

Meisterküche: Herbstboten – deftige Gemüseküche mit Kürbis, Kohl & Co.

In dieser Sendung widmet sich die Meisterküche den kulinarischen Boten der dritten Jahreszeit: Kohl, Kürbis und Apfel.



Inhalt

| | |
|---|----|
| Kohlsuppe mit Bier-Kartoffel-Brötchen | 2 |
| Pasta mit Kürbis und Weißwein-Soße aus dem Ofen..... | 5 |
| Chinesischer Weißkohl mit kross gebratenem Schweinebauch | 7 |
| Apfel-Crumble mit Rosmarin-Streuseln und Joghurt-Pfefferminz-Shot | 10 |
| Sesam öffne Dich..... | 12 |
| Whisky Sour | 14 |

Kohlsuppe mit Bier-Kartoffel-Brötchen

Aus dem traditionellen Kohleintopf ein feines Süppchen machen, bringt Abwechslung – und das ist gut so, denn Kohl sollte man zur Winterzeit ruhig öfter essen. Nicht nur, weil er so gesund ist, sondern weil es ganz schlicht und einfach der heimischen Saison entspricht.



Zutaten für 4 Personen:

Für die Brötchen:

- 3 Kartoffeln, mehlig kochend
- 350 ml Bier (Helles Lager, kein Pils)
- ½ Würfel Hefe, frisch
- 1 EL Zucker
- 400 g Mehl
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- Mehl für die Arbeitsfläche

Für den Gemüsefond:

- 1 Petersilienwurzel
- 1 Pastinake
- ¼ Sellerieknolle
- 1 Karotte

- 1 Lauchstange
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Für die Kohlsuppe:

- 1 kleinen Weißkohl (oder 500 g)
- 1 Schuss Rapsöl
- 2 Fleischtomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- Chili nach Belieben
- 1 EL Tomatenmark, zweifach konzentriert
- 1 TL Kümmel
- 2 EL Sojasoße
- 1,5 l Gemüsefond (Rezept s.o., alternativ kann man auch Fond aus dem Supermarkt verwenden)

Besondere Utensilien:

- Alufolie
- Kartoffelpresse
- Handrührgerät mit Knethaken
- Backpapier

Zubereitung:

- Kartoffeln in Alufolie wickeln und im Backofen ca. 40 Minuten backen.
- Für den Gemüsefond Pastinake, Petersilienwurzel, Möhre, Sellerie und Lauch ggf. waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Das Gemüse in einem Topf in Öl anrösten, dann zwei Liter Wasser zugeben und alles kurz aufkochen. Danach bei niedriger Hitze eine Stunde ohne Deckel simmern lassen. Ggf. etwas Wasser nachgießen. Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Brötchen die Kartoffeln noch warm pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.
- Bier in einem kleinen Topf erwärmen (Vorsicht, nicht aufkochen).
- Hefe und Zucker im Bier auflösen.
- Mehl, Bier-Hefe-Zucker-Lösung, Olivenöl und etwas Salz zu den zerdrückten Kartoffeln geben und mit einem Mixer (Knethaken) zu einem glatten Teig verrühren. Sollte der Teig zu weich sein, einfach etwas Mehl hinzugeben, ist er zu fest, dann mehr Bier verwenden. Teig mit Frischhaltefolie oder einem

Geschirrtuch abdecken und mindestens 20 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.

- Kohl in feine Streifen schneiden und in einem großen Topf in Öl anbraten.
- Tomaten vierteln und in kleine Stücke schneiden.
- Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
- Chili entkernen und in sehr feine Ringe schneiden.
- Tomatenscheiben, Frühlingszwiebelringe, Chili, Tomatenmark, Kümmel und Sojasoße mit dem Kohlgemüse vermengen und alles kurz anrösten.
- Gemüsefond durch ein großes Sieb in den Topf abseihen.
- Kohlsuppe ca. 20 Minuten leise köcheln lassen, bis der Kohl den gewünschten Biss hat.
- Währenddessen den Backofen vorheizen (Heißluft etwa 180 °C und Ober-/Unterhitze etwa 200 °C) und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche leicht kneten, aber nicht komplett zusammendrücken. Zu einem ca. fünf Zentimeter dicken, länglichen Fladen formen und diesen dann in sechs gleichgroße Teile schneiden.
- Teiglinge zu runden, flachen Brötchen formen, auf das Backblech legen und mit einem Geschirrtuch abdecken. Nochmals 15 bis 20 Minuten gehen lassen, dann mit einem großen Messer die Oberfläche einmal einschneiden und rund 20 Minuten lang backen, bis die Brötchen schön knusprig und leicht braun sind.
- Die Kohlsuppe mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit den warmen Brötchen servieren.
- **Tipp:** Dazu passen frische Kräuter wie z.B. Petersilie, Koriander oder Schnittlauch.

Pasta mit Kürbis und Weißwein-Soße aus dem Ofen

Herbstzeit – Kürbiszeit! Servicezeitköchin Anja Petralia kombiniert den knallorangen Hokkaido mit Nudeln. Farblich macht das Sinn – und geschmacklich auch!



Zutaten für 2 Portionen:

Für die Nudeln:

- 300 g Hokkaido
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Weißwein
- 150 ml Sahne
- 2 Zimtstangen
- ½ TL Kurkuma (Gelbwurz)
- je ½ TL Salz & Pfeffer
- 200 bis 250 g Pasta (z.B. Penne oder Fusilli)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Parmesan, gerieben
- 1 EL Bio-Orangenzesten

Für den Chili-Salbei:

- 1 Handvoll Salbeiblätter
- 1 rote Chili (Schärfe nach Belieben)
- 2 EL Ghee (Bio Butterschmalz) oder Kokosfett zum Frittieren
- 1 Prise Meersalz

Besonderes Utensil:

- Auflaufform

Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Topf mit Wasser für die Pasta vorbereiten und anfeuern.
- Den prächtigen Kürbis waschen und in ca. zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Tipp: Bei Hokkaido-Kürbissen kann die Schale dran bleiben. Sie wird beim Backen zart und ungemein köstlich.
- Knoblauch schälen und in sehr feine Scheibchen schneiden.
- Kürbis und Knoblauch in einer Auflaufform verteilen, Weißwein und Sahne angießen. Zimtstangen, Kurkuma, Salz, Pfeffer darüber verteilen und dann alles für 30 bis 40 Minuten in den Ofen schieben, bis der Kürbis gar (noch etwas bissfest) ist. Zwischendurch umrühren.
- Nach etwa 10 Minuten kommen die Nudeln ins mittlerweile kochende und gesalzene Wasser. Und nun geht es los mit dem Chili-Salbei: Dafür Chili in dünne Ringe schneiden.
- Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter sowie die Chiliringe hineingeben. Leicht salzen und kross anbraten. Anschließend auf einem Stück Küchenkrepp abtropfen lassen.

Anrichten:

Pasta abgießen und in die Auflaufform zu der cremigen Soße und dem Kürbis geben. Alles gut aber vorsichtig vermischen. Auf zwei tiefe Teller verteilen und mit dem krossem Chili-Salbei und ein paar Orangenzenen toppen. Nach Lust und Laune noch ein paar Tropfen gutes Olivenöl und Parmesanspäne darüber verteilen und basta Pasta!

Chinesischer Weißkohl mit kross gebratenem Schweinebauch

Die Chinesen lieben Kohl, ganz speziell Weißkohl. Natürlich bereiten sie ihn am liebsten im Wok zu. Das bedeutet, dass er zugeschnitten werden muss: Alle Strünke werden heraus-, die Blätter in schmale oder breitere Streifen geschnitten. Das Schwein, das die Chinesen ebenso gerne essen, wird zunächst in einem kräftigen Sud weich geköchelt und anschließend kross gegrillt. Es macht nicht viel Mühe und man kann es, weil es auch kalt noch prima schmeckt, im Kühlschrank aufbewahren. Deshalb ruhig eine doppelte Menge zubereiten.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

Krosser Schweinebauch:

- 800 g schön durchwachsener Schweinebauch mit Schwarte
- ¼ l Sojasoße
- ¼ l Sherry
- 1 EL Sesamöl
- 75 g Zucker
- 1 Stück Ingwer
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1-2 getrocknete Chilis
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- ½ Zwiebel
- 1 Zitronengraskolben

Chinesischer Weißkohl:

- 800 g Weißkohl
- 1 Prise Zucker
- 2 EL fein gewürfelter Ingwer
- 2 EL fein gewürfelter Knoblauch
- 2 EL fein gewürfelte Chili
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL vom Kochsud des Schweinebauchs
- Koriandergrün

Zubereitung:

- Das Fleisch mit der Schwarte nach unten in einen möglichst genau passenden Topf legen. Mit Sojasoße (auf die Bezeichnung „Superior“ achten, da diese qualitativ besser ist, als die gängige) und Sherry knapp bedecken.
- Sesamöl, Zucker, Ingwer, Pfeffer, Chilis, Knoblauch, Zwiebel und Zitronengrasstücke hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann Deckel auflegen und leise anderthalb Stunden gar ziehen lassen. Wenn sich der Schweinebauch nach oben wölbt, kann man ihn mit einem Teller beschweren.
- Das Fleisch herausheben. Den Sud im offenen Topf um die Hälfte einkochen – davon brauchen wir nachher ein paar Esslöffel zum Angießen des Gemüses. Den Rest füllt man in ein Schraubglas – im Kühlschrank hält sich diese Marinade (in Japan sagt man „Teriyakimarinade“ dazu) bestens und kann immer wieder zum Bepinseln von Gegrilltem oder als Würzdip dienen.
- Mit einem scharfen Messer die nun butterweiche Schwarte mit eng nebeneinandergesetzten Schnitten rautenförmig einschneiden. Das Stück mit dieser Seite nach oben im Backofen unter dem Grill rösten, bis die Haut kross und knusprig ist. Hin und wieder mit dem Kochsud einpinseln. Nicht zu nah an den Grill platzieren, denn sonst verbrennt die Schwarte.
- Mit einem Holzstäbchen die Schwartestückchen anpiksen, dann platzen sie in der Grillhitze und die Haut wird herrlich knusprig. Das dauert circa zehn Minuten – unbedingt wiederholt überprüfen, dass die Schwarte nicht zu dunkel wird oder gar verbrennt.
- Zum Servieren das Gemüse zubereiten: Ingwer, Knoblauch und Chili im heißen Öl im Wok schwenken. Das sorgsam von Strünken befreite Kraut hinzufügen. Hierfür die Blätter in fingerbreite Streifen schneiden. Unter Rühren eine Minute auf starker Hitze braten. Etwas Schmorsud und eventuell einen Schuss Wasser angießen – es soll letztendlich aber kaum noch Flüssigkeit im Wok sein. Eine Prise Zucker verstärkt die Süße des Kohls. Zum Schluss das zerpufte Koriandergrün unterrühren.
- Den Kohl auf einer Platte anrichten. Das in dünne Scheiben geschnittene Fleisch dachziegelartig darauf betten und servieren.

-
- Beilage: Als Soße dient der eingekochte Sud. Dazu gibt es duftenden Reis und reichlich Koriandergrün.
 - Getränk: ein kraftvoller Wein, der den starken Düften etwas entgegenhalten kann. Deshalb hat Moritz diesmal keinen süßen, sondern einen trockenen Gewürztraminer ausgesucht, und zwar eine „Spätlese trocken“ aus Baden, die wunderbar zu den kräftigen chinesischen Aromen passt.

Apfel-Crumble mit Rosmarin-Streuseln und Joghurt-Pfefferminz-Shot

Servicezeit-Köchin Anja Petralia bereitet statt des klassischen Apfelkuchens einen modernen Apfel-Crumble zu. Das schnelle, unkomplizierte Dessert besteht aus Knusper-Bröseln und Apfelstückchen, abgerundet mit raffinierten Gewürzen.



Zutaten für 2 Portionen:

- 1 EL Butter oder Ghee zum Fetten der Form
- 1 großer Apfel
- 1 Zitrone
- 8 Walnusskernhälften (oder andere Lieblingsnüsse)
- 1 Prise Kardamom, gemahlen
- 1 Prise Muskat, gerieben

Für die Streusel:

- 60 g Dinkel-Vollkornmehl
- 40 g Rohrohrzucker
- 50 g weiche Butter
- 1 Prise Salz
- fein abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
- 1 TL Rosmarin, fein gehackt

Für die Minz-Soße:

- 2-3 EL Joghurt
- 1 Schuss Zitronensaft
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 TL Minze, fein gehackt

Besondere Utensilien:

- Auflaufform
- Zitronenpresse
- Muskatreibe
- Bei Bedarf: Handrührgerät mit Knethaken

Zubereitung:

- Auflaufform fetten.
- Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
- Apfel waschen, achteln, entkernen und würfeln.
- Zitrone pressen.
- Walnüsse grob hacken.
- Apfelwürfel mit Zitronensaft, Walnüssen sowie Gewürzen vermengen und in der Auflaufform verteilen.
- Für die Streusel alle genannten Zutaten krümelig kneten und auf den Apfelwürfeln verteilen.
- Form für ca. 25 Minuten in den heißen Ofen stellen. Die Streusel sollen am Ende eine goldbraune Farbe haben.
- Derweil Joghurt, Zitronensaft, Honig und die gehackte Minze miteinander vermischen.

Servieren:

Apfel-Crumble noch warm servieren. Der Minz-Joghurt bringt einen frischen Kick und kann z.B. in einem kleinen Gläschen angerichtet werden.

Sesam öffne Dich

Nics neuer Drink „Sesam öffne Dich“ ist ein alkoholfreier Drink mit außergewöhnlichen Zutaten wie Sesamöl, Honig und Thymian – und ja, es ist ein Getränk...keine Salatsoße.



Barschule:

Geschüttelt werden Cocktails, die Saft oder Eiweiß enthalten. Ganz wichtig: Kohlensäurehaltige Getränke niemals mitschütteln, sondern nur zum Auffüllen hinzugeben, sonst könnte der Shaker „explodieren“.

Zutaten für ein 0,25-Liter-Glas:

- 4 cl naturtrüber Birnensaft
- 3 cl naturtrüber Apfelsaft
- 2 cl Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 cl Sesamöl
- ½ TL Honig
- 1 Zweig Thymian
- ½ Birne (vollreif)
- Eiswürfel
- 1 Msp. Sesamsaat

Besondere Utensilien:

- Shaker mit Barsieb
- Stößel

Zubereitung:

- Säfte, Öl und Honig zusammen mit dem Thymian in einen Shaker geben.
- Birne entkernen, grob würfeln und in den Shaker geben.
- Alles mit dem Stößel zerdrücken und vermischen.
- Shaker mit Eis auffüllen, schließen und kräftig schütteln.
- Durch ein Tee- oder Barsieb in ein mit einigen Eiswürfeln befülltes Glas abseihen.
- Mit einer dünnen Scheibe Birne, einem Spritzer Honig und Sesamsaat dekorieren.

Whisky Sour

Nics Drink "Whisky Sour" enthält Bourbon-Whisky und andere auserwählte Zutaten.



Zutaten für einen Whiskeytumbler (0,25 Liter):

- 6 cl Bourbon
- 3 cl frischer Zitronensaft
- 2 cl Zuckersirup
- 1 Eiweiß und ca. 10 Eiswürfel
- 1 große Bio-Orangenzeste

Besondere Utensilien:

- Shaker mit Barsieb

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einem Shaker ohne Eiswürfel shaken.
- Ca. 6 Eiswürfel zugeben und alles nochmals shaken.
- Ca. 4 Eiswürfel in das Glas geben und den Drink darauf durch ein Barsieb abseihen.
- Glasrand mit der Orangenschale rundherum einreiben.
- Schale zusammenrollen und auf dem Schaum des Drinks platzieren.