

## **Rezepte 2012**

### **Deftiger Grünkohl**

Den ersten Frost sollte er schon abbekommen haben, das gibt ihm das besondere süßliche Aroma. Die Rezepte stammen aus Dithmarschen, der norddeutschen Grünkohl-Hochburg und größtes geschlossene Kohlanbaugebiet Europas. Grünkohl, Braunkohl (eine leicht rötliche Art), Krauskohl, oder - eher spöttisch - auch Friesenpalme, sind gängige Namen für das herzhaftes Gemüse. Zwischen Schleswig-Holstein und dem Rhein variieren die Rezepte beachtlich: Mit Schweinebacke oder / und -bauch und Kochwurst hoch im Norden; mit Kassler und / oder Kohlwurst in Hamburg; Braunkohl und Pinkel (geräucherte Grützwurst) in Bremen oder mit Bregenwurst / geräuchtem Speck oder Schinken weiter im Süden. Allen Rezepten ist aber eines gemein: Bestimmt nicht kalorienarm, denn der Kohl braucht viel Fett damit er gut schmeckt.

#### **Zutaten für 4 Personen:**

750 g Schweinebacke (und / oder 4 - 8 Kohlwürste)  
1.5 kg Grünkohl (oder 1 kg TK-Produkt bzw. küchenfertig)  
Kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge) nach Bedarf, s. Text  
2 große Zwiebeln, s. Text  
3 El gekörnte Brühe (nur bei der Schweinebacke!)  
Schweineschmalz, Zucker, Salz und Pfeffer

#### **Zubereitung mit Schweinebacke und frischem Grünkohl**

Die Schweinebacke in  $\frac{3}{4}$  l Wasser und der Brühe 45 Minuten kochen, dann den entrippten Grünkohl zufügen und ca. 1.5 Stunden kochen lassen. Zwischenzeitlich die grob gewürfelten Zwiebeln mit etwas Schmalz andünsten und beiseite stellen. Danach den Kohl aus dem Topf nehmen und klein hacken, 100 g Schmalz, den gehackten Kohl und die Zwiebeln in die Brühe geben, alles gut vermischen (ggf. die Kohlwürste obenauf legen) und bei geschlossenem Deckel noch einmal 15 Minuten kochen, schließlich mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schweinebacke in Scheiben schneiden und portionsweise (ggf. mit der Wurst) auf dem Grünkohl anrichten.

Weiter bei #

***Zünftige winterliche Grünkohlessen werden selbstverständlich allorts mit frischem Kohl zubereitet. Das Gute am TK-Kohl ist aber, dass man fast ohne Qualitätsverlust jederzeit darauf zurückgreifen kann.***

#### **TK- oder küchenfertiger Grünkohl mit Kohlwurst**

In einem ausreichend großen Topf werden zwei El. Schmalz erhitzt und die grob gewürfelte Zwiebel darin angebraten bis sie leicht Farbe bekommt, dann wird mit einer Tasse Wasser abgelöscht und der (küchenfertige) bzw. angetaute TK-Kohl dazu gegeben. Ist der Kohl gänzlich aufgetaut, gibt man noch einen El. Schmalz dazu. Die Kohlwürste werden in 1 cm dicke Scheiben geschnitten und unter den Kohl gerührt. Das Garen auf mittlerer Stufe und geschlossenem Deckel - bei gelegentlichem Umrühren (eventuell noch etwas Wasser zugeben) - dauert etwa 45, bei TK-Ware 25 Minuten; dann wird mit Zucker, Salz und Pfeffer abgeschmeckt und serviert.

# Dazu gehören kleine gekochte Kartoffeln (wer es mag, auch mit Schale), die mit etwas Schmalz und Zucker in einer Pfanne goldgelb angebraten werden. Dann wird - natürlich nicht ohne reichlich Bier und Korn - gefuttert, "as lang as de Buuk inne West noch passt"

Oft werden statt Kohlwurst auch Mettenden, Mettwurst, Bregenwurst, Cabanossi, Chorizo (Paprikawurst), Landjäger und ähnliche - meist geräucherte und luftgetrocknete - Rohwürste verwendet.

Einmal war ich an "Martini" zu einem großen Essen eingeladen, dort wurde geschmorte Gänsekeule mit süßen knusprigen Bratkartoffeln und Grünkohl (statt Rotkohl) aufgetischt, auch das schmeckte sehr lecker!

## Witlof - Chicorée gratiniert

In Belgien sagt man: "**Witlof (weißes Laub = Chicorée) in de oven is een smaakvol vlaamse (flämischer) klassieker**".

Recht haben die Leute in Flandern bei diesem leckeren Nationalgericht. Einige Menschen bei uns mögen ihn nicht, weil er leicht bitter sein kann, aber mittlerweile hat man ihm den bitteren Geschmack fast abgezüchtet; dem Chicorée, dessen Triebe geheimnisvoll in Kisten und kühlen, dunklen Kellern heranwachsen und das ganze Jahr über auf dem Markt sind. Wie begehrt dieses Gemüse in Belgien ist, sieht man schon am pro Kopf-Verbrauch von rund 8 kg / Jahr. Bei uns sind es gerade mal 300 - 400 g. 100 g ergeben 16 kcal Brennwert. Ansonsten enthält er 95 % Wasser, Vitamin A, C, sowie Niacin, Kalium, Calcium, Phosphor und etwas Natrium.

Während bei uns Chicorée meist als Rohkostsalat (siehe weiter unten) verzehrt wird, essen die Belgier ihn gekocht, gedünstet oder in Butter gebraten. Aus den Chicorée-Wurzeln (Zichorienwurzeln) wurde früher Ersatzkaffee hergestellt.

### Zutaten für ca. 4 Personen:

750 g Chicorée  
60 g Butter  
30 g Mehl  
350 ml Milch  
300 g geriebener Käse (Hartkäse, Emmentaler, Gouda)  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss  
375 g gekochter Schinken in Scheiben

### Zubereitung:

Heizen Sie den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vor.

Den Chicorée säubern, längs halbieren und den leicht bitteren Strunk in der Mitte entfernen. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne schmelzen und darin die Chicorée 5 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Schmelzen Sie die restliche Butter und streuen das Mehl ein, dann geben Sie nach und nach die Milch unter ständigem Rühren dazu. Köcheln Sie unter Rühren bei schwacher Hitze weiter, dann kommt die Hälfte des geriebenen Käses dazu. Wenn der Käse gänzlich geschmolzen ist, würzen Sie die Soße mit Pfeffer und Muskat.

Wickeln Sie je eine Chicorée-Hälfte in eine Scheibe Schinken und legen diese nebeneinander in einer Schicht in eine feuerfeste Form, übergießen das Ganze mit der Käsesoße und streuen den restlichen Käse darüber.

Überbacken Sie das Gericht ca. 25 Minuten im Ofen goldbraun.

### Mein Chicorée-Salat,

#### Zutaten für 4 Personen:

500 g Chicorée  
200 g Salat-Majonäse  
3 El. Zitronensaft  
1 Tl. Senf  
je 1 Prise Zucker und Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 - 2 Schalotte(n)  
2 Tl. Tomatenmark  
ggf. eine kleine rote Chilischote, siehe Zubereitung  
Petersilie, Essig

### Zubereitung:

Die Chicorée halbieren und den bitteren Strunk heraus schneiden, dann die Hälften in schmale Streifen schneiden und für ein paar Minuten in lauwarmem Wasser mit dem Zitronensaft legen. Danach den Chicorée in einem Sieb abtropfen lassen und die Schalotte(n) fein würfeln oder in dünne Ringe schneiden.

in einer Schüssel aus Majonäse, Senf, je 1 El. Essig und fein gehackter Petersilie, Tomatenmark und Schalotte(n) eine Salatsoße anrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Chicorée-Streifen gut vermischen. Wenn Sie es - wie ich - etwas pikanter lieben, kann man noch eine entkernte und fein geschnittene Chilischote zufügen.

## **Die Steckrübe (Kohlrübe)**

In Norddeutschland werden traditionell eigentlich nur die kindskopfgroßen Wurzelknollen - geschält und in Würfel geschnitten - verwendet und in Fett und Flüssigkeit gar gedünstet. Steckrüben schmecken aber auch roh, z. B. in Salaten sehr gut und auch die Blätter wären verwendbar, ist bei uns aber eher unüblich. Diese Rüben enthalten viel Wasser und sind daher recht kalorienarm. Traubenzucker, Eiweiß, ätherische Öle, Mineralstoffe, Provitamin A und die Vitamine B1, B2 und C, sind weitere Inhaltsstoffe und somit ist diese Rübe bestimmt kein "Arme Leute Gemüse". Im Norden bekommt man "Stähkröwen" auf jedem Wochenmarkt und bei jedem "Grünhöker".

Hier nun drei Rezepte, die gut in die kalte Jahreszeit passen: Steckrüben mit Schweinebauch (traditionelles hamburger Eintopfgericht) und zwei Salat-Varianten.

### **Steckrübe mit Schweinebauch**

#### **Zutaten für 4 - 6 Personen:**

750 g frischen Schweinebauch am Stück  
1 Steckrübe (Kohlrübe / Wruke) ca. 1 kg, 4 große festkochende Kartoffeln, 1 mittlere Zwiebel  
1 Lorbeerblatt, 2 Tl. gerebelten Thymian (stattdessen auch oft Majoran)  
Fleischbrühe (oder Instant Rinds-Bouillon), Salz, Pfeffer, frische Petersilie und Senf

#### **Zubereitung:**

Die Steckrübe und Kartoffeln schälen und nicht zu fein würfeln. Die Zwiebel schälen, vierteln, in feine Streifen schneiden und in etwas Butter glasig dünsten. Den Herd zurück schalten und den mit Salz, Pfeffer und dem Thymian gewürzten Schweinebauch mit dem Lorbeerblatt auf die Zwiebel legen, dann die Rüben- und Kartoffelwürfel darüber schichten, eine Tasse Fleischbrühe (oder Rinds-Bouillon) hinzu geben und alles bei milder Wärmezufuhr in ca. 2 Stunden gar dünsten.

Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen, das Fleisch heraus nehmen, in Scheiben schneiden und den Eintopf mit Salz, Pfeffer und fein gehackter Petersilie abschmecken und durchmischen. Das Gericht mit einem Klecks Senf und etwas übergestreuter Petersilie auf den Tellern anrichten.

Durch den fetten Schweinebauch ist der Eintopf zwar nicht mehr besonders kalorienarm, dafür aber wirklich köstlich.

***Eine besondere Eigenart der Steckrübe liegt in ihrer Verwendbarkeit; in Gerichten nimmt sie fast immer den Geschmack der anderen Zutaten an und das kann man sehr gut bei den Salatrezepten ausprobieren.***

### **Steckrübensalat pikant,**

#### **Zutaten:**

350 g blanchierte Steckrübenstifte  
1 rote und grüne Paprikaschote, jeweils in dünne Streifen oder kleine Würfel geschnitten  
1 entkernte Chilischote fein gewürfelt  
je 1 Prise Zucker und Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
je 1 fein gewürfelte Schalotte und Knoblauchzehe, 2 El. Zitronensaft, 1 El. Balsamico,  
1 El. Kikkoman helle Sojasoße und ggf. etwas Cayennepfeffer zum Abschmecken bzw. Nachwürzen

## **Steckrübensalat fruchtig**

### **Zutaten:**

350 g blanchierte Steckrübenstifte  
50 g Ananaswürfel (Konserve), etwas Saft (ca. 100 ml)  
50 g grob geraspelter Apfel  
50 g Mandarinen- oder Orangenfilets  
50 g zerkleinerte und trocken angeröstete Walnusskerne  
1 Tl. brauner Zucker oder Honig, 2 El. Zitronen- oder Limettensaft

### **Zubereitungen:**

Für beide Salate wird die geschälte, in mehr oder weniger feine Stifte geschnittene Rübe kurz (etwa 5 Minuten) in kochendem Salzwasser blanchiert und dann in Eiswasser abgeschreckt.

**Salat pikant:** Alle Zutaten gut vermischen mischen, mit den Gewürzen abschmecken und mindestens eine Stunde ziehen lassen.

**Salat fruchtig:** Den braunen Zucker (Honig) mit dem Ananas- und Zitronensaft verrühren. Alle anderen Zutaten gut vermischen, den Saft zugeben und den Salat für einige Zeit kühl stellen. Vor dem Servieren noch einmal gut durchmischen. Gern werden auch noch 150 ml süße H-Sahne (flockt nicht aus) oder auch Crème fraiche untergerührt.

## **Pilzpfanne**

Oft findet man sie auf Veranstaltungen wie Oktoberfest, Cannstatter Wasen, Hamburger Dom oder anderen Rummelplätzen und Straßenfesten. Hier nun ein oft erprobtes Rezept mit allen weiteren Notwendigkeiten für die rustikale Pilzpfanne.

### **Zutaten (2 Personen):**

2 El. neutrales (\*) Öl zum Anbraten  
400 - 500 g braune Champignons  
1 große Zwiebel halbiert und in feine Streifen geschnitten  
1 gepresste große Knoblauchzehe  
50 g durchwachsenen Speck, fein gewürfelt  
1 Tl. Würzpilz (Pulver / Fertigprodukt)  
1 Tl. Gyrosgewürz (s. unten oder Fertigprodukt)  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Sahne oder Creme fraiche nach Belieben  
Ich füge gern ein paar Spritzer Worcestersauce hinzu  
2 - 3 El. frische oder TK-Petersilie

*(\*) Neutrale Öle: Erdnuss-, Maiskern-, Raps- oder Sonnenblumenöl - aber bitte, ganz bestimmt kein Olivenöl!*

### **Zubereitung:**

Champignons mit einem trocknen Tuch putzen, evtl. angetrocknete Stielenden wegschneiden, Pilze achteln, kleine Exemplare vierteln oder ganz lassen. Öl in eine heiße Pfanne geben, Speck, Zwiebel und Pilze darin kurz anrösten.

Wenn die Pilze beginnen Flüssigkeit abzugeben, den Knoblauch zufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Pilze in der Pfanne zugedeckt einige Minuten bei geringer Wärme weiter ziehen lassen, sie sollten aber noch etwas "Biss" haben. Zum Schluss etwas Sahne oder Creme fraiche unterrühren, noch einmal abschmecken und mit frischer, fein gehackter oder TK-Petersilie überstreuen und heiß servieren.

Dazu passt sehr gut frisches Baguette und eine deftige Knoblauchsoße (Allioli / Aillade), siehe unten.

### **Gyros-Gewürzmischung für Selbstmixer:**

1 Tl. Zwiebelpulver (Fertigprodukt), 1 Tl. Knoblauchpulver (Fertigprodukt), 1 Tl. Salz  
2 Tl. Paprika edelsüß, 1 Tl. Cayenne Pfeffer oder Rosenpaprika (\*),  
3 Tl. getrocknete Petersilie, 2 Tl. getrockneter Oregano, 1 Tl. getrockneter Majoran,  
1 Tl. getrockneter Thymian, ½ Tl. Koriandersamen, ½ Tl. Kreuzkümmel oder 1 Msp.  
Kreuzkümmelpulver, 1 Prise geriebene Muskatnuss, 1 Msp. Zimt, 3 Pimentkörner und  
1 Tl. Pfefferkörner, schwarz

*(\*) Probieren Sie es doch einmal mit Chiliflocken!*

### **Zubereitung:**

Koriander- und Kreuzkümmelsamen ggf. vorher fettlos vorsichtig anrösten (verbrennt leicht!)  
Koriandersamen, Piment- und Pfefferkörner (und ggf. den Kreuzkümmel) im Mörser  
zerstoßen und mit den restlichen Zutaten gut vermischen und für den späteren Gebrauch in  
einem passenden dunklen Twistglas kühl aufbewahren

### **... oder anders, das Ganze noch etwas einfacher:**

2 Tl. getrockneter Oregano mit 1 Tl. getrockneter Thymian, 1 Tl. getrockneter Majoran,  
½ Tl. zerstoßene Koriandersamen, 1 Tl. Paprikapulver edelsüß (oder pikanter -  
Rosenpaprika), ½ Tl. gemahlener Kreuzkümmel, ½ Tl. getrockneter, zerstoßener Rosmarin,  
1 Tl. schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Zwiebelsalz (Fertigprodukt) und  
1 kleine Prise Zimt gut vermischen, dann s. oben

### **Und nun zur Allioli (iberisch) bzw. Aillade (provenzalisch) ...**

**Allioli** ist sehr dickflüssig, besteht aus den Zehen einer ganzen Knoblauchzwiebel, die im  
Mörser oder Mixer zu Mus zerkleinert wird, dann fügt man ein Eigelb hinzu und gibt nach und  
nach unter ständigem Rühren so lange natives Olivenöl und den Saft einer halben Zitrone  
hinzu, bis eine dick-cremige Soße entstanden ist, die noch mit einer Prise Salz  
abgeschmeckt wird. Wenn man die Allioli etwas "schlanker" bevorzugt, fügt man so lange  
"magere" Kondensmilch hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Allioli muss  
wegen des Frischeanteils am Zubereitungstag aufgebraucht werden!

### **Kleiner Tipp:**

*Man legt die Knoblauchzwiebel bzw. die Zehen kurz in heißes Wasser, damit sich die Haut  
von den Zehen leichter lösen lässt.*

**Aillade** ist für mich die schmackhaftere Variante, die sehr einfach mit dem "Zauberstab"  
herstellbar ist. 6 frische und große Knoblauchzehen sind hauptsächlich für den Namen  
verantwortlich. Etwas Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle, je 1 El. frisch und fein  
gehackt: Basilikum, Schnittlauch, Petersilie und eine geschälte, entkernte Tomate geben  
zusätzlichen Geschmack. Noch 1 El. Weinessig und 2 - 3 El. gutes natives Olivenöl in das  
Mixgefäß, dann geht es los. Die fertig gemixte Aillade kommt für ein paar Stunden in den  
Kühlschrank, wird noch einmal gut durchgerührt und dann serviert.

### **Maischolle "Finkenwerder Art"**

Die Scholle als beliebtester Plattfisch, hat an der Nord- und Ostseeküste mehrere Namen.  
So wird sie an der Ostsee meist Butt oder Goldbutt genannt. Der Ostseebutt ist etwas  
fleischiger als die Nordseescholle. Die Fangmonate Mai / Juni sollen die schmackhaftesten  
Fische liefern, daher auch die norddeutsche Bezeichnung "Maischolle".

Diese Fische haben zwei unterschiedliche Seiten, unten meist weißlich, oben - auf der  
Augenseite - dunkelgrau bis dunkelbraun mit rötlichen Punkten. Man kann die Haut vor dem  
Braten abziehen, aber echte Feinschmecker lieben sie goldbraun-kross gebraten. Deshalb  
bleibt sie dran, die Haut.

### **Zutaten für 4 Personen:**

4 Schollen á ca. 300 g  
100 g geräucherten Bauchspeck  
100 g Semmelmehl  
1 El. Salz  
1 Ei  
Butter zum Braten (Butterschmalz), Zitrone, Petersilie und Dill

### **Zubereitung:**

Die Schollen kann man natürlich auch selbst ausnehmen, besser ist es jedoch, man lässt das den Fischhändler machen. Benutzen Sie mindestens 2 (möglichst beschichtete) Pfannen und schalten Sie ggf. den Backofen (100 °C) zum Warmhalten ein. Den Bauchspeck in kleine Würfel schneiden. Die Fische unter fließendem Wasser säubern und mit Küchentrepp trocknen. Man kann die Schollen "natur" nur in Butter (oder Butterschmalz) braten, dabei backen sie aber leicht an. Darum schlagen wir ein Ei auf, vermischen das Semmelmehl mit dem Salz, ziehen die Schollen erst durch das Ei, panieren sie dann beidseitig und schütteln die überschüssige Panade ab!

Los geht's: Die Speckwürfel werden fettlos kurz angebraten, heraus genommen und beiseite gestellt.

Einen ordentlichen Klecks Butter im Speckfett bis kurz vor das Bräunen erhitzen und die Fische - mit der hellen Seite zuerst - im heißen Fett auf jeder Seite ca. 5 Minuten braun und gar braten. Die erste Tour wird im Backofen warm gehalten.

Serviert werden die Schollen meist mit Majonäse-Kartoffelsalat (als Ersatz für die bei Bratfisch übliche Remoulade). Aber auch mit Salz- oder Petersilienkartoffeln, zerlassener Butter und grünem Salat ist eine Scholle sehr lecker! Der Speck - noch einmal kurz in einer Pfanne erwärmt - gehört auf die Schollen, sozusagen als knuspriges "Tüpfelchen auf dem I". Eine andere Variante ist "Scholle nach Büsumer Art" (fälschlicher Weise oft auch "Husumer Art" genannt). Anstelle von Speck werden großzügig frisch gepulte "Nordseekrabben" verwendet (Garnelen, aber nur aufgewärmt - nicht gebraten!).

Beide Gerichte - ob nun mit Speck oder Krabben - werden vielfach aus Filets zubereitet. An den Küsten sieht man aber lieber den ganzen Fisch auf dem Teller und das hat seinen Grund; man sieht was man bekommt!

Hauptsächlich sind hier artverwandte Fische wie Flunder, Kliesche, See- und Rotzunge (Limande) aber ebenso andere Portionsfische gemeint, auch wenn Kopf und Schwanz gelegentlich über den Tellerrand reichen sollten.

## **Echte Rote Grütze (Rode Grütt)**

Im Norden der Republik und in Dänemark (Rødgrød) erfreut sich dieser Nachtisch größter Beliebtheit. Mittlerweile ist er so beliebt, dass man sogar im "tiefsten Bayern beim Aldi" Rote Grütze als dänisches Fertigprodukt in den Regalen findet. Im Prinzip ist es eine Art Marmelade aus roten Beeren, die nicht mit Geliermitteln, sondern mit Maisstärke gebunden ist. Eine "Echte Rote Grütze" wird aber mit Sago (Mutter hat manchmal auch Buchweizengrütze verwendet, daher der Name) und nicht mit Maisstärke gebunden. Als Kinder nannten wir den Sago in Puddings oder Suppen "Froscheier".

### **Rote Grütze mit Vanillesoße,**

#### **Zutaten für ca. 1 Liter:**

150 g entsteinte Sauerkirschen aus dem Glas (und Saft)  
250 g rote Johannisbeeren  
150 g schwarze Johannisbeeren  
150 g Himbeeren  
150 g Brombeeren  
50 g Sago (Perlsago, z. B. aus dem Reformhaus)  
60 g Zucker  
¼ l Kirschsafte, s. oben  
Zitronensaft und ca. ¼ l Wasser

TK-Beeren bitte nicht verwenden, sie zerfallen zu sehr und dann wird es wirklich Marmelade. Deshalb sind auch Erdbeeren nicht besonders gut geeignet. Übrigens gibt's auch "Grüne Grütze" z. B. aus Stachelbeeren, Kiwi und Weintrauben. Schon in der Zusammensetzung erkennt man, dass sie im Norden nicht sehr populär sein kann.

### **Zubereitung:**

Brom- und Himbeeren nur kurz abspülen und ggf. verwurmete aussortieren, die Johannisbeeren von den Rispen zupfen (nur abspülen wenn notwendig - dann aber vor dem Zupfen). Sämtliche Früchte (außer Kirschen) mit Zucker vermischen und abgedeckt ein paar Stunden kühl stellen.

Danach  $\frac{3}{4}$  der Früchte mit dem ganzen entstandenen Saft, Wasser, Kirschsafte und dem Sago in einem Topf verrühren und den Sago eine  $\frac{1}{2}$  Stunde quellen lassen. Nun den Topfinhalt schnell zum Kochen bringen, die Temperatur herunter schalten und unter stetem Rühren ca. 20 Minuten weiter köcheln, bis die Sagoperlen weich und glasig werden, soll heißen, die Rote Grütze bindet und sollte dickflüssig sein.

Jetzt wird das restliche  $\frac{1}{4}$  der Früchte und die Sauerkirschen mit 2 El. Zitronensaft zugefügt und noch einmal unter Rühren kurz aufgekocht.

So sollte unsere "Rode Grüt" fertig sein und wird entweder in Portionsschälchen oder eine größere Schüssel gefüllt und bis zum Servieren kalt gestellt.

Traditionell wird Rote Grütze mit flüssiger süßer Sahne gereicht, die etwa einen  $\frac{1}{2}$  - 1 cm hoch über die Grütze gegeben wird. Genauso beliebt ist frische kalte Milch, besonders aber "Familiensoße" mit Vanillegeschmack oder auch - an heißen Tagen - Vanilleeis und fürs Auge eine oder zwei halbierte frische Erdbeere(n) und ein Zweiglein Minze.

### **Vanillesoße, Rezept mit echter Vanille:**

Geben Sie 1 Glas kalte H-Milch und 1 Glas haltbare Schlagsahne in einen Topf und rühren 5 - 6 gestrichene El. Stärkemehl und - je nach gewünschter Süße - 60 bis 80 g Puderzucker ein. Schlitzen Sie eine  $\frac{1}{2}$  bis ganze Vanilleschote der Länge nach auf, kratzen mit einem Messer das Mark heraus und geben beides mit in den Topf. Jetzt schalten Sie den Herd ein und lassen die Flüssigkeit unter ständigem Rühren kurz aufkochen.

Wenn das Stärkemehl bindet, nehmen sie den Topf sofort vom Herd und rühren weiter, bis die Soße etwas abgekühlt ist und entfernen die Vanilleschote (aber nicht wegwerfen, siehe unter > Gewürze, Vanille!).

Lassen Sie die Soße ganz abkühlen und rühren dabei gelegentlich um. Ist die Soße zu dick geworden, mischen Sie noch etwas kalte Sahne darunter.

### **Nun noch das Standard-Rezept mit Ei und Vanillin- bzw. Vanille-Zucker:**

2 Gläser H-Milch (nehmen Sie 3.5 %ige) mit 1 - 2 Päckchen V-Zucker unter Rühren kurz aufkochen und wieder vom Herd nehmen. 2 Eigelbe zusammen mit 2 El. Zucker und 1 El. Stärkemehl aufschlagen und in die abgekühlte Milch einrühren, dann die Flüssigkeit im Wasserbad cremig aufschlagen. Während des Erkalts ab und zu umrühren.

Wenn Sie daraus eine "luftige" Vanille-Soße machen möchten, schlagen Sie das Eiweiß von den zwei Eiern auf und heben es vorsichtig unter die kalte Soße.

## **Labskaus**

Labskaus ist ein Eintopf, der ursprünglich aus der Zeit der Segelschiffahrt stammt und der Seemannschaft als deftige Nahrung diente. Woher die Bezeichnung "Labskaus" stammt, ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Ja, es ist nicht einmal ganz klar, ob es nun der oder das Labskaus ist (wir bleiben beim Das). Wie's auch sei, in der deutschen Literatur taucht das Wort "Labskaus" erstmals gegen Ende 1800 in einem maritimen Wörterbuch auf.

Bei diesem typisch nordeuropäischen Gericht scheiden sich die Geister; manche ekeln sich förmlich davor und denken, es sähe aus wie "rinn as rut". Andere meinen, wenn man an Bord eines Schiffes seekrank würde, dann hätte man wenigstens nicht umsonst gekaut. Na ja, der Rest mag vermutlich diesen Eintopf, der immer noch ein traditionelles Seemannsgericht nicht nur an Bord, sondern auch an Land ist.

Hier erst einmal die überlieferte Zuteilung pro Seemann:

175 g gepökelt gekochtes Rindfleisch (Hochrippe, Querrippe, Brust), 175 g gekochte Kartoffeln, 50 g bzw. 1 kleine Zwiebel, ¼ Salzhering (Matjes), 1 kleine Gewürzgurke, jeweils 10 g Rote Bete, Senf, Schmalz sowie etwas Kraftbrühe. Alle Zutaten sind auch über längere Zeit haltbar, wie man sieht.

Aber dieses Gericht, das in Norddeutschland, Norwegen, Dänemark, Schweden oder auch an der britischen Westküste gegessen wird, kennt viele Varianten und deshalb sind hier 4 Rezepte für jeweils 4 Personen aufgeführt:

### **Hamburger Labskaus (als klassische Variante)**

500 g gepökelt Rindfleisch, in Wasser ohne Salz, aber mit 1 Lorbeerblatt und ein paar Pfefferkörnern, gar gekocht (ca. 2 Stunden), danach in Würfel schneiden und durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs schicken. Ferner 500 g gekochte Pellkartoffeln, 3 mittlere Zwiebeln, 2 El. Schweineschmalz, 2 Matjes-Filets, 2 - 4 Salzgurken, eingelegte Rote Bete (ohne Saft), Salz, Pfeffer, ggf. auch eine Prise frisch geriebene Muskatnuss, sowie pro Person 1 Rollmops und 1 Spiegelei.

Matjes-Filets ggf. kurz wässern, danach - wie Zwiebeln, Salzgurken und Rote Bete (Menge nach Geschmack) – in kleine Würfel schneiden. Schmalz in eine Pfanne (also doch kein "Eintopf"?) geben und die Zwiebeln kurz anschwitzen. Die Kartoffeln pellen und mit den Zwiebeln ebenfalls durch den Wolf drehen und zu dem Fleisch geben. Darauf achten, dass die Masse gut vermischt wird und nicht zu sehr abkühlt. Gurken, Rote Bete und Matjes unterheben, mit den Gewürzen abschmecken, auf jede Portion ein Spiegelei setzen und sofort servieren. Die Rollmöpse getrennt reichen.

*Manche selbsternannten Gourmets und Snobs lassen hierzulande Matjes und Rollmöpse weg, garnieren stattdessen Labskaus mit gekochtem Hummerfleisch, in Butter gebratenen Jakobsmuscheln und Wachteleiern, dazu einen Löffel Kaviar. Auch die Zubereitung mit Räucherfisch entspricht sicher nicht maritimen Vorstellungen, denn beides hat mit einem zünftigen Labskaus nun wirklich nichts mehr zu tun.*

### **Dänisches Labskaus (Skipperlabskovs)**

500 g Ochsenfleisch oder Rindergulasch, 1 - 2 Zwiebeln, ½ l Wasser, 500 g mehlig Kartoffeln, 2 - 3 Lorbeerblätter, 1 Bouillonwürfel, 1 Tl. grob gemahlener schwarzer Pfeffer, Salz, gehackte Petersilie, Butter, Senf, grobes Roggenbrot und eingelegte Rote Bete.

Das Fleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden und die Zwiebel fein hacken. In einem ausreichend großen Topf das Fleisch in etwas Öl anbraten und wenn leicht braun, die Zwiebel zufügen und mitdünsten, bis sie glasig ist. Dann das Wasser, den Bouillonwürfel, Pfeffer und die Lorbeerblätter zufügen und ca. eine halbe Stunde köcheln lassen.

Die Kartoffeln schälen, in etwa 2 cm große Würfel schneiden, zu dem Fleisch in die Brühe geben und bei geschlossenem Deckel so lange kochen lassen, bis die Kartoffeln nahezu zerfallen. Die Lorbeerblätter entfernen, das Gericht vorsichtig zu einem dicklichen Brei verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Über die Portionen die gehackte Petersilie streuen. Dazu wird Senf, Butter und "lækker hjemmebagt rugbrød" (hausgebackenes Roggenbrot) sowie "rødbeder" (Rote Bete) als Salat gereicht.

### **Norwegisches Labskaus (Brun Lapskaus)**

Dieses Rezept (braunes Labskaus mit "p") ähnelt der dänischen Variante, aber es werden 500 g klein geschnittener Rinderbraten (manchmal auch Schweinebraten) mit der Soße vom Vortag verwendet.

500 g mehlig Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, pellen und mit etwas warmer Milch, einer Prise Muskat und Pfeffer im Topf zu Stampfkartoffeln verarbeiten und warm stellen. Das zerkleinerte Bratenfleisch mit einer großen, nicht zu fein gewürfelten Zwiebel in einer Pfanne mit ein wenig Butterschmalz kurz anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Einen ¼ l Bratensoße zufügen und kurz aufkochen, dann mit etwas gehackter Petersilie in den Topf zu den Stampfkartoffeln geben, gut vermischen, ggf. noch etwas Soße zufügen, sodass ein nicht zu flüssiger Brei entsteht und noch einmal abschmecken. Manchmal wird auch grob zerkleinertes Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Lauch) mitgekocht und zum Schluss zu dem Kartoffelmus gegeben. Hierzu wird oft - wie beim "tyske labskaus" - pro Portion ein Spiegelei mitserviert.

In einigen Haushalten wird auch noch Preiselbeer-Kompott mit auf den Tisch gestellt. Wie auch immer, zum "brun lapskaus" gehört natürlich ein echter "norske akevitt" (Aquavit): Vorweg, danach und manchmal auch zwischendurch!

### **"Labskaus-Quickie"**

für eine 4er Yachtcrew, bei dem die Rote Bete aus "optischen Gründen" getrennt gereicht wird und der Matjes aus "geschmacklichen Gründen" ganz entfällt. Auch ein Fleischwolf wird nicht benötigt, er wäre wohl an Bord ohnehin kaum vorhanden.

500 g Corned Beef (aus Argentinien, Brasilien oder Uruguay, deutsches eignet sich wegen des hohen Aspikanteils nicht!) oder Dosenrindfleisch (z. B. sog. EG- bzw. Senatskonserven sind da hervorragend geeignet). Ferner: Instant-Kartoffelpüree (für 4 Personen; kochendes Wasser ohne Salz, kalte Milch), 2 - 3 mittlere Zwiebeln, 2 - 3 Gewürzgurken oder 4 - 6 Cornichons, eingelegte Rote Bete, Salz, Pfeffer, evtl. etwas frisch geriebene Muskatnuss, sowie pro Person ein Rollmops und ein Ei.

Die Zwiebeln und Gewürzgurken (Cornichons) fein würfeln. In einer Pfanne das zerkleinerte Corned Beef (Dosenrindfleisch) kurz erhitzen (bei zu viel Fett dieses bis auf einen kleinen Rest abgießen), gehackte Zwiebeln und Gewürzgurken zufügen und im verbliebenen Fleischfett mitdünsten. Zwischenzeitlich das Kartoffelpüree nach Anweisung zubereiten und mit der heißen Fleisch- / Zwiebelmasse gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, jede Portion mit einem Spiegelei krönen und sofort servieren. Die Rote Bete und Rollmöpfe getrennt reichen. Getrunken wird dazu Dosenbier und zum Abschluss ein zünftiger Köm (Aquavit).

## **Pastinaken - ein wieder entdecktes Wintergemüse**

Der Pastinak oder die Pastinake gehört zur gleichen Familie wie die Wurzelpetersilie und auch die Zubereitung gleicht der anderer Wurzelgemüse, wie z. B. Karotte. Die Saison beginnt im September und endet etwa im April. Der Geschmack - besonders nach dem ersten Frost - ist leicht süßlich-nussig, würzig und passt gedünstet oder als Püree gut zu rotem Fleisch und Wild. Sehr beliebt ist auch eine Pastinaken-Cremesuppe. Dabei runden passende Gewürze wie Dill, Petersilie oder Thymian und Muskatnuss den Geschmack ab. Auch roh als Salat sind sie lecker und selbst die Blätter kann man als Würze verwenden. Damit sich geschälte und geschnittene Pastinaken nicht braun verfärben, sollten sie sofort mit Zitronensaft beträufelt werden, das gilt für alle Zubereitungen, die Rezepte sind jeweils für 4 Personen.

### **Pastinaken als Gemüsebeilage:**

750 g Pastinaken, 1 Zwiebel, etwas Butter, Thymian, Petersilie, Salz, Zucker.  
Pastinaken und die Zwiebel schälen, Pastinaken in dünne, längliche Stücke schneiden, die Zwiebel fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Anschließend die Pastinaken zugeben, nach Geschmack mit Thymian, Petersilie und Salz würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren mit etwas Zucker abschmecken.

### **Pastinaken-Püree:**

300 g Kartoffeln, 300 g Pastinaken, Butter, Milch, Salz, Pfeffer, Muskat.  
Kartoffeln und Pastinaken geputzt in Würfel schneiden und in Salzwasser gar kochen. Anschließend mit etwas Milch cremig pürieren, dabei einen guten Klecks Butter unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### **Pastinaken-Cremesuppe:**

500 g Pastinaken, 150 ml Sahne, 50 g Butter, 1 mittlere Zwiebel, Salz, Pfeffer, getr. Liebstöckel und Zitronensaft.  
Die Zwiebeln und Pastinaken geputzt in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und beides kurz darin andünsten. Einen guten halben Liter Wasser dazu fügen und alles mit etwas Liebstöckel 25 Minuten kochen lassen, 150 ml Sahne dazugießen und kurz mitkochen. Die Suppe fein pürieren und durch ein Haarsieb passieren. Für eine sämige Konsistenz etwa 200 ml heißes Wasser dazugeben und kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

### **Salat mit Pastinak und Apfel:**

300 g Pastinaken, 50 ml Orangensaft, 25 ml Zitronensaft, 1 Tl. Zucker, 1 Tl. Meerrettich, 4 El. Rapsöl, 1 Apfel, 50 g Walnüsse.

Aus Orangen- und Zitronensaft, Gewürzen und Öl eine Marinade rühren. Pastinaken und Apfel schälen, grob raspeln, sofort mit der Marinade vermengen und die Nüsse über den Salat streuen.

### **Die Martinsgans**

Viele Menschen freuen sich alljährlich auf den 11. November, den Martinstag. Mit diesem Datum beginnt die Fastenzeit und auch die fünfte Jahreszeit, Fasching oder Karneval. Zu diesem Tag geht es den Gänsen an den Kragen, man verspeist die so genannte Martinsgans; gefüllt und knusprig kross gebraten, mit Rotkohl, Klößen und einer leckeren Soße, als letztes fettes Mahl sozusagen.

Ganz im Norden füllt man die Gans mit Mett, Zwiebeln und Gewürzen; im Süden etwas fruchtiger, mit Esskastanien, Äpfeln und Backpflaumen beispielsweise, eine Zubereitung, an die wir uns jetzt unter Zuhilfenahme einiger garfertiger Produkte (Maronen, Kohl, Klöße) heran wagen.

### **Knusprige Martinsgans mit Rotkohl und Klößen,**

#### **Zutaten für 4 Personen:**

1 frische küchenfertige Gans (3.5 - 4 kg)

500 g Maronen (Glas oder TK)

300 g Backpflaumen

4 Äpfel

5 Zwiebeln

Thüringer Kloßteig bzw. Kartoffelklöße im Kochbeutel

1 El. Gänse- oder Schweineschmalz

500 g Rotkohl (Dose oder Glas)

1 Tl. Butter

1 El. gerebelter Beifuss

300 ml Geflügelfond, etwas Zitronensaft

etwas dunklen Soßenbinder, Salz, Pfeffer sowie Küchengarn

#### **Zubereitung:**

Maronen auftauen bzw. abtropfen lassen und ggf. die Innereien und den Hals aus der Gans nehmen. Überschüssiges Fett aus der Bauchhöhle heraus lösen sowie die Bürzeldrüse entfernen und die Gans von innen und außen gründlich waschen, dann innen mit Salz und Pfeffer würzen. 3 Äpfel entkernen und grob würfeln. 4 Zwiebeln schälen und vierteln, eine Zwiebel beiseite legen. Maronen, Zwiebel, Apfelwürfel, Backpflaumen mit dem Beifuss vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Gans damit füllen.

Die Hals- und Bauchöffnung mit dem Küchengarn zunähen, Keulen und Flügel mit dem Garn fixieren. Die Gans außen mit Salz und Pfeffer einreiben und mit der Brustseite nach unten in die Fettpfanne des Backofens legen, ¼ l Wasser angießen und im vorgeheizten Backofen (180 °C / Umluft: 160 °C) etwa 3 Stunden garen. Dabei ab und zu austretendes Fett abschöpfen. Nach der Hälfte der Bratzeit die Gans wenden und nochmals ¼ l Wasser zugeben. Die Gans während der restlichen Bratzeit hin und wieder mit dem Bratfond übergießen. Die restliche Zwiebel (ggf. mit den gewaschenen Innereien) etwa eine Stunde vor Ende der Garzeit mit in die Fettpfanne geben.

45 Minuten vor Ende der Garzeit aus Kloßteig Klöße formen, Salzwasser aufkochen, die Klöße hinein geben und ca. 20 Minuten ziehen lassen (bzw. Kochbeutel nach Anweisung). Die letzte Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Schmalz in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin andünsten, den Rotkohl zufügen und fertig garen. Den übrigen Apfel in Scheiben schneiden, Butter in einer Pfanne erhitzen, die Apfelscheiben darin andünsten und mit dem Zitronensaft beträufeln. Dann, 15 Minuten vor Ende der Garzeit, die Gans aus dem Ofen nehmen und den Geflügelfond in die Fettpfanne gießen, Bratensatz lösen und durch ein Sieb in einen Topf füllen. Die Gans nun auf den Rost des Backofens legen und die Fettpfanne darunter schieben. Die Temperatur auf 225 °C / Umluft: 200 °C erhöhen, die Gans mit kaltem Salzwasser bestreichen und schließlich knusprig braten.

Die Soße entfetten, etwas Soßenbinder einstreuen und ca. eine Minute köcheln lassen, dann abschmecken.

Die Füllung aus der Gans nehmen, den knusprigen Vogel tranchieren und mit Klößen, Rotkohl und der Füllung (und ggf. Innereien sowie Soße separat) anrichten und mit den Apfelscheiben garniert servieren.

## **Der Weihnachts- oder Silvesterkarpfen**

Der Karpfen, meist ein Spiegelkarpfen, ist nicht nur in Deutschland ein beliebter Speisefisch, ganz besonders zu Weihnachten und Silvester. Eigentlich stammt dieser Friedfisch aus Asien, aber schon vor Jahrhunderten züchteten Mönche Karpfen in ihren Klosterteichen als Fastennahrung. Karpfen sind relativ schnell wachsende Fische, erreichen ein Gewicht bis über 30 Kilo und ein Alter bis zu 40 Jahren. Nach zwei, drei Jahren hat der Fisch eine Größe erreicht, die für Speisefische üblich ist, etwa 2 bis 3 Kilo. In Franken wird dieser Fisch gebraten, in Norddeutschland wird er überwiegend "blau" zubereitet. Solch ein Rezept möchte ich hier vorstellen und dafür brauchen wir einen Karpfen von etwa 1.5 bis 1.8 Kilo, der wegen der empfindlichen Schleimschicht vorsichtig behandelt werden muss, sonst wird er nicht "blau".

### **Der festliche Karpfen - blau!**

#### **Zutaten für 4 Personen:**

1 Karpfen, wie beschrieben und küchenfertig, ohne Kiemen!  
1 Bund Suppengrün  
Fischgewürz (1 Lorbeerblatt, 4 Pimentkörner, 5 Pfefferkörner)  
Salz, Zucker und 100 ml Essig  
1 Zitrone in Scheiben als Garnitur

#### **Meerrettich-Preiselbeersahne:**

200 ml Schlagsahne  
100 g Wildpreiselbeeren (Glas)  
2 El. Meerrettich, frisch gerieben (oder aus dem Glas)

#### **Als Beilage, gebutterte Petersilienkartoffeln:**

600 g Kartoffeln  
3 gehäufte El. Petersilie, fein gehackt  
50 g Butter

#### **Zubereitung, hier einmal durchnummeriert:**

1. Die Kartoffeln schälen und abspülen.
2. Den Karpfen vorsichtig waschen, damit die Schleimschicht unversehrt bleibt. Suppengrün waschen, putzen und in Stücke schneiden. Das zerkleinerte Suppengrün mit 1 Liter Wasser, Fischgewürz, 1 Tl. Salz und 1 Prise Zucker in einen großen Topf geben und aufkochen. Den Essig in einem kleinen Topf ebenfalls kurz aufkochen und den Fisch vorsichtig in den Gemüsesud legen, löffelweise mit dem heißen Essig überziehen, bis sich die Haut blau einfärbt und dann zugedeckt im Sud ca. 25 Minuten gar ziehen lassen.
3. Die Kartoffeln in Salzwasser in ca. 25 Minuten garen.
4. Die Sahne steif schlagen. Den Meerrettich, 1 Prise Salz und Preiselbeeren unter die Sahne heben.
5. Die Kartoffeln abgießen, Butter zugeben, die Kartoffeln mit Petersilie bestreut in der Butter schwenken und
6. Den Karpfen mit der Meerrettich-Preiselbeersahne und den Petersilienkartoffeln servieren.

\*\*\*