

Wales



Über das Essen in Großbritannien wird bei anderen Nationen oft die Nase gerümpft. Zerkochtes Gemüse und Geiz im Umgang mit Salz sagt man den Bewohnern der Insel nach – also den Engländern, den Schotten und Walisern, um genau zu sein. Deren Heimat Wales liegt ganz im Westen der Insel und grenzt dort an die Irische See. Die Waliser sind wie die Iren keltischer Herkunft. *Cymru* nennen sie ihr Land, das noch immer seine eigene Landesflagge hat, mit einem roten Drachen als Emblem.

Schon im Mittelalter wurde Wales nach harten Kämpfen von den Engländern erobert. Doch auch nach vielen Jahrhunderten unter englischer Herrschaft bewahren sich die Waliser einen Teil ihrer kulturellen Selbständigkeit und pflegen ihre keltischen Traditionen. Das Walisische wird noch immer gesprochen und gewinnt gerade in den letzten Jahrzehnten mehr und mehr an Bedeutung. Viele Orte in Wales tragen neben dem englischen einen echt walisischen Namen. Auch die "englische" Krone erweist diesem lebendigen Nationalgefühl ihre Referenz: Seit dem 14. Jahrhundert trägt der designierte Erbe des Throns den vom Monarchen verliehenen Titel eines Prince of Wales.

Wohlstand kam vor allem durch den Abbau großer Kohleflöze nach Wales. Der Aufstieg Großbritanniens zur führenden Industrienation im 19. Jahrhundert wurde auch durch die walisische Kohle gefördert. Im Bergarbeiterstädtchen Blaenovan zehrt man von dieser Vergangenheit, die den Familien der Zechenarbeiter freilich nicht immer Glück gebracht hat. Viele Zechenarbeiter starben früh aufgrund der harten Bedingungen unter Tage. Auch Molly Probert ist seit mehr als zwei Jahrzehnten Witwe. Die traditionsverbundene Patriotin kocht für ihre Kinder und Enkel die alten Gerichte wie *Beef and Yorkshire pudding* oder *Welsh cakes*. Einmal in der Woche stehen Molly und ihre Freundinnen in der Grundschulküche. Dann gibt es beispielsweise *Shepherd's pie* für einen größeren Kreis von Bergarbeiterwitwen. Die "Ladys", wie Molly die älteren Damen liebevoll nennt, machen sich dann fein für diesen Event, der zeigt, daß man hier noch zusammenhält und das Gemeinschaftsleben pflegt.

Beef and Yorkshire pudding

Rinderbraten mit Yorkshirepudding

In Großbritannien spielte Rindfleisch bei der Ernährung von jeher eine große Rolle. Das gilt zumindest für die Schichten der Bevölkerung, die Rindfleisch bezahlen konnten, also den Adel, die wohlhabenden Landbesitzer und die Kaufleute in den Städten. Heute können sich fast alle ein Steak oder Roastbeef leisten.

Bei Roastbeef denkt der Brite allerdings eher an eine saftige, gebratene Hochrippe, als an das in Deutschland so genannte Lendenstück.

Rindfleisch rangiert also nach wie vor weit vor Hammel, Lamm und Schwein, das auf dem Kontinent, wie die Briten sagen, der wichtigste Fleischlieferant geblieben ist. Traditionell wird ein Rinderbraten mit Kartoffeln, Gemüse und Yorkshire pudding serviert. Diese Kombination ist weit über die Küsten der Insel hinaus berühmt.

Für 4 Portionen:

Yorkshirepudding:

125 ml Milch,
1 Ei,
50 g Mehl,
1 gut gehäufte Messerspitze Salz,
1 EL Schweineschmalz oder Rinderbratenfett zum Ausstreichen
der Backform

Fleisch:

1,5 kg Hochrippe,
Salz,
Pfeffer

Kartoffeln:

8 mittelgroße, junge (festkochende) Kartoffeln,
Salz

Bereiten Sie zunächst den Yorkshirepudding vor, weil der Teig einige Zeit ruhen muß.



Man gibt Milch, Ei, Mehl und Salz in den Mixaufsatz der Küchenmaschine und mixt die Masse etwa 1 min durch. Sie sollte glatt, cremig und luftig sein.

Sie können selbstverständlich auch einen Mixstab verwenden, müssen jedoch sicherstellen, daß Luft unter die Masse gerührt wird, damit sie später im Backofen aufgeht. Lassen Sie den Teig mindestens eine Stunde im Kühlschrank stehen. Rühren Sie ihn noch einmal kurz mit einem Löffel auf und geben Sie ihn in eine gefettete Form. Man bäckt ihn bei 220 °C (Umluft 200 °C) etwa 15-20 min, bis ein Holzstäbchen, das man hineinsticht, sauber wieder herauskommt. Backen Sie den Yorkshirepudding, während der Braten ruht. Vierteln und unverzüglich mit dem Fleisch und den Kartoffeln auftragen.

Beim Kauf der Hochrippe sollten Sie darauf achten, daß das Fleisch von einer dünnen Fettschicht überzogen ist. Sie schmilzt beim Braten und hält das Fleisch saftig. Bitten Sie Ihren Metzgermeister, die Wirbelknochen durchzutrennen. Beim späteren Tranchieren läßt sich das Fleisch besser lösen. Man salzt und pfeffert das Fleisch und legt es mit der Fettschicht nach oben und den Rippen nach unten in einen Bräter, der so groß sein sollte, daß er das Fleisch und später die Kartoffeln in einer Lage faßt. Die Knochen bilden dabei einen natürlichen Rost für das Fleisch. Im vorgeheizten Ofen bei 240 °C (Umluft 220 °C) etwa 15 min anbraten. Dann reduziert man die Hitze auf 180 °C (Umluft 160 °C) und brät ihn, wie gewünscht, fertig.

Die gesamte Garzeit ist abhängig von der tatsächlichen Größe der Hochrippe, der Temperatur des Backofens und dem gewünschten Gargrad. Darüber hinaus spielt auch eine Rolle, ob ein Fleischstück mit oder ohne Knochen gebraten wird. Wir können Ihnen daher nur Orientierungswerte geben, die eine Garprobe auf keinen Fall ersetzen. Denn Gargrad kann man durch Tasten oder durch die Verwendung eines Bratenthermometers, das die Innentemperatur des Bratens anzeigt, ermitteln. Denjenigen, die gerne einen Braten zubereiten, empfehlen wir die Anschaffung eines Bratenthermometers, dessen Temperaturskala auch angibt, welcher Gargrad bei anderen Fleischarten erreicht ist. Man sticht es so in das Fleisch, daß die temperaturempfindliche Spitze den Knochen nicht berührt. Erst dann gibt man den Braten in den Ofen. Beachten Sie bitte auch, daß Fleisch nach dem Herausnehmen aus dem Backofen noch einige Minuten weitergart, weil Resthitze beim Temperatúrausgleich aus den äußeren Bereichen in das Innere vordringt und dort die Temperatur ansteigen läßt.

Was sich in der Theorie sehr kompliziert anhört, ist aber in der Handhabung letztlich sehr einfach: Bei der vorgeschlagenen Garmethode (Anbraten bei hoher, Fertiggaren bei mittlerer Hitze) rechnet man 14-16 min pro 500 g Rindfleisch, wenn es innen blutig bis rosa sein soll. Ein Bratenthermometer zeigt dann etwa 60 °C. Drückt man das Fleisch an einer nicht vom Fett bedeckten Stelle ein, so federt es elastisch zurück. Nach 18-20 min pro 500 g Fleisch ist es halb durchgebraten. Es springt bei Fingerdruck langsam zurück, ein Thermometer zeigt etwa 70 °C. Nach 22-26 min pro 500 g ist es durchgebraten.

Das Thermometer zeigt etwa 75 °C, das Fleisch fühlt sich fest an. Diese Garweise ist auch deshalb empfehlenswert, weil sich geringe Zeitabweichungen nicht nachteilig bemerkbar machen. Sie läßt sich bei allen großen Rinderbraten aus durchwachsenem Fleisch anwenden.

Man nimmt den Braten aus dem Ofen und läßt ihn, eingewickelt in Alufolie und umhüllt von Küchentüchern an einem warmen Ort 15-20 min ruhen. Er läßt sich dann leichter schneiden und verliert weniger Fleischsaft. Backen Sie den Yorkshirepudding während der Ruhezeit. Trennen Sie beim Tranchieren zunächst die gebrochenen Wirbelknochen ab und schneiden Sie das Fleisch mit einem horizontalen Schnitt von den Knochen. Dann in Scheiben schneiden.

Waschen Sie die Kartoffeln gründlich und kochen Sie sie 10 min in leicht gesalzenem Wasser halbgar. Geben Sie die Kartoffeln zu dem Fleisch in den Backofen, damit sie ganz gar werden. Rechnen Sie dafür etwa 15-25 min Kalkulieren Sie die Garzeit der Kartoffeln so, daß sie mit dem Fleisch zusammen aus dem Ofen genommen werden können. Bedenken Sie dabei, daß eine etwas längere Backzeit den Kartoffeln nicht schadet. Während der Braten ruht, hält man die Kartoffeln in einer vorgewärmten Schüssel warm.

Servieren Sie Braten, Pudding und Kartoffeln mit einem in Salzwasser gekochten Gemüse Ihrer Wahl.

Tips:

- Am saftigsten ist Rindfleisch, wenn es innen rosa bis halb durchgebraten ist. Das erreicht man bei Hochrippe oder auch Rinderlende durch kurzes Braten bei großer Hitze.
- Verwenden Sie zum Fetten der Auflaufform für den Yorkshirepudding etwas Fett aus dem Bräter.
- Aus Fleischresten läßt sich am nächsten Tag Shepherd's pie zubereiten. In diesem Fall ersparen Sie sich das Braten des Fleisches.

Shepherd's Pie

Auflauf aus Rinderhack und Kartoffelbrei

Shepherd's oder auch Cottage pie war ursprünglich eine einfache Mahlzeit aus den Fleischresten vom Vortag. Die Briten, eine Nation sparsamer Kaufleute, wollten nichts verschwenden. Auch heute noch wird dieses schlichte Gericht, das gerade bei Kindern gut ankommt, aus gekochtem Rind-, Hammel- oder Lammfleisch zubereitet.

Man hackt das Fleisch fein und überbäckt es mit Kartoffelbrei. Wie viel Fleisch und wie viel Kartoffelbrei auf den Tisch kommen, hängt ganz von den Vorräten ab. Wer keine Fleischreste vom Vortag hat, kann frisches Hackfleisch nehmen, so wie Molly Probert und die vielen kleinen Pubs es machen, in denen Shepherd's pie als leichtes Mittagessen angeboten wird.

Für 4 Portionen:

500 g Rinderhackfleisch,
2 mittelgroße Zwiebeln,
Salz,
Pfeffer,
½ EL Schweineschmalz,
½ EL Mehl,
1 kg mehlig-kochende Kartoffeln,
125 g Butter,
Milch



Zerpflücken Sie das Rinderhackfleisch in kleine Stückchen. Die Zwiebeln abziehen und grob hacken. Man gibt das Hackfleisch und die Zwiebeln in eine leicht gefettete Auflaufform, die so bemessen sein muß, daß sie später auch den Kartoffelbrei fassen kann. Leicht salzen und pfeffern. Man brät das Rinderhack im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) etwa 30 min. Verkneten Sie das Schweineschmalz mit dem Mehl und rühren Sie beides unter das Hack. Dadurch soll die Flüssigkeit gebunden werden, die sich in der Auflaufform angesammelt hat. Lassen Sie das Hack weitere 30 min im Ofen. Bereiten Sie währenddessen den Kartoffelbrei zu.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa gleich große Stücke schneiden. In leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Man gießt das Wasser ab und läßt die Kartoffeln ein bis zwei Minuten im Topf, damit noch etwas Wasser verdampft. Zerstampfen Sie die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer. Geben Sie die Butter und soviel heiße Milch dazu, daß ein fester Kartoffelbrei entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schmecken Sie das Hackfleisch noch einmal mit Salz und Pfeffer ab. Streichen Sie den Kartoffelbrei über das Fleisch. Geben Sie die Form in den Ofen zurück, bis der Kartoffelbrei oben braun ist. Das dauert noch einmal 10-15 min Er bräunt schneller, wenn er in etwa 5-10 cm Abstand unter einen sehr heißen Backofengrill geschoben wird. Überwachen Sie in diesem Fall sorgfältig den Bräunungsprozeß.

Servieren Sie diesen einfachen Auflauf mit einem Gemüse Ihrer Wahl.

Tips:

- Beim Zubereiten von Kartoffelbrei sollten Sie immer heiße Milch oder Sahne verwenden, damit der frische Brei noch heiß auf den Tisch kommt und nicht so schnell abkühlt. Dies gilt selbstverständlich auch für alle anderen Pürees aus Gemüse und Flüssigkeit.
- Ersetzen Sie die Milch zum Teil durch süße Sahne. So wird das Gericht gehaltvoller.
- Wenn man Shepherd's pie mit Fleischresten zubereiten möchte, hackt man diese grob und gibt sie mit wenig Fett in die Auflaufform; Heißen Kartoffelbrei darüber streichen und im Ofen 20-30 min backen. Das Fleisch sollte vor der Zubereitung Zimmertemperatur haben.

Leg of Lamb with Mushrooms and Pancakes

Honiglamm mit gefüllten Champignons und Pastinaken-Lauch-Rösti

Dieses ausgefallene Gericht lebt vom Kontrast zwischen süß und herb. Verwenden Sie nur guten würzigen Honig und den allerbesten Cider, am besten aus Großbritannien, wo er ein Alltagsgetränk darstellt, das in jedem Pub auf dem Tresen steht.

Die Pastinake ist ein sehr altes Gemüse, das heute fast in Vergessenheit geraten ist. Man findet es nur bei gut sortierten Gemüsehändlern. Im Mittelalter waren die Wurzeln sehr beliebt. Die damaligen Ärzte schrieben ihnen sogar zahlreiche Heilwirkungen zu. Später wurde dieses delikate Wurzelgemüse mit dem angenehmen Nußaroma zu Schweinefutter degradiert.

Für 4 Portionen:

Lamm:

1,5 kg Lammkeule mit Knochen,
Salz,
Pfeffer,
1 TL feingehackter frischer Ingwer,
250 g würziger Honig (z.B. Heidehonig, Lindenblütenhonig, Tannenhonig),
3 Zweige Rosmarin,
500-1000 ml englischer Cider (süß und herb zu gleichen Teilen gemischt),
30-50 g Butter

Champignons:

4 sehr große Champignons, ersatzweise 8 mittelgroße,
30-50 g Butter,
125 g Hartkäse (Parmesan),
125 g Cheddar,
Salz,
Pfeffer,
etwas Öl zum Einfetten der Form



Rösti:

2 große Stangen Lauch,
4 mittelgroße, festkochende Kartoffeln,
4 mittelgroße Pastinaken,
Salz,
Pfeffer

Man reibt die Lammkeule mit einem feuchten Tuch ab und schneidet das überschüssige Fett weg. Wiegen Sie die Lammkeule, damit Sie die korrekte Garzeit ermitteln können. Reiben Sie das Fleisch mit einer Mischung aus Salz, Pfeffer und dem ganz feingehackten Ingwer ein. Legen Sie die Keule in eine tiefe feuerfeste Form und gießen Sie den leicht erwärmten Honig darüber. Er sollte die Keule ganz bedecken.

Gießen Sie mindestens 500 ml Cider, besser 750 ml an. Sie sollten auf jeden Fall süßen und herben Cider zu gleichen Teilen mischen, wie Trevor Probert es empfiehlt. Den Rosmarin waschen, von den Zweigen zupfen und darüber streuen. Bei 230 °C (Umluft 210 °C) 10 min im vorgeheizten Ofen anbraten, dann bei 180 °C (Umluft 160 °C) etwa 15 min pro 500 g Fleisch braten. Die Lammkeule ist dann halb durchgebraten, was den Geschmack am besten zur Geltung bringt. Ein Bratenthermometer, dessen Spitze den Knochen nicht berühren darf, zeigt dann je nach Gargrad 63-70 °C. Beim Braten sollte die Keule im Abstand von 10 min mit dem Cider begossen werden. Falls der Cider zu stark einkocht, füllen Sie etwas süßen und herben Cider nach. Wenn Sie das Fleisch blutig bis rosa bevorzugen, rechnen Sie 10-12 min pro 500 g. Ein Bratenthermometer zeigt dann 60 °C. Von etwa 20 min pro 500 g müssen Sie bei durchgebratenem Lamm ausgehen.

Lassen Sie die Keule nach dem Braten noch 15 min an einem warmen Ort ruhen – eingewickelt in Alufolie und mit Küchentüchern umhüllt. So entspannen sich die Fleischfasern und es tritt beim Schneiden nicht allzu viel Saft aus. Währenddessen die Sauce zubereiten: Schöpfen Sie das Fett ab und reduzieren Sie den Cider etwa um die Hälfte (200 bis 250 ml). Den reduzierten Cider montieren Sie mit der eisgekühlten Butter zu einer Sauce auf. Schneiden Sie dafür die Butter in kleine Stücke und rühren Sie sie Stück für Stück mit dem Schneebesen in die schwach kochende Flüssigkeit ein.

Während die Lammkeule im Ofen ist, können Sie die Pilze und die Rösti zubereiten. Reiben Sie die Champignons mit einem feuchten Tuch ab und schneiden Sie den Stiel heraus. Bepinseln Sie die Pilze rundherum mit der geschmolzenen Butter. Vermischen Sie den feingeriebenen Hartkäse und den Cheddar. Legen Sie die Pilze mit dem Kopf nach oben in eine leicht geölte Auflaufform. Verteilen Sie den Käse gleichmäßig auf die Pilzköpfe. Salzen und pfeffern. Im vorgeheizten Ofen, also während die Lammkeule ruht, bei 180 °C (Umluft 160 °C) etwa 15-20 min backen. Evtl. unter dem Backofengrill kurz bräunen.

Den Lauch putzen: Entfernen Sie die welken äußeren Blätter, schneiden Sie die grünen Enden und die Wurzelfasern ab. Man schneidet den Schaft über der Wurzel der Länge nach durch und wäscht den Lauch unter fließendem Wasser gründlich ab, bevor man den Schaft quer in dünne Streifen schneidet, die man mit Küchenkrepp gut trocknet. Die Kartoffeln und die Pastinaken schälen und grob reiben. Mit dem Lauch gut vermengen. Die Masse vierteln, flache Rösti formen und von beiden Seiten in einer großen flachen Pfanne auf kleiner Hitze goldbraun backen.

Man richtet die Rösti und die Champignons neben zwei dünnen Scheiben Lamm auf einem Teller an und gibt etwas von der Sauce über das Fleisch.

Tips:

- Auch hier läßt sich aus Fleischresten Shepherd's pie zubereiten.
- Erstklassige Pastinaken sollten glatt und fest sein und keine Druckstellen aufweisen. Kleinere Wurzeln sind zarter als die großen. Angeschnittene Pastinaken legt man in Essigwasser oder reibt sie mit Zitronensaft ein. So verhindert man, daß sie sich dunkel verfärben. Luftig eingewickelt hält sie sich im Kühlschrank bis zu vier Wochen. Frisch vom Händler schmeckt sie natürlich am besten.

Sherry Trifle

Schokoladenbiskuit mit Wackel- und Vanillepudding

Das Dessert für die Hausfrau, die wenig Zeit für komplizierte Zubereitungen hat und trotzdem etwas Ungewöhnliches servieren will. "Trifle" – "Kleinigkeit" ist bei dieser Kalorienbombe allerdings typisch britisches Understatement.

Auf genaue Mengenangaben kommt es nicht so sehr an. Sie können nach Belieben mit frischen Früchten oder anderen Spirituosen variieren – berücksichtigen Sie nur den unterschiedlichen Alkoholgehalt. Für Kinder ist diese Süßspeise wenig geeignet, aufgrund des unverzichtbaren Alkohols.

Für 8-10 Portionen:

1 Schokoladenbiskuit,
Sherry nach Belieben,
1 Päckchen Wackelpudding, grün oder rot,
1 Päckchen Vanillepudding,
nach Belieben frische Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren



Zerpflücken Sie das Biskuit, geben Sie die Stücke in eine große tiefe Schüssel und tränken Sie ihn mit dem Sherry. Bereiten Sie den Wackelpudding nach Packungsaufschrift zu. Geben Sie den flüssigen Wackelpudding über das getränkte Biskuit. Bereiten Sie den Vanillepudding nach Packungsaufschrift zu. Geben Sie den flüssigen Vanillepudding über den fast steifen Wackelpudding. Nach Belieben können Sie noch gewaschene und evtl. kleingeschnittene Erdbeeren dazwischen schichten. Man stellt den Sherry Trifle über Nacht kühl, damit er richtig durchzieht.

Tip:

- Auch beim Sherry Trifle gibt es verschiedene Qualitätsstufen – je nachdem, wie gut der Biskuit, der Sherry und die Fertigpuddings sind, die Sie verwenden.

Welsh Cakes

Walisische Kekse

Diese Kekse werden auf einer gußeisernen Platte gebacken – ein Indiz dafür, wie altertümlich dieses Rezept ist. Welsh cakes sind besonders knusprig und trocken, denn beim Backen auf der heißen Platte entweicht der ganze Wasserdampf.

Unser deutsches Wort Keks ist übrigens aus dem englischen übernommen worden, wo man alles süße Gebäck einfach "Cakes" – "Kuchen" nennt.

Zutaten:

500 g Mehl,
1 TL Backpulver,
250 g zimmerwarme Butter,
50-100 g möglichst kleine Korinthen,
2 TL Zucker,
250 ml Milch,
1 Ei



Mehl, Butter und Zucker flockig reiben, wie für Streusel. Geben Sie die Korinthen dazu. Milch und Ei zugeben, kurz verkneten. Auf einer Fläche, die mit etwas Mehl bestäubt wurde, etwa 1 cm dick ausrollen. Runde Teigkreise von 8-10 cm Durchmesser ausstechen und in einer flachen gußeisernen Pfanne – sehr gut eignet sich eine flache Omelettpfanne – auf jeder Seite 2-3 min über mittlerer Hitze backen. Die Backzeit variiert je nach Hitze und Dicke des Teigs. Sie sollten daher zunächst einmal einen Probekeks backen und die Backzeit entsprechend verlängern oder verkürzen. Übriggebliebenen Teig rollt man erneut aus und sticht neue Teigkreise aus.

Tip:

- Wenn Sie keine Ausstechformen aus Metall besitzen, können Sie auch ein Wasserglas verwenden.