

Meisterküche: Lust auf Fleisch - Braten, Steak & mehr

In dieser Folge wird es richtig deftig. Es gibt original Hasenpfeffer, falschen Hasen und ein perfektes Steak. Außerdem bereitet Bartender Nic zwei raffinierte, Kräuter-Drinks zu.

Yvonne Willicks präsentiert in der Reihe "Meisterküche" ihre thematisch abgestimmten Lieblingsrezepte der WDR-Kollegen Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer (Martina und Moritz), Vorkoster Björn Freitag und Servicezeit-Köchin Anja Petralia.

Barkeeper Nic Shanker aus Düsseldorf serviert in jeder Folge Cocktail-Klassiker und bunte Eigenkreationen ganz ohne Alkohol. Seine Drinks treten an, die Meisterküche gekonnt abzurunden, und ganz nebenbei weicht er Yvonne Willicks in die Geheimnisse der Bartender ein.

Inhalt

Falscher Hase mit Wurzelgemüse und Kartoffelstampf	2
Hasenpfeffer.....	5
Entrecôte mit Kakao-Soße, Fächerkartoffeln und Feldsalat	7
Pulled Sauerbraten Burger	10
Negroni	13
Orange-Cream-Cold-Brew – alkoholfreier Kaffeedrink.....	15



Falscher Hase mit Wurzelgemüse und Kartoffelstampf

Björn Freitags „Falscher Hase“ bekommt eine spezielle Füllung passend zum Winter. Die Beilagen sind saisonal ausgewählt, aber klassisch zubereitet.



Zutaten für den Hackbraten:

- 2 kleine oder 1 größeres Brötchen vom Vortag oder auch älter
- 1 weiße Zwiebel
- 1 kg Hackfleisch, halb & halb
- 2 Eier
- 1 EL Senf, fein
- 1 EL Senf, grob gemahlen
- 2 TL Salz und 2 TL Pfeffer
- 10-12 Scheiben Frühstücksspeck

Für die Soße:

- 150 g Knollensellerie (eine dicke Scheibe)
- 1 Möhre
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Pastinake
- 2 EL Rapsöl
- 500 ml Bratenfond
- 1 EL Butter

- Salz und Pfeffer

Für die Hackbraten-Füllung:

- 6 Feigen, getrocknet
- 20 g Kräuter, z.B. glatte Petersilie und Majoran
- 200 g Maronen
- 1 EL Rapsöl

Für den Kartoffelstampf:

- 400 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 2 EL Butter
- Pfeffer
- Salz
- 1 Prise Muskatnuss

Für das Wurzelgemüse (ca. 600 g Gemüse):

- 300 g Möhren (gern verschiedene Farben)
- 150 g Pastinaken
- 150 g Knollensellerie
- 2 EL Rapsöl
- 1-2 EL grober Senf
- 2 EL Butter
- Pfeffer
- Salz

Besondere Utensilien:

- Großer Schmortopf
- Spitzsieb
- Leistungsstarker Standmixer
- Lange Küchenpalette (Klinge min 20 cm lang)

Zubereitung:

- Brötchen mindestens 20 Minuten in Wasser einweichen.
- Pastinake, Sellerie und Möhre waschen und putzen. Gemüse in grobe Stücke schneiden.
- Öl in einem großen Bräter erhitzen. Das Gemüse darin anbraten.
- Backofen vorheizen (Umluft etwa 160°C oder Ober-/Unterhitze etwa 180°C).

- Für den Hackbraten Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz glasig anbraten.
- Brötchen gut ausdrücken und mit dem Hackfleisch, gebratenen Zwiebeln, Eiern, Senf sowie Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verkneten.
- Für die Füllung Feigen und Maronen grob hacken und in einen leistungsstarken Standmixer geben.
- Kräuter und Öl zugeben und alles im Mixer fein hacken.
- Maronen-Masse auf einem Brett zu einem kompakten Teig verkneten und dann daraus eine ca. 15 cm lange Rolle formen.
- Hackfleischmasse zu einem Laib (ca. 25 cm x 15 cm) formen. Längs in der Mitte eine tiefe Mulde eindrücken. Die Feigen-Maronen-Füllung hineingeben und mit Hack bedecken.
- Schinkenscheiben überlappend auf dem Hackbraten verteilen, bis die gesamte Oberfläche abgedeckt ist. (Tipp: Man muss den Braten nicht zwingend mit Speck umwickeln. Man kann ihn auch im Bräter rundherum scharf anbraten und dann in den Ofen geben.)
- Hackbraten mit Hilfe einer Küchenpalette in den Bräter mit dem Röstgemüse geben.
- Fond angießen.
- Braten im Ofen ca. 40 Minuten garen.
- Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in gesalzenem Wasser weich kochen.
- Für das Wurzelgemüse Möhren, Pastinake und Sellerie putzen, schälen und in feine Würfel schneiden.
- Gemüse in Öl scharf anbraten.
- Butter, Senf, Salz und Pfeffer zugeben und das Gemüse ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel und geringer Temperatur schmoren lassen (Gemüse sollte bissfest bleiben). Ab und zu umrühren.
- Kartoffeln aus dem Wasser nehmen und noch lauwarm stampfen, dabei Butter zufügen. Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen.
- Den fertig gegarten Hackbraten aus dem Bräter nehmen und im ausgeschalteten Ofen warm stellen.
- Gemüsefond aus dem Bräter durch ein Spitzsieb in einen kleinen Topf passieren.
- Ca. 5 Minuten bei starker Hitze reduzieren lassen.
- Dann mit einem Esslöffel Butter glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Hackbraten mit dem Sägemesser vorsichtig in dicke Scheiben schneiden. Scheiben mittig auf vier vorgewärmten Tellern anrichten, daneben Gemüse und Kartoffelstampf

verteilen. Soße mit einer Soßenkelle oder einem großen Löffel über dem Fleisch und dem Kartoffelstampf verteilen.

Hasenpfeffer

Hasen sind selten geworden in unseren Breiten, und sie werden immerzu mit Kaninchen verwechselt. Dabei sind sie nur sehr weitläufig miteinander verwandt. Man erkennt sie sofort: Hasen haben dunkles Fleisch, denn sie gehören zum Wild. Kaninchen haben immer helles Fleisch, eher wie Hähnchen, auch wenn es sich um Wildkaninchen handelt. Henriette Davidis, die berühmte westfälische Köchin und erfolgreiche Kochbuchautorin, hat übrigens einfach Wasser angegossen und für die Sauce ganz am Ende ein Schüsschen Rotwein zugefügt. Wir geben den Wein etwas früher dran, das dient dem Wohlgeschmack und macht das Gericht noch vollmundiger.



Zutaten für vier Personen:

- 4 Hasenkeulen (ca. 1200 g)
- 100 g Bauchspeck in Scheiben
- 2 EL Butter
- 1 große Zwiebel
- 2 Tassen feingewürfeltes Wurzelwerk (Lauch, Möhre, Sellerie)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Pimentbeeren
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 Nelke

- 1 getrocknete Chilischote
- 1 Stückchen Ingwerwurzel

- 1 Tasse Wasser
- ½ l Rotwein
- 1-2 EL Essig
- 2 EL Apfelkraut
- 2 EL Butter zum Aufmischen

Zubereitung:

- Die Hasenkeulen waschen, gut abtrocknen. Den Speck in kleine Würfel schneiden. In etwas Butter in einem breiten großen Topf zunächst auslassen, dann die Hasenteile in diesem Fett rundum langsam anbraten. Wenn alle Stücke etwas Farbe angenommen haben, heraus heben und auf einen Teller betten. Gewürfelte Zwiebeln und Wurzelwerk nun hinein geben und schön durchschmurgeln lassen.
- Alles salzen und pfeffern. Dann das Fleisch wieder hineingeben und zunächst mit einem Glas Wasser ablöschen. Nun auch die Gewürzkörner dazu streuen und alles auf kleinem Feuer zugedeckt etwa eine halbe Stunde sanft schmoren lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Dann Rotwein angießen, die Hasenkeulen nun zwei bis drei weitere Stunden auf leisem Feuer schmoren.
- Am Ende die Hasenteile herausheben, etwas abkühlen lassen, damit man sie anfassen kann. Das Fleisch von den Knochen lösen, in mundgerechte Würfel schneiden.
- Den Saucenfond etwas einkochen, mit dem Mixstab glatt mixen, dabei nochmals säuerlich (Essig) und süßlich (Apfelkraut) abschmecken. Ein dickes Stück Butter unterziehen, damit die Sauce schön cremig wird: Sie soll jetzt süß, pikant und sauer schmecken.

Beilage: Röstkartoffeln – das sind kleine Pellkartöfelchen, die man halbiert, dann langsam in Butter und Speck rundum golden röstet und dabei immer wieder mit einer Gabel zerdrückt. Feingehackte Petersilie am Ende untermischen.

Getränk: Zu solch einem Wildessen passt natürlich ein Bier, aber vor allem ein gutes Glas Rotwein, der den Geschmack der Soße untermalt.

Entrecôte mit Kakao-Soße, Fächerkartoffeln und Feldsalat

Servicezeit-Köchin Anja Petralia bereitet dieses Mal ein Steak zu – ganz klassisch auf den Punkt gegart! Dazu serviert sie im Grunde ganz typische Beilagen – Kartoffeln, Soße und Salat – aber diese ganz und gar nicht langweilig und alltäglich zubereitet.



Zutaten für 2 Personen:

Für die Kartoffelfächer:

- 2 mittelgroße Kartoffeln (je rund 150 g)
- 1 Rosmarinzweig
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Für den Salat:

- 2 große Handvoll Feldsalat (verzehrshfertig)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Rotweinessig
- 1 TL getrockneten Oregano
- Salz
- Pfeffer

Topping:

- 25 g Pumpernickel
- 25 g Pekannüsse
- 1 TL Ghee oder Kokosfett
- Salz
- 1 TL Vanillezucker

Für Steak und Soße:

- 400 bis 500 g Entrecôte, am Stück (ideal: dry aged und mehr als vier Wochen gereift)
- 1 EL Ghee (Bio Butterschmalz) oder Kokosfett
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ TL gemahlene Nelken
- 1 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 200 ml Rotwein
- 1 TL Kakaopulver
- 1 EL dunkler Balsamico
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Stückchen Butter (ca. 20 g), tiefgekühlt
- Salz

Zubereitung:

- Entrecôte aus dem Kühlschrank nehmen, damit es sich bei Zimmertemperatur entspannen kann.
- Butterstückchen in Folie wickeln und ins Tiefkühlfach legen – damit wird später die Soße gebunden.
- Für die Fächerkartoffeln die beiden Kartoffeln ordentlich sauber bürsten und mehrfach quer einschneiden. Wichtig: Es ist darauf zu achten, dass man sie nicht komplett durchschneidet, sondern nur zu drei Viertel. Das klappt wunderbar, wenn man die Kartoffeln zwischen die Griffe zweier Kochlöffel legt und dann einschneidet. Die Griffe geben das ideale Schnittmaß vor.
- Die Einschnitte mit Rosmarin-Nadeln füllen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Dann noch einmal mit den Händen alles einreiben und gut verteilen.
- Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und für etwa 30 Minuten bei 160 Grad Umluft im Ofen backen.

- Sobald die Kartoffeln weich sind, Ofen ausschalten und auf 80 Grad herunterkühlen. Das Blech mitsamt den Kartoffeln auf die unterste Ofenschiene schieben.
- Für das Salatdressing verrühren wir alle genannten Zutaten miteinander und stellen es für später beiseite.
- Für das Topping Pumpernickel sowie Pekannüsse grob hacken und in einer Pfanne mit dem Fett rösten.
- Eine Prise Salz und den Vanillezucker dazugeben. Das Ganze weiterrühren und schwenken, bis der Zucker sich als appetitlicher Karamell an das kernige Topping schmiegt.
- Diesen Mix verteilen wir nun auf Backpapier und lassen ihn auskühlen.
- Das Fleisch ggf. mit Küchentrepp trocken tupfen und von beiden Seiten 1 bis 2 Minuten scharf in Ghee (Butterschmalz) oder Kokosfett anbraten. Die Oberfläche des Fleisches schließt sich durch die hohe Temperatur, bildet eine schöne Kruste und wird mit kantigen Röstaromen versehen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Anschließend lassen wir das Steak im Ofen auf dem Rost (mittlerer Schiene) solange bei 80 Grad (Ober- und Unterhitze) ruhen, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist. Mit einem Fleischthermometer die Temperatur prüfen.
- Anja Petralia isst ihr Steak am liebsten „medium rare“, noch einen Hauch rosiger als rosa. Heißt: Das Fleisch muss ruhen, bis es eine Kerntemperatur von ca. 50 Grad hat. Wer sein Steak lieber „medium“ isst, holt es bei einer Kerntemperatur von ca. 55 bis 60 Grad aus dem Ofen.
- Für die Soße Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in der Steakpfanne anbraten.
- Nelken sowie Pfeffer zugeben und dann mit Rotwein ablöschen. Fünf Minuten lassen wir die Soße nun auf hoher Stufe einkochen, dann die Hitze reduzieren.
- Kakao, Balsamico und Ahornsirup untermischen, Soße mit Salz abschmecken.
- Unser kräftiges Meisterwerk wird nun mit dem tiefgekühlten Stückchen Butter glatt gerührt.

Zeit zum Servieren:

Mit ruhiger Hand tranchieren wir das Entrecôte nun quer zur Faser. Kartoffeln und den Salat auf zwei schöne Teller verteilen, den Pumpernickel-Pekan-Mix auf dem Salat verteilen. Die saftigen Entrecôte-Scheiben daneben drapieren, sodass sie sich unaufdringlich an den filigranen Salat schmiegen. Vollendet wird dieses Tellergedicht mit der rassigen Schoko-Soße.

Pulled Sauerbraten Burger

Bei unserem rheinischen Sauerbraten-Burger ist Heimathäppchen-Leidenschaft gefragt. Er ist nicht gerade im Handumdrehen gemacht – aber versprochen: Die Mühe lohnt sich!



Zutaten für 4 Portionen:

Die Marinade:

- 1 große Zimtrinde
- 1 TL Pfefferkörner, schwarz
- 1 TL Korianderkörner oder –samen
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Wacholderbeeren
- 4 Gewürznelken
- Kardamom
- 500 ml Rotwein
- 500 ml Rotweinessig

Der Braten mit Soße:

- 1 kg Rinderschulter (früher war er aus Pferdefleisch, heute nimmt man meistens Rind)
- 2 kleine Petersilienwurzeln
- 2 Möhren

- 1 Stange Lauch
- 2 EL Öl
- 0,5 l Fleischbrühe
- 40 g Aachener Printen (ohne Schokolade)
- 2 EL Rübenkraut
- Salz
- Pfeffer

Krautsalat:

- ½ Spitzkohl, mittelgroß
- 3 Möhren
- 1 Frühlingszwiebel
- 250 g Saure Sahne
- 4 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer

Für den Burger:

- Frisches Baguette vom Bäcker oder 4 große Burger-Brötchen
- 4 Scheiben Schnittkäse (z.B. Gouda oder Bergkäse)
- Krautsalat und Sauerbraten nach Belieben

Zubereitung:

Zuerst das Fleisch marinieren:

- Für die Marinade die Gewürze in einem Topf vorsichtig unter Rühren anrösten.
- Gewürze mit Rotwein und Essig ablöschen und alles kurz aufkochen, dann abkühlen lassen.
- Marinade in das Mariniergefäß oder in den Marinierbeutel geben, das Fleisch darin einlegen und 3 bis 4 Tage im Kühlschrank ziehen lassen. Das Fleisch täglich wenden. Wer intensiveren Geschmack möchte, kann die Marinade zusätzlich mit einer Spritze tief ins Fleisch spritzen.
- Tipps: Das eingelegte Fleisch muss vollständig von der Marinade bedeckt sein. Wenn das Mariniergefäß luftdicht verschlossen ist oder sogar ein Vakuum im Gefäß erzeugt wird, beschleunigt das den Prozess erheblich – es genügt dann schon, das Fleisch für einige Stunden einzulegen.

Mariniertes Fleisch garen:

- Fleisch ein bis zwei Stunden vor dem Garen aus der Marinade nehmen (Marinade aufheben!) und trocken tupfen.
- Petersilienwurzel, Möhren und Lauch waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.
- Wenn das Fleisch Raumtemperatur angenommen hat, das Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundherum kräftig anbraten, dann herausnehmen.
- Gemüsewürfel in dem Bräter anrösten, mit Fleischbrühe sowie der Marinade ablöschen. Den Braten daraufsetzen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 3 bis 4 Stunden schmoren lassen. Fleisch zwischendurch wenden und mit Bratenfond übergießen. Man kann den verschlossenen Bräter auch bei 160 Grad in den Ofen stellen.
- Fleisch aus dem Bräter nehmen, mit Alufolie abdecken und im abgekühlten Ofen bei max. 50 Grad ruhen lassen.
- Die Bratensoße durch ein Spitzsieb in einen Topf passieren.
- Aachener Printen zerbröseln und Rübenkraut in den Bratenfond rühren. Soße so lange reduzieren lassen, bis sie dickflüssig und sämig wird. Dabei immer wieder umrühren.
- Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Krautsalat zubereiten:

- Spitzkohl und Möhren mit einer Reibe fein raspeln.
- Frühlingszwiebel putzen und in sehr feine Ringe schneiden.
- Das Dressing aus Sauerrahm und Zitronensaft anrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze unter das geriebene Gemüse heben. Wenn möglich, den Salat ein paar Stunden ziehen lassen (am besten, während das Fleisch mariniert).

Burger belegen:

- Den mürben Sauerbraten mit Hilfe von zwei Gabeln in feine Streifen zupfen.
- Brötchen halbieren, kurz und kräftig auf dem Toaster oder in der Pfanne (mit etwas Butter) anrösten, noch heiß mit Käse belegen.
- Großzügig Fleisch und Soße darauf geben. Krautsalat obendrauf, Brötchen zuklappen und aufessen – **Mahlzeit!**

Negroni

Deftiges Essen braucht deftige Drinks. Nics Negroni-Drink hat Bitterstoffe und Auszüge von Kräutern mit reichlich Gerbstoffen. Sie regen die Verdauungssäfte an.



Barschule:

Gerührt werden Drinks ohne Saft, bei denen sich die Zutaten leicht vermengen lassen. Das sind zumeist Pre-Dinner-Cocktails, die, wie der Name schon sagt, vor dem Essen getrunken werden.

Zutaten für einen 0,25-Liter-Tumbler:

- 3 cl Gin
- 3 cl Bitter-Aperitif z.B. Campari
- 3 cl roter Wermut
- Eiswürfel
- 1 Streifen Bio-Orangenzeste

Besondere Utensilien:

- Rührglas
- Barlöffel
- Barsieb

Zubereitung:

- Tumbler mit Eis vorkühlen.
- Eiswürfel und alle Spirituosen in ein Rührglas geben und mit einem Barlöffel ca. eine Minute rühren.
- Eis aus dem Tumbler entfernen, neues einfüllen.
- Drink durch ein Barsieb auf das frische Eis abseihen.
- Orangenschale um den Glasrand streichen, dann aufrollen und in den Drink fallen lassen.

Orange-Cream-Cold-Brew – alkoholfreier Kaffeedrink

Kalt ‚gebrühter‘ Kaffee ist ein Trend in vielen Kaffeebars. So kann man ihn Zuhause machen!



Frisch gemahlene Kaffee (ca. 100 bis 150 g grob gemahlen) mit einem Liter Wasser (Zimmertemperatur) mischen und im Kühlschrank rund 12 Stunden ziehen lassen. Dann durch einen Kaffeefilter abseihen.

Der ‚Cold Brew‘ ist weniger bitter als heiß gebrühter Kaffee und hat auch nur wenige unbedenkliche Säuren, dafür sehr viel Koffein. Serviert wird er z.B. einfach auf Eiswürfeln.

Zutaten für ein 0,3-Liter-Glas Orange-Cream-Cold Brew:

- 100 ml Cold Brew s.o.
- 6 cl Orangensaft, frisch gepresst
- 100 ml Ginger Ale
- 50 ml Schlagsahne
- 1 cl Vanillesirup
- Eiswürfel

Deko:

- 1 Msp. Bio-Orangenzeste, gerieben
- ½TL Vollmilchkuvertüre, gerieben

Besondere Utensilien:

- Shaker mit Barsieb

Zubereitung:

- Cold Brew und Orangensaft in ein Glas geben und verrühren.
- Glas mit Eiswürfeln auffüllen.
- Ginger Ale dazu gießen, alles erneut umrühren.
- Spirale vom Barsieb lösen und in Shaker legen, Sahne und Vanillesirup drüber gießen und alles kräftig shaken, bis die Sahne schaumig wird. Spirale herausnehmen.
- Sahne über einen Barlöffel vorsichtig ins Glas gießen.
- Kuvertüre und Orangenzeste raspeln und darüber streuen.