

## Meisterküche: Überraschend und pikant – tolle Soßen zum Fleisch

In dieser Folge der Meisterküche wollen die Köche mit pikanten Saucen überraschen. Die Lakritzsauce von Björn Freitag ist ausgesprochen raffiniert und passt gut zum saftigen Wildschweinrücken. Martina und Moritz reichen eine cremige Senfsoße zum Kaninchen und Anja Petralia begibt sich in asiatische Gefilde. Ihren lauwarmen Geflügelsalat mariniert sie mit einem exotischen Limetten-Erdnuss-Dressing. Bartender Nic Shanker hat sich passend zu dieser Sendung etwas sehr extravagantes ausgedacht: Einen Drink auf Basis einer Rotwein-Zwiebelreduktion! Mit Gin und Apfelsaft wird daraus der "United Gindom".

Yvonne Willicks präsentiert in der Reihe "Meisterküche" ihre thematisch abgestimmten Lieblingsrezepte der WDR-Kollegen. Die Fernsehköche Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer, alias Martina und Moritz, Vorkoster Björn Freitag und Servicezeit-Köchin Anja Petralia kochen mit besten Zutaten kreative Gerichte: lecker, bunt und auf den Punkt - und jeder inspiriert seine Zuschauer auf seine ganz besondere Weise. Und Barkeeper Nic Shanker kennt die zu den Rezepten passenden Getränke und stellt gleichzeitig neue Trends der Barszene vor. Seine Drinks - mal mit, mal ohne Alkohol - treten an, die Meisterküche vollendet abzurunden.



## Kaninchen in Senfsoße

Rezept von Martina und Moritz

Lapin à la Dijonnaise – also Kaninchen auf Art von Dijon. Diese Stadt im nördlichen Burgund ist berühmt für ihren wunderbar scharfen Senf. Er heißt noch immer Dijonsenf, obwohl dort heute gar kein Senf mehr erzeugt wird.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für vier Personen.

### Zutaten:

- 1 frisches Kaninchen (circa 1,8 kg)
- 1 dicke Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchstange
- 1 Möhre
- 3 Stängel vom Bleichsellerie
- 2-3 EL Olivenöl
- 1 gehäufter EL Mehl
- 100 g scharfer Dijonsenf
- 1 Flasche Weißwein (Weißburgunder oder Chardonnay)
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Thymianzweige
- 4 Petersilienstiele
- 2 Stiele vom Französischen Estragon
- 100 g Crème fraîche

---

### Zubereitung:

- Das Kaninchen in Stücke zerteilen: Die Keulen abtrennen, ebenso die Vorderläufe. Den Rücken in drei bis vier Portionsstücke teilen, die Bauchlappen übereinander legen und mit einem Faden festbinden. Wenn die Keulen als Portion zu groß erscheinen, teilt sie in zwei Stücke.
- Das Gemüse vorbereiten: Alles in sehr kleine und gleichmäßige Würfel schneiden, dann braucht man die Soße anschließend nicht glatt zu mixen.
- In einem großen Bräter das Olivenöl erhitzen, die Kaninchenteile darin langsam rundum golden anbraten. Die schon gebratenen Seiten salzen und pfeffern. Die Stücke herausheben und beiseite stellen.
- Im Bratfett die Gemüse eine Weile andünsten. Salzen und pfeffern. Am Ende das Mehl darüber stäuben und mit rösten, das gibt der Soße eine schöne, leichte Bindung. Völlig zu Unrecht ist die Mehlschwitze aus der Mode gekommen. Gerade bei solchen Schmorgerichten ist sie viel leichter und bekömmlicher, als eine Bindung mit viel Sahne oder Butter.
- Den Senf unter das Gemüse rühren, kurz mitdünsten, dann den Weißwein zufügen und gründlich umrühren.
- Die Kaninchenteile wieder einlegen. Lorbeer, Thymian, Estragon- und Petersilienstiele zum Strauß zusammenbinden und zwischen die Kaninchenteile betten. Die Estragon- und Petersilienblätter zuvor abzupfen und beiseite legen.
- Auf ganz mildem Feuer oder im 120 Grad Celsius (Heißluft; 140 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) heißen Backofen etwa 75 Minuten leise schmoren. Erst dann die Crème fraîche einrühren, alles nochmals aufkochen. Die Soße glatt rühren, eventuell mit einem Mixstab zwischen den Kaninchenteilen spazieren gehen. Dann die Soße nochmals kräftig abschmecken. Am Ende die feingehackte Petersilie und – wer mag – Estragon einrühren.

**Beilage:** Feine, mit Schnittlauchröllchen bestreute Nüdelchen.

**Getränk:** Entweder ein Chablis oder ein deutscher Chardonnay.



## Wildschweintrüben mit Lakritzsoße und Orangen-Fenchel-Gemüse

Rezept von Björn Freitag

Wildgerichte vertragen gut fruchtige und süßliche Aromen. Deshalb wird zum Wildschweintrüben von Björn Freitag nicht nur ein Orangen-Fenchel-Gemüse gereicht, sondern auch eine Soße auf der Basis von Lakritz-Bonbons. Hört sich ungewöhnlich an, ergibt aber mit den deftigen Wildaromen eine perfekte Kombination.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für vier Personen.

### Zutaten für den Wildschweintrüben mit Lakritzsoße:

- circa 700 - 800 g Wildschweintrüben (ausgelöst)
- 2 EL Rapsöl
- 6 harte Lakritzbonbons
- ½ Sellerieknolle
- 4 Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 0,1 l Rotwein
- 0,6 l dunkler Wildfond
- 1 ½ TL Holunder- oder Johannisbeergelee
- 3 - 4 frische Thymianzweige
- 1 TL Speisestärke
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Schalotten schälen und fein würfeln.
- Den Ofen auf 80 Grad Celsius vorheizen.
- Lakritzbonbons auf einer feinen Reibe reiben, das heißt zu Pulver verarbeiten.
- Sellerie, Möhren und Zwiebel schälen und grob würfeln.
- Den Wildschweintrücken parieren, das heißt die Sehnen und die Silberhaut abschneiden. In der Mitte einmal durchschneiden, damit er in eine Pfanne passt.
- Öl in Pfanne erhitzen und das ungesalzene Fleisch von allen Seiten kurz anbraten und dann aus der Pfanne nehmen.
- In derselben Pfanne grob gewürfeltes Gemüse anrösten, mit Wildfond und Rotwein ablöschen.
- Den Wildschweintrücken auf das Gemüse setzen (und nicht in die Flüssigkeit), Thymianzweige darauf legen und 20 Minuten im Ofen weitergaren lassen.
- Danach das Fleisch warm stellen und die Soße durch ein feines Sieb gießen.
- Die zerriebenen Lakritzbonbons und das Gelee zur Soße geben und gut verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße etwas reduzieren, das heißt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen, bis etwa 1/3 der Flüssigkeit verdunstet ist.
- Speisestärke mit 1 TL Wasser anrühren, zur kochenden Soße geben und mit dem Schneebesen fein verrühren.
- Vor dem Anrichten den Wildschweintrücken noch einmal kurz in heißer Butter erhitzen und dann in 0,5 bis 0,8 cm dicke Scheiben schneiden.

### Zutaten für das Orangen-Fenchel-Gemüse:

- 3 Orangen
- 2 EL brauner Zucker
- 1 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 3 Pfefferkörner (schwarz)
- 2 Pimentkörner
- 2 Wacholderbeeren
- 6 mittelgroße Fenchelknollen
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Speisestärke
- ½ Bund Petersilie
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Saft von 2 Orangen auspressen.
- Die Filets der dritten Orange auslösen. Dafür muss die Orange rundherum so geschält werden, dass auch die genießbare Haut mit abgeschnitten wird.
- Dann Orange in die Hand legen und mit einem scharfen Messer Filets so aus der Orange schneiden, dass sie völlig ohne Haut sind. Die Filets zur Seite legen.

- Eine Pfanne erhitzen und den Zucker darin karamellisieren lassen.
- Sobald der Zucker sich aufgelöst hat, Orangensaft dazu gießen und gut verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- Sternanis, Zimtstange, Piment-, Wacholder- und Pfefferkörner dazu geben.
- Den Sud solange kochen lassen, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist.
- Fenchel waschen und unschöne Stellen abschneiden. Falls noch fedriges Grün an den Fenchelknollen ist, das Grün abschneiden und zur Seite legen.
- Die Knollen längs halbieren, den Strunk rausschneiden und den Fenchel in dünne Ringe schneiden.
- In einer weiteren Pfanne Öl erhitzen und darin den geschnittenen Fenchel anbraten. Mit dem reduzierten Orangen-Fond ablöschen.
- Speisestärke mit 1 TL Wasser anrühren und zur verbliebenen (noch kochenden) Flüssigkeit geben. Mit Schneebesen fein verrühren.
- Petersilie und Rosmarin fein hacken und dazu geben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Zutaten für das Kartoffelpüree:**

- 800 g mehlig kochende Kartoffeln
- 120 ml Milch
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Muskat

### **Zubereitung:**

- Kartoffeln schälen, grob würfeln, salzen und mit geschlossenem Deckel weich kochen – circa 25 Minuten lang.
- Wasser abgießen und die Kartoffeln ausdampfen aber nicht ganz erkalten lassen.
- Mit einem Stampfer die Kartoffeln zerstampfen. (Wer das Püree lieber fein mag, sollte eine Kartoffelpresse benutzen.)
- Die Milch und die Butter dazu geben und mit einem Kochlöffel unterrühren, dabei den Topf leicht erhitzen. (Oft reicht auch die Resthitze des Topfs bzw. der Kartoffeln.)
- Mit Salz und Muskat abschmecken.

### **Anrichten:**

- Das fedrige Fenchelgrün klein hacken.
- Ein bis eineinhalb Esslöffel Kartoffelpüree flach auf einer Hälfte eines vorgewärmten Tellers verteilen. Darauf Fenchelgemüse anrichten. Jeweils ein paar Orangenfilets und Fenchelgrün auf das Gemüse legen.
- Jeweils drei Scheiben des geschnittenen Wildschweinerückens anlegen.
- Einen dünnen Streifen der reduzierten Lakritzsoße um Fleisch und Beilagen ziehen.

## Hühnchen-Laab mit Rohkost und Erdnuss-Dressing

Rezept von Anja Petralia

Laos – ein asiatisches Land, das längst nicht mehr nur ein Insider-Tipp ist. Servicezeit-Köchin Anja Petralia kennt sich sehr gut aus mit der asiatischen Küche. Sie bereitet ein laotisches Nationalgericht zu: Hühnchen-Laab, das ist ein lauwarmer Fleischsalat mit allerlei Gemüse und Gewürzen.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für drei Personen.

### Zutaten:

- 1 Tasse Klebreis, z.B. 'Mochi Reis - Vollkorn' aus dem Biohandel
- 3 cm Ingwer
- 2 rote Chilischoten (Schärfe nach Belieben)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 600 g Hühnerbrustfilet
- je 1 Handvoll Petersilie & Minze, grob gehackt
- 100 ml Wasser

### Zutaten für die Rohkost:

- 3 mittelgroße Tomaten
- 1 Karotte
- 1 kleine Zucchini
- ½ Gemüsegurke

---

### Zutaten für das Dressing:

- 3 EL Sesamöl
- 3 EL Limettensaft
- 6 EL Sojasoße
- 1-2 TL fein gehackte Bio-Limettenschale oder -zesten
- 3 TL cremiges Erdnussmus (ungesalzen)

### Besondere Utensilien:

- Zestenreißer
- Dünsteinsatz oder Bambuskorb

Hinweis: Da es sich in diesem Rezept um Vollkorn-Klebreis handelt, muss man ein wenig geduldiger sein – die Zubereitung dauert deutlich länger. Dafür wird man mit den Nährstoffen aus dem vollem Korn belohnt und der Geschmack hat Charakter.

### Zubereitung:

- Zuallererst widmen wir uns dem Klebreis - der Basis einer jeden laotischen Mahlzeit. Zubereitung generell nach Angaben auf der Packung. Mein Tipp: Man sollte die Vollkorn-Variante mindestens acht Stunden einweichen lassen, am besten über Nacht. Am nächsten Tag spült man den Reis noch einmal mit Wasser und gießt ihn dann ab.
- Nun schnappt man sich entweder ganz traditionell einen Bambuskorb zum Dämpfen oder verwendet einen Dampfeinsatz aus Metall. Reis hineinfüllen und etwa 40 Minuten im geschlossenen Topf dämpfen. Darauf achten, dass dabei stets genügend Wasser im Topf vorhanden ist (evtl. immer wieder kochendes Wasser nachgießen).
- Während unser Reis vor sich hin gart, stürzen wir uns in die Schnippelei.
- Für den Hühnchensalat Ingwer, Chili sowie Frühlingszwiebeln putzen und ggf. schälen und in hauchdünne Scheibchen bzw. Ringe schneiden.
- Hähnchenbrustfilets in feine Würfel schneiden (sie sollen aussehen wie grobes Hackfleisch).
- Für den Rohkost-Bilderrahmen Gemüse waschen. Tomaten in Spalten schneiden, aus der Karotte zaubern wir mit Hilfe eines Sparschälers quirlige Tagliatelle, der kleine Zucchini muss sehr dünne Scheibchen haben und unsere Gemüsegurke verwandelt sich in ringfingerdicke Sticks.
- Dieses Rohkost-Potpourri kann nun im Kreis auf drei schönen, großen Tellern wie ein Bilderrahmen angerichtet werden.
- Für das schnelle Dressing einfach nur alle Zutaten verrühren. Nach Belieben mit Salz abschmecken.
- Es ist soweit – das Finale: 100 ml Wasser in einer Pfanne (oder im Wok) zum Kochen bringen, dann Hähnchen-Hackfleisch, Ingwerscheibchen, Chili- sowie Frühlingszwiebelringe hineinschubsen und garen, bis das Hähnchen saftig, aber durchgegart ist. Das geht ziemlich schnell.
- Anschließend die grob gehackten Kräuter untermengen und das Ganze jeweils inmitten der drei Rohkostnester drapieren. Alles mit dem Dressing beträufeln und mit dem Klebreis servieren. Ob mit den Fingern, Stäbchen oder der Gabel – viel Spaß beim Genießen!



## United Gindom

Rezept von Nic Shanker

Passend zu den raffinierten Soßen der Meisterköche entwirft Nic Shanker einen Drink, bei dem er einen aktuellen Bartrend aufgreift.



### Zutaten für die Rotwein-Zwiebelreduktion:

- 3 rote Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Rotwein (z.B. Rioja)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 EL Honig Chilipulver / Chiliflocken Salz und Pfeffer
- 2 EL Butter & Basilikum-Blätter

### Weitere Utensilien:

- Pfanne
- Mixer oder Pürierstab

### Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel kurz anbraten, bis sie glasig werden.
- Mit Rotwein und Gemüsebrühe ablöschen.

- Senf, Paprika, Honig und eine Prise Chilipulver/ Chiliflocken dazugeben und unterrühren.
- Sud leise köcheln und auf die Hälfte reduzieren lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Basilikumblätter waschen, in schmale Streifen schneiden und zusammen mit der kalten Butter in die Reduktion geben und untermischen.
- Reduktion im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.

**Tipp:** Falls nicht die gesamte Reduktion für Drinks verwendet wird, kann man sie ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren oder aber für die Zubereitung von Speisen verwenden.

## United Gindom

Die Zutaten sind zugeschnitten auf ein Whiskey-Glas.

### Zutaten:

- 4 cl Rotwein-Zwiebelreduktion
- 3 cl Gin
- ½ Limette
- 2 cl Zuckersirup
- 1-2 Koriander-Stängel (alternativ: 1 kleiner Estragon-Zweig)
- 1½cl Apfelsaft (naturtrüb)
- Eiswürfel

### Weitere Utensilien:

- Shaker
- Teesieb

### Zubereitung:

- Rotwein-Zwiebelreduktion in einen Shaker geben.
- Limette ausdrücken und den Saft zusammen mit dem Gin, dem Zuckersirup sowie dem Apfelsaft in den Shaker geben.
- Koriander auf die hohle Hand legen und mit der anderen Hand leicht darauf schlagen, damit sich die Poren der Blätter öffnen. In den Shaker geben.
- Shaker mit Eiswürfeln auffüllen und mit geschlossenem Deckel kräftig shaken.
- Drink durch ein feines Teesieb in das Glas abseihen.
- 3 bis 4 Eiswürfel dazugeben und mit der Spitze eines Korianderzweigs dekorieren.
- Sofort servieren, eiskalt genießen.