

Meisterküche: Deftig & Zünftig - Kochen für Leib und Seele

In dieser Folge wird für Leib und Seele gekocht. Während Martina und Moritz ganz traditionell auf "Kappes med Jehacktes" setzen, hat Anja Petralia Appetit auf einen exotisch abgeschmeckten Rote-Linsen-Gemüse-Eintopf. Björn Freitag serviert gefülltes Schweinefilet mit gratiniertem Kürbis. Dazu hat Bartender Nic zwei herbe Drinks auf Lager, die die Verdauung ankurbeln sollen.

Kappes med Jehacktes

Wieder so ein Lieblingsgericht, das vielleicht nicht schön aussieht, dafür aber so gut schmeckt, dass man immer zu viel davon isst.



Zutaten für vier Personen:

- 1 Wirsingkopf (circa 1 kg)
- 2 große Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilischoten (nach Gusto, gibt der Sache mehr Pfiff)
- 75 g Speck in Würfeln
- Kümmel
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 kg Kartoffeln
- 200 ml Milch
- 2 EL Butter

Zubereitung:

- Den Wirsing halbieren, unschöne äußere Blätter entfernen, den dicken Strunk ausschneiden. Die Hälften nochmals durchtrennen und dann quer in fingerbreite Streifen schneiden. Zwiebeln fein hacken, Knoblauch zerdrücken und Chili (ohne Kerne) winzig klein schneiden.
- In einem flachen, breiten Topf oder einer großen, tiefen Pfanne den Speck ausbraten. Die Zwiebeln hinzufügen, ebenso Knoblauch, Chili und Kümmel, alles andünsten. Dann das Hackfleisch hinzugeben. Die Hitze verstärken und jetzt so lange braten, bis das Hackfleisch krümelig geworden ist. Dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.
- Erst jetzt den Wirsing untermischen. Eine halbe Tasse Wasser angießen, nachsalzen und nun zugedeckt auf kleinem Feuer 10 bis 15 Minuten schmurgeln, bis der Wirsing weich ist.
- In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in wenig Salzwasser zugedeckt 20 Minuten gar kochen. Abgießen, anstelle des Kochwassers die Hälfte der Milch

angießen, heiß werden lassen und dann die Kartoffeln darin zum Püree stampfen.

- So viel Milch zufügen, dass ein festes Püree entsteht. Nochmals abschmecken, mit Pfeffer und Muskat würzen. Und schließlich am Ende mit Hackfleisch und Wirsing mischen.

Beilage: eine große Schüssel grüner Salat.

Getränk: entweder ein Bier, aber natürlich passt auch ein Glas Wein. Moritz hat einen weiß gekelternen, nur leicht rosa gefärbten Merlot aus Rheinhessen serviert.

Rote Linsen-Gemüse-Eintopf und fruchtig gefüllte Teigtaschen

Anja Petralias Rezept ist für jede Art von Obst und Gemüse geeignet – also sehr gut für die Reste-Verwertung. Es gibt Rote Linsen-Gemüse-Eintopf und fruchtig gefüllte Teigtaschen



Zutaten:

- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Stange Zitronengras
- 1 rote Chili (Schärfe nach Belieben)
- ½ Quitte (groß), entkernt
- 1 TL Kokosfett oder Ghee (Butterschmalz)
- 2 Sternanise
- 6 Nelken
- Schuss Wasser oder Apfelsaft
- ½ Banane
- ½ TL Kurkuma
- ca. 2-3 EL Agavendicksaft
- ½ Limetten
- Salz

Zubereitung:

- Zuerst die Frühlingszwiebeln und das Zitronengras in dünne Ringe schneiden und die Chilischote fein hacken.
- Die halbe Quitte in kleine Würfel schneiden.
- Kokosfett oder Ghee in einem kleinen Topf erhitzen und die beiden Sternanise und die Nelken kurz darin anrösten.
- Frühlingszwiebeln, Zitronengras sowie Chili hinzufügen und ebenfalls kurz mitbraten. Dann die Quittenwürfel dazu schubsen.
- Einen Schuss Wasser oder Apfelsaft angießen, Topf mit einem Deckel schließen und alles bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Quitte weich ist.
- Anschließend die halbe Banane klein würfeln und mit dem Kurkuma unter die Quitte-Gemüse-Mischung rühren.
- Das Ganze mit Agavendicksaft, Limettensaft sowie Salz abschmecken. Abkühlen lassen.

Zutaten für den Vollkornteig für die Teigtaschen/ Samosas (für 2 Personen):

- Tasse Dinkel-Vollkornmehl
- ½ TL Weinsteinbackpulver
- ½ TL Salz
- 1 TL Sesam
- kaltes Wasser
- etwas Olivenöl

Zubereitung

- Mehl, Weinsteinbackpulver, Salz und Sesam in einer Schüssel vermengen.
- Nach und nach etwas kaltes Wasser hinzugießen. Dabei anfangs mit vier Fingern das Wasser unter das Mehl mischen. Sobald der Teig fester wird kann man ihn aus der Schüssel nehmen und auf bemehlter Arbeitsfläche mit dem Handballen weiterkneten, bis er schön glatt und weich wie ein Ohrläppchen ist. Sollte er kleben, einfach noch etwas Mehl dazugeben, bröckelt er auseinander, dann mehr Wasser zufügen.
- Teig mit Olivenöl einreiben und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, damit er sich entspannt.
- Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Nach dem Nickerchen den Teig noch einmal durchkneten, halbieren und nacheinander mit dem bemehlten Nudelholz auf bemehlter Arbeitsfläche zwei dünne runde Teigfladen ausrollen.
- Auf jeden Teigkreis zwei bis drei Esslöffel von unserem Quitten-Bananen-Chutney geben, halbmondförmig zuklappen und die Ränder fest anrücken – zum Beispiel mittels komplexester Origami-Falttechnik :)
- Teigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit etwas Olivenöl bestreichen und ca. 20-30 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben, bis sie leicht Farbe angenommen haben und der Rand knusprig ist.

Gefülltes Schweinefilet mit gratiniertem Kürbis

Passend zum Herbst gibt es ein aromatisches und saisonales Rezept: Schweinefilet gefüllt mit Trockenfrüchten und Mandeln. Die Idee stammt von der Kochauszubildenden Johanna Sauerland. Gemeinsam mit Sternekoch Björn Freitag hat sie daraus in der Servicezeit-Küche ein stimmiges Gericht gezaubert.



Das Rezept ist zugeschnitten auf eine Mahlzeit für 4 Personen.

Gefülltes Schweinefilet

Zutaten:

- 2 Schweinefilets ohne Kopf (2 x je 500-550 g)
- 30 g Mandelstifte
- 30 g Brötchen oder Baguette vom Vortag
- 50 g getrocknete Pflaumen
- 50 g getrocknete Kirschen
- 1 Ei
- 1 EL süßer Senf
- 30 g Butter (Zimmertemperatur)
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- 2 EL Rapsöl

Zubereitung:

- Das Fleisch parieren, d.h. die gräuliche Silberhaut rund um das Filet mit einem scharfen Messer entfernen.
- Mit einem spitzen, schmalen Messer auf der dickeren Seite des Filets ein Loch schneiden. Das heißt, einmal waagrecht das Messer längs fast bis zur dünneren Seite durchstoßen. Mit einem zweiten senkrechten Schnitt das Loch vergrößern. Mit dem zweiten Filet ebenso verfahren.
- Für die Füllung die Mandelstifte in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie goldgelb sind. Die Mandelstifte danach abkühlen lassen.
- Für die Füllung vier 3-4 mm dicke Scheiben vom Baguette abschneiden und das Brot grob hacken.
- Die getrockneten Pflaumen und Kirschen zusammen mit den gerösteten Mandelstiften ebenfalls grob hacken.
- Brot, Früchte und das Ei in einer Schüssel zusammen mit dem süßen Senf und Butterflocken vermengen und mit Salz und Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.
- Die Masse entweder mit einem Spritzbeutel oder mit den Fingern in die Löcher der Filets füllen.

- Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die gefüllten Schweinefilets darin von allen Seiten gut anbraten.
- Dann erst salzen und pfeffern.
- Bei wenig Hitze 15–20 Minuten weiterbraten, dabei wenden. Das Fleisch sollte am Ende durchgegart sein.
- Zum Servieren die Filets schräg in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Gratinierter Kürbis

Zutaten:

- 1 Hokkaido-Kürbis (klein)
- Backpapier
- 5-6 EL Olivenöl
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer
- 80 g mittelalter Pecorinokäse
- 2 Thymianzweige



Zubereitung:

- Backofen auf ca. 165 Grad vorheizen (Ober-Unter-Hitze)
- Den Hokkaido waschen, trocknen und halbieren, dann entkernen und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.
- Ein Backblech mit Backpapier belegen und mit Olivenöl beträufeln. Etwas Muskat darüber reiben.
- Die Kürbisspalten auf das Blech legen, mit dem Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Pecorino in dünne Scheiben schneiden, grob hacken und über den Kürbis streuen.
- Thymianblättchen abzupfen und über den Hokkaido streuen.
- Den Kürbis rund 15 Minuten im Ofen backen.

Sauce mit Kirschen

Zutaten:

- 500 ml Gemüse- oder Kalbsfond
- 200 g Schwarzkirschen/Süßkirschen (aus dem Glas)
- Salz und Pfeffer
- ½ EL kalte Butter
- Zitronenzeste von unbehandelter Bio-Zitrone (mit dem Sparschäler einen dünnen Streifen der Schale abschneiden)

Zubereitung:

- Fond in einen Topf geben und erhitzen.
- Kirschen abgießen, dabei den Saft auffangen. 3-4 EL davon zu dem Fond geben und verrühren.
- Fond und Kirschsafte um etwa die Hälfte reduzieren lassen.
- Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kalte Butter unterrühren. Die Hitze etwas reduzieren.
- Kirschen und Zitronenschale dazu geben und alles noch etwa 3 Minuten bei wenig Hitze ziehen lassen.

Pak Choi

Zutaten:

- 2 Köpfe Pak Choi (alternativ z. B. Chinakohl oder Spitzkohl)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz



Zubereitung:

- Pak Choi putzen, Strunk abschneiden, Blätter waschen.
- Kohl in 1 cm breite Streifen schneiden.
- In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Kohl darin braten, ohne dass er braun wird. Sobald der Kohl heiß ist, mit Salz abschmecken.

Anrichten: Auf vorgewärmten Tellern den Kohl mittig anrichten. Scheiben des gefüllten Schweinefilets darauf setzen und die gratinierten Kürbisspalten rundherum platzieren. Die Soße zusammen mit einem Löffel über das Fleisch geben. 3-4 der mitgekochten Kirschen dazu legen.

Zwei herbe Drinks von Nic Shanker

Bartender Nic Shanker kennt die passenden Getränke zu den Gerichten der WDR-Kollegen Martina&Moritz, Anja Petralia und Björn Freitag. Seine Drinks – mal mit, mal ohne Alkohol – treten an, die Meisterküche vollendet abzurunden.

1. Spicy Remedy

Ein alkoholfreier Digestif mit grünem Tee.

Zutaten für einen Drink:

- 6 cl Fencheltee (1 TL Grünen Tee gemischt mit ½ TL Fenchelsamen in eine große Tasse geben und mit heißem Wasser aufgießen. Einige Minuten ziehen lassen, dann abseihen.)
- 4 cl Birnensaft
- 1 cl Holundersirup
- ½ Limette
- 3 Kaffir-Limettenblätter (aus dem Asiashop)
- 8-10 cl Tonicwater
- Eiswürfel



Zusätzlich: Barshaker, Barsieb, 0,3 l Longdrink-Gläser

Zubereitung:

- Fenchel-Tee in einen Shaker gießen.
- Birnensaft und Holundersirup zugeben, ebenso den frisch gepressten Limettensaft.
- Kaffir-Limettenblätter etwas zerbrechen und ebenfalls in den Barshaker geben.
- Mit Eiswürfeln auffüllen, Deckel schließen und den Drink kräftig shaken.
- Drei Eiswürfel in ein Longdrink-Glas geben, die Flüssigkeit darüber abseihen und mit dem Tonicwater auffüllen.

Deko: z.B. eine Limettenscheibe oder ein Kaffir-Limettenblatt.

2. Mother in Law (Schwiegermutter)

Ein ‚starker‘ Drink mit Bitter- und Orangennoten, der schon sehr alt ist, aus New Orleans stammen soll und in Vergessenheit geriet. Nic Shanker hat den Drink mit den herben Aromen für die deftigen Speisen der Köche ausgewählt, da die reichlich enthaltenen Bitterstoffe die Verdauung anregen und unterstützen.



Zutaten für einen Drink (Klassiker durch Nic Shanker leicht variiert):

- 5 cl Bourbon Whiskey
- 4 cl Maraschino (Kirschlikör)
- 4 cl DryCuraçao (Orangenlikör)
- 3 cl Zuckersirup
- 1 cl Amer Picon (Bitter Aperitif)
- 1 cl Peychaud's Bitters
- 1 cl Angostura Bitters
- 1 Bio-Grapefruit (für Deko)
- Eiswürfel

Zusätzlich: Rührglas, Rührlöffel, Whiskey Tumbler (großes, breites Whiskeyglas mit dickem Boden), Barsieb, Sparschäler

Tipp: 10 ml = 1 cl = ca. ein Schuss

Zubereitung:

- Bourbon, Maraschino, DryCuraçao, Zuckersirup und die verschiedenen Bitters in ein Rührglas geben.
- 6-7 Eiswürfel dazu geben und mit dem Rührlöffel gut umrühren.
- 2-3 feste Eiswürfel in einen Whiskey-Tumbler geben und den Drink durch ein Barsieb abseihen.
- Mit einem Sparschäler eine 2 cm lange Zeste von der Grapefruit abschneiden. Die Zeste über dem Glas zu einer Spirale drehen und auf den Drink legen.

Hinweis: Traditionell wird der Drink auch in einem gekühlten Martiniglas serviert.