

Meisterküche: Sommerküche, die Spaß macht

Bunt, abwechslungsreich und lecker wird es auch diesen Sommer in der Sendereihe „Meisterküche“. Yvonne Willicks macht wieder einmal Appetit auf Lieblingsgerichte und kulinarische Highlights der verschiedenen WDR-Köchinnen und -Köche.



Inhalt

Salat von Linsen und Bleichsellerie mit Hähnchenflügeln	2
Gratinierter Hering	4
Quinoaburger	6
Slushy Peach	9
Erdbeer-Froyo	11

Salat von Linsen und Bleichsellerie mit Hähnchenflügeln

Rezept von Martina und Moritz

Ein besonders feiner Salat, mit dem man auch anspruchsvolle Gäste beeindrucken kann. Man kann statt Hähnchenflügel auch Hähnchenkeulen verwenden oder beides mischen.



Zutaten für 4 Personen:

- Hähnchenflügel (ca. 8-10 Stück)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Fischsauce
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 2 EL Zitronensaft
- 2-3 EL Apfelbalsamico
- 3 Petersilienzweige

Für den Linsensalat:

- 250 g kleine Berg- oder Alblinsen
- Salz
- 1 Staude Bleichsellerie
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1 Tasse abgezupfter Kräuter: Kerbel und Estragon
- Salatblätter (Kopfsalat oder Romanaherzen)

Für die Vinaigrette:

- 1 EL scharfer Dijonsenf
- Zitronensaft nach Gusto
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Sauerkirschessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 rote Chilischote

Zubereitung:

- Die Hähnchenflügel putzen: dafür im Gelenk in zwei Stücke teilen, die Flügelspitze abschneiden (am besten mit etwas Wurzelwerk zur Brühe auskochen). Das Fleisch rund um den Knochen am unteren Ende lösen; so zieht es sich beim Braten nach oben und bildet ein handliches Päckchen: sozusagen "Fleisch am Stiel". In einen Gefrierbeutel packen. Olivenöl, Fischsauce, Zitronensaft, Apfelbalsamico mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale verrühren und zufügen. Gut durchmischen, die Luft aus dem Beutel drücken und ihn gut verschließen. Marinieren lassen, bis alle weiteren Vorbereitungen erledigt sind. Kann man übrigens auch gut schon am Vortag erledigen.
- Erst kurz vor dem Servieren entweder auf dem Grill oder in der Grillpfanne insgesamt zirka 10 Minuten garen oder auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen (230 Grad Ober- & Unterhitze/ 210 Grad Heißluft). Dabei immer wieder mit der Marinade aus dem Beutel einpinseln.
- **Für den Salat:** Die Linsen eine Handbreit mit gesalzenem Wasser bedeckt 30 Minuten lang sanft köcheln, bis sie gerade eben weich sind. (Große Linsen brauchen natürlich länger. Und: Einweichen spart Kochzeit.)
- Selleriestangen waschen, wenn nötig fädeln und quer in dünne Scheibchen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, ebenfalls quer in Scheibchen schneiden.
- **Für die Vinaigrette:** Senf, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Essig und Öl mit dem Schneebesen glattrühren. Chili entkernen und fein hacken, mit den nur grob gehackten Kräutern unterrühren. Zwei gehäufte Esslöffel gekochte Linsen zufügen und jetzt alles mit dem Mixstab glatt pürieren. Diese cremige Marinade über die Linsen gießen und alles gut mischen. Selleriestangen und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Eine flache Schüssel (tiefe Platte) oder Portionsteller mit Salatblättern auslegen. Den Linsensalat darauf häufen und die kross gegrillten/gebratenen Hähnchenflügel darauf betten.

Beilage: frisches Bauern- oder Weißbrot

Getränk: ein leichter gekühlter Rotwein – etwa ein frischer Chianti – oder ein St. Magdalener, ein Vernatsch, also ein Trollinger aus Südtirol

Gratinierter Hering

Rezept von Björn Freitag

Brathering kommt sowohl im Ruhrgebiet als auch im Rheinland oft auf den Tisch. Stellt sich die Frage was der Hering auf der NRW Speisekarte verloren hat? Nun ja, früher war es üblich, dass Männer aus NRW zur See fahren – sie brachten den leckeren Fisch mit nach Hause und er ist seitdem nicht mehr wegzudenken.



Die Mengenangaben sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für zwei Personen oder als Vorspeise für vier Personen.

Zutaten für die gratinierten Heringe:

- 4 grüne Heringsfilets
- Meersalz
- Pfeffer
- 100 g Paniermehl
- ½ Bund Petersilie
- 3 Zweige Dill
- 2 Eigelbe
- 40 g Butter
- 2 TL Senf

Zutaten für den Kartoffel-Gurkensalat:

- 600 g Kartoffeln (festkochend)
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 TL Salz + 1 TL Pfeffer
- 200 ml Wasser
- 5 EL Weißweinessig
- 100 g Schmand
- 1 EL Senf
- 3 Stangen Lauchzwiebeln mit Grün
- 1/3 Salatgurke

Besondere Utensilien:

- Auflaufform
- Standmixer

Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen – Grillfunktion einschalten.
- Heringe in eine Auflaufform legen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. □ Paniermehl, Petersilie und Dill im Mixer zu einer gleichmäßigen Panade verarbeiten.
- In einer Schüssel das grüne Paniermehl mit den Eigelben, Butter und Senf sowie Salz und Pfeffer mit den Händen gut verkneten, bis eine feine Paste entsteht.
- Paste möglichst gleichmäßig auf den Heringsfilets verteilen und die Auflaufform in den Ofen stellen. Hering ca. 15 Minuten gratinieren – **Achtung!** Die Kruste nicht verbrennen lassen, ggf. den Grill ausschalten.
- Für den Salat die Kartoffeln kochen, abgießen und abkühlen lassen bis sie lauwarm sind.
- Zwiebel schälen, kleinschneiden und mit Wasser, Essig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel mischen.
- Kartoffeln noch lauwarm pellen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in die Essigmischung geben. Alles umrühren und ein paar Minuten ziehen lassen.
- Lauchzwiebeln und Gurke waschen, in feine Ringe bzw. Scheiben schneiden und zu den Kartoffeln geben.
- Senf und Schmand zufügen und unterheben.
- Kartoffelsalat ca. 10 Minuten ziehen lassen und ggf. nachwürzen.
- Heringsfilets auf zwei Teller verteilen und den Kartoffelsalat daneben anrichten und aufessen – **Mahlzeit!**

Quinoaburger

Wahnsinn, wir haben einen Quinoabauern im Münsterland gefunden! Normalerweise ist Quinoa dadurch, dass er eingeflogen werden muss, von der Klimabilanz eine Katastrophe. Darum freuen wir uns umso mehr über Quinoa aus der Region und bereiten einen leckeren Quinoaburger zu.



Die Mengenangaben des Rezeptes sind angepasst auf ca. sechs Burger samt Patties.

Zutaten für die Quinoa-Patties:

- 100 g Quinoa
- 1 Dose weiße Bohnen (400 g)
- 1 kleine Zucchini (etwa 175 g)
- 1 Zwiebel
- 1 TL Öl
- 1 Ei
- 100 g Semmelbrösel
- 1 gestrichener TL Salz
- ¼ TL Isot (alternativ: Paprikaflocken)
- ¼ TL Cumin
- Pfeffer nach Geschmack
- Butterschmalz zum Braten

Zutaten für die Balsamico-Mayonnaise:

- 1 Eigelb
- 1 gehäufter TL scharfer Senf
- 4 EL Balsamico, aufgeteilt

- 1 TL Zucker
- 1 gestrichener TL Salz
- 125 ml Sonnenblumenöl
- Pfeffer nach Geschmack

Außerdem:

- 1 Tomate
- ½ rote Zwiebel
- 1 Handvoll Rucola
- 2 Burgerbrötchen
- optional: 4 Scheiben Mozzarella

Besondere Utensilien:

- Küchenreibe
- Stabmixer

Zubereitung:

- Für die Quinoa-Patties Quinoa abspülen, in 250 ml Wasser garkochen und abkühlen lassen.
- Zucchini waschen, grob reiben, zehn Minuten stehen lassen und gut ausdrücken.
- Zwiebel fein würfeln. In etwas Öl andünsten bis die Zwiebel goldbraun ist. Abkühlen lassen.
- Bohnen abgießen und pürieren. Quinoa, Zwiebeln, Zucchini raspeln, Ei, Semmelbrösel und Gewürze dazugeben, zu einem glatten Teig verkneten und kurz quellen lassen.
- Zu Bratlingen formen und in genügend Butterschmalz bei Mittelhitze von beiden Seiten goldbraun braten.
- **Tipp:** Ungebratene Quinoa-Patties in Frischhaltefolie gewickelt einfrieren, so hat man immer ein schnelles Essen zur Hand. Sie schmecken auch mit einem gemischten Salat.
- In der Zwischenzeit für die Balsamico-Mayonnaise Eigelb, Senf, einen Esslöffel Balsamico, Zucker und Salz in einen Rührbecher geben.
- Bei laufendem Stabmixer das Öl langsam dazu laufen lassen und alles zu einer festen Mayonnaise verrühren.
- Mit dem restlichen Balsamico verdünnen, mit Pfeffer würzen und nochmals abschmecken.
- **Tipp:** Reste schmecken mit Wasser verdünnt als Salatsoße.
- Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel in Halbringe schneiden.
- Rucola waschen und trocknen.
- Burgerbrötchen aufschneiden und toasten. Unterhälften auf Teller setzen und mit etwas Balsamico-Mayonnaise bestreichen. Mit Rucola, Quinoa-Patties, falls gewünscht Mozzarella, Tomatenscheiben, Zwiebel und mehr Balsamico-

Mayonnaise belegen, die oberen Hälften aufsetzen und sofort servieren –
Mahlzeit!

Slushy Peach

Rezept von Nic Shanker

Dieses „Trinkeis“ mit Pfirsich kann man schlürfen oder auch löffeln. Es schmeckt sehr erfrischend, aber Achtung: Es hat auch einige Umdrehungen!



Zutaten für zwei Cocktail-Schalen (alternativ: Sekt-Schalen):

- 1 Weinbergpfirsich
- 2 cl Pfirsichlikör
- 4 cl Wodka
- 6 cl trockener Sekt
- 6 cl Zitronensaft, frisch gepresst
- 3 cl Zuckersirup
- 6 Blätter frische Minze
- 500 g Crushed Ice

Utensilien:

- Standmixer / Blender

Dekoration:

- 1 Zweig Schleierkraut

Zubereitung:

- Den Weinbergpfirsich entkernen, in grobe Stücke schneiden und in den Mixer geben.

-
- Dann Pfirsichlikör, Wodka, Sekt, Zitronensaft, Zuckersirup und Minze hinzufügen und alles mixen, bis es musartige Konsistenz hat.
 - Das Crushed Ice nach und nach dazugeben. Das Mixer-Gefäß dabei schwenken. Wichtig: Nur so viel Eis nehmen, bis die oberste Schicht durchsichtig bleibt!
 - Solange mixen, bis der Mixer anfängt, extrem schnell zu laufen – dann kann man ihn ausstellen.
 - Den Slush in eine Cocktail-Schale geben – die Konsistenz sollte es zulassen, dass man die Eismasse regelrecht auftürmt/aufhäuft.
 - Mit einem kleinen Zweig Schleierkraut garnieren.

Erdbeer-Froyo

Rezept von Nic Shanker

„Frozen Yogurt“, also gefrorener Joghurt, ist eigentlich als leichter Ersatz für Sahneis beliebt. Bartender Nic Shanker will für sein trinkbares Dessert aber nicht allzu sehr auf die Kalorien achten – mit fettreichem griechischem Joghurt und süßer Kondensmilch setzt er eher auf den geschmacklichen Aha-Effekt!



Zutaten für zwei Whiskey-Tumbler (0,25 l):

- 6 Erdbeeren
- 2 TL knuspriges Müsli / Granola (Geschmacksrichtung nach Belieben)
- 12 cl griechischer Naturjoghurt (120 ml)
- 2,5 cl Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 cl gesüßte Kondensmilch
- 400 g Crushed Ice
- 1 EL heller Karamellsirup

Utensilien:

- Standmixer / Blender
- Barlöffel

Dekoration:

- 1 TL Müsli (s.o.)

Zubereitung:

- Das Grün der Erdbeeren entfernen, diese dann vierteln und in den Mixer geben.

-
- Müsli, Joghurt, Zitronensaft und Kondensmilch hinzufügen und gut mixen.
 - Das Crushed Ice in den Mixer füllen und solange mixen, bis der Mixer anfängt, extrem schnell zu laufen.
 - Den Erdbeer-Froyo in das Glas füllen, mit dem Sirup begießen und mit ein paar Müsli-Krümeln garnieren. Mit einem Löffel servieren.