

Zu Tisch: Württemberg

 arte.tv/de/articles/cuisine-des-terroirs-le-wurtemberg

Die Rezepte der Sendung



Die traditionelle Küche Württembergs ist bodenständig und basiert bis heute größtenteils auf einfachen, deftigen und unkomplizierten Speisen. Eierteigwaren kommen in den verschiedensten Variationen als Hauptgericht oder Beilage auf den Tisch.

Versunkener Apfelkuchen

Zutaten

- 150 g weiche Butter
- 150 g Zucker
- 1 Vanillezucker
- 250 g Mehl
- ½ Backpulver
- 4 Eier
- 3 EL Milch
- 1 Prise Salz
- 800 g säuerliche Äpfel z.B. Boskop oder Braeborn
- Puderzucker zum Bestreuen

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Zubereitung

Äpfel vierteln, entkernen und schälen. Die Äpfel auf der Oberseite mehrmals leicht einschneiden.

Butter, eine Prise Salz, Zucker und Vanillezucker verrühren. Eier hinzufügen und verquirlen. Mehl und Backpulver vermischen und mit der Milch unterrühren.

Eine Springform einfetten und den Teig einfüllen. Die Apfelstücke darauf verteilen und etwas andrücken.

Den Kuchen ca. 45 min auf der mittleren Stufe backen. Auskühlen und mit Puderzucker bestreuen.



Versunkener Apfelkuchen

Grüne Krapfen (Urform der Maultaschen)

Rezept für vier Personen:

Zutaten für den Teig

- 300 g Mehl
- 2 Eier
- Ca. 80 ml kaltes Wasser
- Salz

Alle Zutaten zu einem Nudelteig verkneten, in Folie wickeln und ca. 30 min kaltstellen. Anschließend mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Teigplatten ausrollen und auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen.

Zutaten für die Füllung

- 300 g geräucherter Schweinespeck
- 2 Brötchen vom Vortag
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Ei

Zum Kochen bzw. Dünsten

- 1 l Gemüsebrühe
- 20 g Butter + 50 g Butter

- 30 ml neutrales Öl
- Salz

Bauchspeck und Brötchen in kleine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und ebenfalls in kleine Röllchen schneiden.

20 g Butter in einer Pfanne zerlassen, die Brotwürfel kurz rösten und dann zur Seite stellen.

Nun das Öl in der Pfanne erhitzen und den Speck darin anbraten. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und unterrühren. Zum Schluss die Brotwürfel unterheben und alles miteinander vermischen.

Die Füllung etwas abkühlen lassen, in eine Schüssel umfüllen und das Ei unterheben.

Die ausgerollten Teigplatten in ca. 10 x 10 cm große Stücke schneiden, jeweils einen Löffel der Füllung darauf verteilen und zu Krapfen aufrollen.

Eine Pfanne mit etwas Wasser oder Gemüsebrühe (das Wasser sollte ca. 1 cm hoch in der Pfanne stehen), Salz und restlicher Butter befüllen und zum Sieden bringen. Jetzt die Krapfen in die Pfanne setzen und bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten ziehen lassen. Eventuell einmal wenden. Die Krapfen sind fertig, wenn kein Wasser mehr in der Pfanne ist und die Krapfen eine goldbraune Kruste gebildet haben.

Alternativ können die Krapfen auch als Suppeneinlage verwendet werden. Dazu wird reichlich Gemüsebrühe erhitzt und die Krapfen darin für ca. 30 min gegart.

Tipp: Beim Füllen der Krapfen sollte man darauf achten, dass der Nudelteig noch feucht ist und noch eigene Klebkraft besitzt. So bleiben die Maultaschen beim Kochen geschlossen und behalten ihre Füllung.



Grüne Krapfen

Hühnerfrikassee

Zutaten

- 1 Suppenhuhn, küchenfertig
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Lorbeerblatt
- Wasser

- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 1 Zwiebel
- 150 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 200 g Champignons
- 1 Bund Petersilie
- Saft von ½ Zitrone
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Suppengemüse waschen und in grobe Stücke schneiden.

Das Gemüse zusammen mit dem Suppenhuhn in einen großen Topf geben und mit Wasser auffüllen. Das Huhn sollte knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alle Zutaten zum Kochen bringen, dann auf niedriger Stufe ca. 2 Stunden leicht köcheln lassen.

Danach das Suppenhuhn aus dem Topf nehmen. Die Hühnerbrühe abgießen und beiseite stellen. Das Huhn häuten, von den Knochen lösen und das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Die Haut wird im Frikassee nicht verwendet.

Ca. 800 ml Brühe abmessen.

Zwiebel abziehen und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trockenschütteln und klein hacken.

Butter in einem Kochtopf zerlassen und die Zwiebeln darin dünsten. Mehl langsam einrühren und dabei mit einem Kochlöffel ständig rühren. 800 ml Hühnerbrühe portionsweise mit einer Schöpfkelle zugeben und dabei so lange rühren, bis sie glatt ist. Die Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons und Erbsen dazugeben und kurz mitköcheln lassen.

Zum Schluss das Hühnerfleisch unterheben. Vor dem Servieren mit einigen Spritzern Zitronensaft verfeinern und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Tipp: Das Frikassee kann man ganz einfach mit Reis servieren.

Zitronensaft kann auch durch Weißwein ersetzt werden.

Die Hühnerbrühe eignet sich auch als stärkende Suppe bei Erkältungskrankheiten. Je älter das Huhn, desto besser die antibiotische Wirkung der Brühe.



Hühnerfrikassee

Gefüllter Hahn mit Orangen und Rosmarin

Zutaten

- 1 Hahn ca. 2 kg
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Thymian
- 100 g Butterschmalz zum Braten
- 50 g Butter zum Einreiben
- Salz
- Pfeffer
- 2 Orangen unbehandelt
- 3 bis 5 Rosmarinzweige
- Ca. 500 ml Bier
- 300 g Karotten
- 300 g Champignons

Den Hahn waschen und abtrocknen. Thymian und Basilikum unter kaltem Wasser abbrausen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen und feinhacken. Mit Salz und Pfeffer mischen.

Die Haut des Hahnes vorsichtig einritzen und die Gewürzmischung unter die Haut reiben.

Orangen unter heißem Wasser abwaschen, trockentupfen und mit der Schale in Stücke schneiden. Rosmarin kurz abbrausen. Das Hähnchen mit den Orangenstückchen und den Rosmarinzweigen füllen.

Champignons putzen. Karotten schälen. Beide Gemüse in grobe Stücke schneiden

Anschließend den Hahn mit Butter einreiben, salzen und pfeffern. Butterschmalz in einem Bräter zerlassen und den Hahn rundherum anbraten. Mit Bier übergießen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 1,5 Stunden zugedeckt schmoren. Damit der Hahn schön saftig wird, immer wieder mit etwas Bier übergießen.

Nach etwa 1 Stunde die Karotten dazugeben. Die Champignons ca. 15 min vor Ende der Garzeit in den Bräter geben.

Tipp: Statt eines Hähnchens kann man auch eine Henne verwenden. Das Hähnchen kann auch mit anderen Früchten wie Datteln oder Äpfeln gefüllt werden.

Die Garzeit variiert je nach Gewicht des Hähnchens.



Gefüllter Hahn mit Orangen und Rosmarin

Eierspätzle

Für 4 Personen

Zutaten

- 5 Eier
- 500 g Dinkelmehl (Dinkelvollkornmehl +1050 Dinkelmehl)
- 200 ml Wasser
- Ca.1 EL Salz + Salz zum Kochen

Mehl, Eier und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Das Wasser nach und nach dazugeben, bis der Teig die richtige Konsistenz hat. Er sollte dickflüssig sein. Mit einem Holzlöffel so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Einen großen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen.

Den Spätzleteig portionsweise mit einem Messer vom Brett schaben oder einen Spätzlehobel verwenden. Die Spätzle sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, in einem Sieb kurz abschrecken und warmstellen.

Tipp: Die Konsistenz des Teiges ist sehr wichtig. Ist er zu flüssig, läuft er vom Brett, ist er zu dick, kann man ihn nicht mehr schaben.



Eierspätzle

Brunnenkresse-Soße zu den Spätzle

- 500 g Brunnenkresse
- 250 ml Sahne
- 200 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 200 g Gorgonzola
- Butter zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer

Zwiebel abziehen, fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten.

Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden und dazu geben. Brunnenkresse kurz abrausen, grob hacken und unterheben. Alles einige Minuten ziehen lassen.

Gorgonzola klein schneiden.

Anschließend mit Sahne aufgießen und den Gorgonzola hinzugeben. Wenn der Gorgonzola geschmolzen ist, kräftig umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Wenn man keine Brunnenkresse zur Verfügung hat, kann man auch Blattspinat verwenden.



Brunnenkresse-Soße zu den Spätzle