

Kulinarischer Westen – regionale Spezialitäten als Küchenklassiker

Rezepte von Björn Freitag

Inhalt

Pfefferpotthast mit Kartoffeln und Rote-Bete-Salat	2
Björn Freitags Kohlroulade mit Hackfleischfüllung:	5
Tines „Armer Ritter Deluxe Auflauf“	7

Pfefferpotthast mit Kartoffeln und Rote-Bete-Salat

Ibrahim Sow, Küchenchef im Kleiner Kiepenkerl in Münster, bereitet dieses westfälische Schmorgericht auf traditionelle Art zu.



Zutaten für 4 Personen:

Für die Pfefferpotthast:

- 1 kg Rindfleisch (Rinderhüfte)
- 1,5 kg Zwiebeln
- 2 EL Schmelzmargarine, alternativ Butterschmalz
- 1 TL Salz
- 2 EL weißer Pfeffer, gemahlen
- 3 Lorbeerblätter
- 15 Nelken
- 10 Wacholderbeeren
- 4 EL Semmelbrösel
- 1l Rinderkraftbrühe
- 100 g Gewürzgurken
- 2 EL Kapern
- 1 Bio-Zitrone

Für die Beilage:

- Petersilie
- 500 g festkochende Kartoffeln

- Für den Salat:
- 300 g Rote Bete
- 1 Schalotte
- 4 EL Balsamicoessig
- 2 EL Zucker
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und längs schneiden. Sie müssen nicht fein geschnitten werden, denn sie lösen sich beim Schmoren komplett auf.
- Rindfleisch in kleine Würfel schneiden. Je kleiner die Fleischwürfel, desto kürzer die Schmorzeit.
- 2 EL Schmelzmargarine oder Butterschmalz in einem großen Topf bei niedriger Temperatur erhitzen. Das Fleisch dazugeben und mit geschlossenem Deckel langsam und nicht zu stark anschwitzen, das Fleisch soll nicht braun werden.
- Wenn das Fleisch nicht mehr rot ist, Zwiebeln und Salz dazu geben. Zwischendurch immer wieder alles sorgfältig durchrühren.
- Lorbeerblätter, Nelken und Wacholderbeeren in ein Teesieb oder Teebeutel geben und verschließen.
- Sobald die Zwiebeln glasig angeschwitzt sind, Gewürze dazu geben, mit Rinderkraftbrühe auffüllen und Deckel aufsetzen.
- Den Pfefferpotthast jetzt bei mittlerer Hitze zweieinhalb Stunden schmoren lassen.
- Nach zweieinhalb Stunden sollten sich die Zwiebeln fast aufgelöst haben, jetzt 4 EL Semmelbrösel dazu geben, um die Sauce einzudicken und eine halbe Stunde ziehen lassen.
- Während der Pfefferpotthast schmort, den Rote-Bete-Salat zubereiten.
- Rote Bete schälen und in kochendes Wasser geben, je nach Größe 30-40 Minuten garen lassen. Danach herausnehmen und abkühlen lassen, anschließend Wurzelansatz abschneiden.
- Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. (20-25 Minuten je nach Größe)
- Nicht vergessen: Zwischendurch den Pfefferpotthast umrühren und bei Bedarf Flüssigkeit nachgießen.
- Wenn das Fleisch zart ist und die Soße sämig, 2 EL gemahlene weißen Pfeffer unterrühren.
- 100 g Gewürzgürkchen in kleinen Scheiben schneiden und zusammen mit 2 EL Kapern zu dem Pfefferpotthast geben. Etwas Schale einer Biozitrone hineinreiben. Bei Bedarf nachsalzen.
- Für den Rote-Bete-Salat: Die abgekühlten Rote Beten in feine Scheiben schneiden, die Schalotten würfeln. In einer Salatschüssel 2 EL Olivenöl und 4 EL Balsamicoessig mit 2 EL Zucker vermischen und verrühren.

Anschließend die Rote Bete Scheiben und die Schalotte dazu geben und ziehen lassen.

- Wenn das Fleisch im Pfefferpotthast richtig zart ist, das Teesieb mit den Aromen entnehmen.
- Pfefferpotthast auf einem Teller zusammen mit den Kartoffeln anrichten, mit Petersilie garnieren. Der Salat kann dazu angerichtet oder separat in einem Schälchen serviert werden.

Björn Freitags Kohlroulade mit Hackfleischfüllung:

Ein Lieblingsgericht des Vorkosters und ein echter NRW-Klassiker. Björn Freitag verrät das Originalrezept seiner Oma.



Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Ackerbohnen, getrocknet (online erhältlich)
- 5-6 große Wirsingblätter
- 700 g gemischtes Hackfleisch
- 2 gelbe Zwiebeln
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Prise gemahlener Kümmel
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 500 ml Kalbsfond
- 200g Sahne
- 1 EL Butterschmalz
- 100g weißer Speck
- 6 festkochende Kartoffeln
- 2 EL Speisestärke
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Butterschmalz in eine Pfanne geben und schmelzen lassen.

- Suppengrün (Möhre, Porree, Pastinake und Knollensellerie) und die Zwiebeln kleinschneiden, zum Butterschmalz geben und anrösten. Das Röstgemüse ist die Basis für die Sauce.
- Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die großen, äußeren Blätter des Wirsings hineingeben und ca. 5 Minuten blanchieren. Anschließend diese unter kaltem Wasser abschrecken.
- Jeweils ein Wirsingblatt in ein Küchentuch einschlagen und mit einem Nudelholz ausrollen, sodass sie trocken und geschmeidig werden. Es soll nur das Wasser herausgepresst werden, also die Blätter nicht zerdrücken oder zerreißen.
- Den weißen Speck ohne Schwarte zum Röstgemüse geben, mit schwarzem Pfeffer nach Belieben abschmecken und langsam schmelzen lassen. Dieser Tipp von Björns Großmutter verleiht der Soße nicht nur zusätzlichen Geschmack, sondern auch eine etwas cremigere Konsistenz.
- In einer Schüssel das Hackfleisch mit 1 EL Senf, 1 Prise Kümmel, Salz und Pfeffer mischen und kneten.
- Die Wirsingblätter – raue Seite nach oben – jeweils mit ungefähr 2 EL Hackfleischmischung füllen. (Die Füllmenge kann ja nach Blattgröße variieren.) Dazu das Hackfleisch in die Mitte des Blattes platzieren, das Blatt rechts und links sowie von oben und von unten über die Mitte klappen, wie ein Geschenk oder Paket. Anschließend die Roulade mit Küchengarn zusammenbinden.
- In einer Pfanne die Kohlrouladen mit etwas Butterschmalz von allen Seiten kross und goldbraun anbraten.
- Sahne zum Röstgemüse geben.
- Die fertigen Rouladen in den Topf mit dem Gemüse geben.
- Den Bratensatz in der Pfanne mit etwas Wasser ablöschen und zum Gemüse geben, das gibt zusätzlich Geschmack. Ebenfalls ein Tipp von Großmutter Freitag.
- Die Kohlrouladen ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel schmoren lassen.
- Inzwischen die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser 20 bis 25 Minuten weich garen.
- Die fertigen Rouladen herausnehmen und vom Garn befreien.
- Gemüse und Soße abseihen und die aufgefangene Flüssigkeit erneut aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mit etwas angerührter Speisestärke andicken.
- Sobald die Soße die richtige Konsistenz hat, die Kohlrouladen hineinlegen und 5 Minuten aufwärmen.
- Kohlrouladen auf einem Teller mit den Kartoffeln anrichten und mit reichlich Soße servieren.

Tines „Armer Ritter Deluxe Auflauf“

Arme Ritter sind ein klassisches Resteessen aus altem Brot oder Brötchen. Foodbloggerin Kristina Grasmann hat das Rezept mit regionalen Zutaten wie Lagerkorn und Pumpernickel zu einem köstlichen Auflauf verfeinert.



Zutaten für 6 Personen:

- 5 Milchbrötchen vom Vortag
- 3 Äpfel
- 100 g Pumpernickel
- 6 – 8 EL Butter
- 110 g Zucker
- 200 ml Milch
- 150 g Sahne
- 1 Schuss Korn (optional)
- 4 Eier
- 1 Vanilleschote
- 1 Bio-Zitrone
- 50 g Mandelblätter
- Puderzucker

Zubereitung:

- Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

- Milchbrötchen – je trockener, desto besser – längs in Scheiben schneiden. Alternativ gehen auch Weizenbrötchen oder Weißbrot.
- Äpfel schälen, entkernen und ebenfalls in längliche Scheiben schneiden.
- Abwechselnd Brötchen- und Apfelscheiben in eine gefettete Backform schichten.
- Den Pumpernickel in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne anrösten.
- 30 g Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen.
- 2-3 EL Butter dazugeben, alles gut vermischen, bis die Butter geschmolzen ist.
- Die Pumpernickelbrösel über den Auflauf streuen.
- In einer großen Schüssel Milch, Sahne, Eier, abgeriebene Zitronenschale, das Mark einer Vanilleschote, Puderzucker und einen Schuss Korn zu einer glatten Soße verrühren. Den Alkohol kann man auch weglassen.
- Den Auflauf mit der Soße übergießen und Butterflocken darauf verteilen.
- 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad backen.
- Nach 20 Minuten Backzeit die Mandelblätter über den Auflauf streuen und goldbraun backen.
- Armer-Ritter-Auflauf aus dem Ofen nehmen und ungefähr 5 Minuten ruhen lassen. Danach kann er serviert werden. Dazu passt Vanilleeis.