingszwiebel
1 Spritzer Worcestershiresoße
150 ml Öl (ein mildes Olivenöl, zum Beispiel aus Ligurien, oder neutrales Sonnenblumen- oder Rapsöl)

Außerdem:

100 g saure Sahne
100 g Joghurt
1 säuerlicher Apfel (zum Beispiel Elstar)
1 rote Zwiebel
1 EL kleine Kapern
2-3 EL gewürfelte Gewürzgürkchen
Dill
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
4-6 Matjes
Schnittlauchröllchen

Zuerst die **Mayonnaise** herstellen: Sämtliche Zutaten rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie die gleiche Temperatur annehmen können. Eigelb in den Mixbecher geben, Senf, eventuell Knoblauch, Chili, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, die Zuckerprise, das Weiße der Frühlingszwiebel, ein Spritzer Worcestershiresoße und Öl hinzugeben. Den Mixstab eintauchen, einschalten und langsam hochziehen – fertig.

Tipp: Wenn die Mayonnaise nicht bindet, sondern grisselig wird, einen Tropfen heißes Wasser zufügen und weiterschlagen. Falls auch das nicht hilft, mit einem neuen Eigelb nochmals beginnen und die missglückte Mayonnaise langsam hinzugeben.

Gut zwei Esslöffel der Mayonnaise mit saurer Sahne und Joghurt glatt rühren. Den in Scheibchen geschnittenen Apfel, die in feine Ringe gehobelte rote Zwiebel, das fein geschnittene Grün der Frühlingszwiebel, die Kapern (große Kapern mit dem Messer hacken) und Gürkchen in kleinen Würfeln sowie den fein gehackten Dill unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft kräftig abschmecken.

Die Matjes mit Küchenpapier abwischen und in eine flache Schale betten. Die weiße Creme darüber verteilen, aber so, dass noch etwas vom schönen Fisch freiliegt. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Beilage: die Bratkartoffeln oder gebuttertes Vollkornbrot.

Getränk: ein frisches Pils, einen leichten, säurebetonten Riesling oder einen fränkischen Silvaner.

Mehlbüddel

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Das ist eine Art großer Serviettenkloß, ursprünglich aus altbackenem Weißbrot. Denn früher hat man kein Brot weggeworfen, sondern immer noch etwas Gutes daraus hergestellt. Moderne Rezepte sprechen von Paniermehl, das man dafür nimmt, andere nehmen Mehl und Hefe. Man kann den „Mehlbüddel“, wie er in Dithmarschen heißt, auch als süßes Hauptgericht zu Kompott anrichten. Aber er ist eigentlich die Beilage zu einem herzhaften, geschmorten oft gepökelten Fleisch. Manche werden tatsächlich im Büddel, also im Beutel, gesotten, andere in einer Puddingform. Die findet man allerdings heutzutage nicht mehr in jedem Haushalt. Deshalb haben wir uns für die folgende Version entschieden.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

250 g altbackenes Weißbrot oder Brötchen
knapp ¼ l Milch
50 g Rosinen
4 Eier
abgeriebene Schale einer Zitrone
30 g flüssige Butter
1 gute Msp. gemahlene Nelke
1 Msp. Koriander
1 Msp. Muskatblüte
1 Msp. Kardamom
Salz
1 Prise Zucker
eventuell 2 EL Mehl
etwas Semmelbrösel

Das Weißbrot oder die Brötchen in kleine Würfel schneiden, mit der Hälfte der lauwarmen Milch benetzen und zugedeckt stehen lassen. Danach überprüfen, eventuell noch mehr Milch angießen – wie viel nötig ist, hängt davon ab, wie trocken das Brot war.

In der Zwischenzeit Rosinen in Wasser einweichen. Die Eier mit dem Schneebesen verquirlen, geriebene Zitronenschale, flüssige Butter und die Gewürze hinzufügen. Über dem eingeweichten Brot verteilen, auch die eingeweichten Rosinen hinzugeben.

Mit dem Rührlöffel gut verrühren und zunächst eine halbe Stunde ziehen lassen. Schließlich je nach Feuchtigkeit noch zwei Esslöffel Mehl und ein wenig Semmelbrösel dazugeben und einrühren. Die Masse darf ruhig bröselig wirken, denn die Eier werden sie gut binden.

Auf die Mitte eines Küchentuchs geben, das zuvor mit Butter eingestrichen wurde.

Das Tuch locker hochnehmen und über dem Teigkloß verknoten. Einen Kochlöffel unter den Knoten schieben und den Kloß daran in einen mit kochendem, gesalzenem Wasser gefüllten hohen Topf hängen. Der Knoten muss sich über der Wasseroberfläche befinden, damit kein Wasser eindringen kann. Den Kloß zwei Stunden über dem leise siedenden Wasser hängen lassen.

Dann auspacken, in Scheiben oder Tortenstücke schneiden und auf einer Platte anrichten. Entweder süß oder zu Herzhaftem reichen.

Geschmorte Schweinebacke

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Dafür haben wir beim Metzger Schweinebäckchen bestellt – eine Woche vorher, damit er sie pökeln kann. Dann sehen sie hübscher aus, und das Pökeln gibt den Bäckchen einen herzhafteren Geschmack. Und sie passen noch besser zum Obst, das auf Schleswig-Holsteiner Art mitgeschmort werden soll. Denn hier liebt man die Kombination von Fruchtigem mit Herzhaftem.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

6-8 gepökelte Schweinebäckchen
2 EL Butter-, Gänse- oder Schweineschmalz
Salz
Pfeffer
je 1 Tasse gewürfelte Zwiebel, Möhre, Lauch und Sellerie
2-3 Knoblauchzehen
1 gehäufte TL Tomatenkonzentrat
¼ TL gemahlener Piment
¼ TL gemahlene Nelken
1 getrocknete Chilischote
2-3 Thymianzweige
¼ l Brühe
1 Glas Rotwein
½ Glas (300 g) eingemachte Sauerkirschen

Die Fleischbäckchen in einem breiten Schmortopf im Schmalz rundum anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Viel Zwiebeln, den Knoblauch, auch Möhren, Lauch und Sellerie in Würfeln zufügen und mitdünsten – eventuell das Fleisch dafür aus dem Topf nehmen und auf einem Teller parken. Etwas Tomatenmark für die schöne Farbe und den süßlichen Geschmack mitrösten.

Auch das Gemüse salzen und pfeffern, mit Piment- und Nelkenpulver würzen, die Chilischote und das Thymiansträußchen hinzufügen. Brühe angießen, aufwallen lassen, die Bäckchen in die Soße legen und zugedeckt etwa 20 Minuten leise schmoren, bis das Gemüse weich ist. Erst dann den Rotwein angießen. Die Bäckchen noch weitere eineinhalb Stunden leise schmoren lassen. Nach einer halben Stunden ein gutes Glas Sauerkirschsafft hinzufügen.

Am Ende auch die eingemachten Sauerkirschen unterrühren und schön süß und säuerlich abschmecken.

Wer mag, kann die Soße mit einem Pürierstab glatt mixen. Dafür zuvor die Fleischbäckchen aus dem Topf fischen. Die Bäckchen schräg aufschneiden, dann wieder in die Soße zurücklegen und darin erwärmen. Zusammen mit dem Mehlbüdel servieren.

Getränk: dazu einen fruchtigen Rotwein, der die Süße und Fruchtigkeit der Soße aufnimmt, zum Beispiel ein Merlot aus Rheinhessen.

Holsteiner Spezialitäten

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Kieler Sprotten und Krabben

Die richtigen Zutaten für die schnelle Küche: Die fantastischen Sprotten, jene höchstens handspannenlangen, golden geräucherten, kleinen, heringsartigen Fischchen, die man mit Haut und Gräten (mit „Kopp un Steert“) verspeisen kann, sind einfach ein Genuss. Dazu gibt es gebutterte Vollkornbrote und ein Pils oder auch einen Apfelsaft. Sprotten kann man sich schicken lassen oder seinen Fischhändler bemühen.

Für die köstlichen kleinen Nordseekrabben, auch Granat oder Porren genannt, brauchen Sie einen guten Fischhändler, denn gute Krabben findet man nicht beim Discounter. Diese köstlichen kleinen Meeresfrüchte sind heute eine kostspielige Rarität. Bis vor Kurzem hat man sie zum Pulen nach Marokko geschickt. Dafür mussten sie allerdings mit Konservierungsmitteln behandelt werden und das schmeckt man. Inzwischen gibt es jedoch auch Ware, die vor Ort, also auf den friesischen Inseln und an der Küste maschinell bearbeitet werden. Trotzdem ist dies teurer und das muss der Kunde bezahlen. Deshalb: Lieber weniger, dafür aber gute Krabben essen.

Krabbenrührei

So essen wir sie am liebsten, zum späten, ausführlichen Frühstück oder als hübschen Imbiss.

Zutaten für zwei Personen:

4 Eier
Salz
Pfeffer
1 Prise Chilipulver oder Cayennepfeffer
1 Spritzer Worcestershiresoße
etwas Zitronenschale
2 EL Butter
Petersilie oder Schnittlauch oder Kerbel
100 g Krabben

Die Eier nur kurz verquirlen, würzen und in einer beschichteten Pfanne in heißer Butter behutsam stocken lassen. Unmittelbar bevor sie fertig sind, Krabben und gehackte Petersilie oder Schnittlauchröllchen einrühren. Das Rührei muss noch feucht wirken, man darf es auf keinen Fall richtig durchgaren.

Beilage: auf ein gebuttertes Vollkornbrotbrot häufen.

Getränk: Dazu passt wieder ein Pils oder ein ungesüßter Friesentee. Wer lieber Wein dazu trinkt, für den könnte ein leichter Riesling vom Mittelrhein oder auch ein mächtiger Ruländer vom Kaiserstuhl gut passen.

Dessert: Johannisbeerschaum „Mädchenröte“

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Typisch wäre eine Rote Grütze, wie man sie auch im nahen Dänemark liebt. Und mittlerweile kann man sie sogar das ganze Jahr hindurch zubereiten, seit die Beeren tiefgekühlt angeboten werden. Dem Gesinnungsstreit, ob die Rote Grütze mit Gelatine, mit Agar-Agar oder mit Sago angedickt wird, wollen wir uns gar nicht anschließen. Wir empfehlen folgende Variante:

Für unser duftiges Schaumdessert braucht man viel Eiweiß (und die Eigelbe finden in der Vanillesoße Verwertung, die dazu perfekt passt), Johannisbeersaft und Gelatine. Es entsteht dann eine himmlische, schaumige Masse – einfach unwiderstehlich!

Zutaten für vier bis sechs Personen:

3 Blätter Gelatine
¼ l Johannisbeersaft (Bioladen oder Reformhaus)
4 Eiweiß
Prise Salz
4 EL Zucker

Für die Vanillesoße:

½ l Milch
etwas abgeriebene Zitronenschale
4 Eigelb
2-3 EL Zucker
1 TL Vanillezucker
1 Spritzer Zitronensaft

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, dann in einem Glas mit wenig Johannisbeersaft in der Mikrowelle auflösen. Diese Flüssigkeit unter Rühren mit dem restlichen Saft vermischen – es dürfen keine Klümpchen entstehen. Sicherheitshalber die Flüssigkeit noch durch ein feines Sieb filtern. Eine halbe Stunde kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

Dann die Eiweiße mit einer kleinen Prise Salz mit dem Handrührer steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker hinzufügen. Sobald der Eischnee glänzt, langsam und ebenfalls portionsweise den restlichen Johannisbeersaft unterrühren. Diese Schaumcreme in Dessertgläser verteilen und kalt stellen.

Dazu gibt es gekühlte **Vanillesoße**. Dafür die Milch aufkochen, eventuell ein Stück Zitronenschale mitziehen lassen. Die Eigelbe in einer Schüssel mit dem Handrührer oder Schneebesen zu einer dicken, hellen Creme schlagen. Dabei nach und nach den Zucker sowie den Vanillezucker dazugeben. Langsam die kochend heiße Milch eingießen, dabei ständig schlagen und schließlich alles zurück in den Topf schütten. Auf nunmehr mittlerer Hitze und bei weiterem Schlagen so hoch erhitzen, dass die Soße Blasen wirft. Dann sofort vom Herd ziehen, eventuell sogar in einer Schüssel mit kaltem Wasser den Topfboden abkühlen, damit die Soße nicht zu kochen beginnt und gerinnt.

Tipp: Falls die Soße beim Schlagen Klümpchen zeigt, sofort einen Löffel kaltes Wasser angießen und rasch mit dem Schneebesen unterrühren, bis sich alles wieder geglättet hat.

Die Vanillesoße unter gelegentlichem Rühren abkühlen und kaltstellen. In einer Sauciere servieren, damit sich zum Dessert jeder nach Gusto davon nehmen kann.

Getränk: Dazu serviert man entweder den mit Wasser verdünnten Johannisbeersaft, zusammen mit ein paar Eiswürfeln, eine Tasse Kaffee oder einen halbsüßen Wein, zum Beispiel eine klassische Riesling Auslese von Mosel oder Nahe.

© WDR Köln 2012