

## Meisterküche: Familienrezepte aus NRW

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. Das Gute liegt so nah! Familienrezepte aus NRW stehen in der heutigen Folge im Mittelpunkt.



### Inhalt

Kartoffelpudding	2
Sauerbratengeschnetzeltes mit Feldsalat in Printen-Dressing	4
Herbs & Pears	7
Wermutlimonade	8
Ääze-Rievkooche (Erbsen-Reibekuchen) mit Dip von vergessenen Wildkräutern	9
Schweinefilet in Salzkruste gegart	11

## Kartoffelpudding

Henriette Davidis aus dem Ruhrgebiet ist eine der erfolgreichsten Kochbuchautorinnen aller Zeiten. Von ihrem Erfolg hatte sie selbst allerdings nur wenig. Sie hat mit ihren Rezepten ganze Generationen geprägt. Wir haben uns für das folgende Rezept aus ihrem Buch inspirieren lassen. Man nimmt dafür eine Puddingform aus Steinzeug oder Porzellan. Es geht auch eine Guglhupfform oder einfach eine hohe Auflaufform.



### Zutaten für vier Personen:

- 750 g mehliges Kartoffeln
- 5 Eigelbe
- 100 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 200 g Saure Sahne
- 1 dicker Bund Schnittlauch
- 250 g ausgelöstes Kassler
- Fleischwurst oder gekochter Schinken
- 5 Eiweiße
- Butter für die Form

### Für das Champignon-Ragout:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- nach Belieben auch 1 kleine Chilischote
- 2 EL Butter
- 500 g Champignons
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Sahne
- Petersilie oder Kerbel

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln bereits am Vortag gar kochen, damit sie vollkommen abgekühlt haben, pellen und auf der Raffel fein reiben.

- Die Eigelbe mit dem Handrührer zur hellen Creme schlagen, dabei stückchenweise die weiche Butter zufügen. Diese Creme salzen, pfeffern, großzügig Muskat hineinreiben. Mit den geriebenen Kartoffeln mischen. Dabei auch die Crème Fraîche einarbeiten.
- Den Kasseler, die Wurst oder den Schinken in zentimetergroße Würfel, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und ebenfalls unter die Kartoffelmasse mischen.
- Schließlich das Eiweiß mit einer Salzprise sehr steif schlagen und in zwei Partien unterheben.
- Die Masse in eine gut gebutterte Pudding- (oder Auflauf-) form füllen. Mit ihrem Deckel oder mit Backpapier gut verschlossen in einen Topf ins Wasserbad oder in den Dampfgarer stellen und bei 100 Grad ca. 90 bis 100 Minuten garen.
- In der Zwischenzeit das Pilzragout ansetzen: Zwiebel, Knoblauch und etwas Chili fein hacken und in Butter andünsten, Champignons vierteln oder achteln, zufügen und zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Salzen, pfeffern und Sahne angießen. Jetzt ohne Deckel weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis sich alles gut verbindet. Abschmecken, viel fein gehackte Petersilie oder Kerbel einrühren.

**Servieren:** Den Pudding auf eine Platte stürzen – jetzt zeigt sich, ob man die Form ausreichend sorgfältig gefettet hat. Am Tisch in Tortenstücke schneiden und mit dem Pilzragout anrichten.

**Beilage:** keine! Das ist so ein prachtvolles Essen, das steht für sich allein. Höchstens noch einen Salat.

**Getränk:** ein besonders feiner Wein, zum Beispiel einen Chardonnay vom Kaiserstuhl

## Sauerbratengeschnetzeltes mit Feldsalat in Printen-Dressing

Spitzenkoch Björn Freitag hat sich etwas ganz Besonderes überlegt. Es gibt Rheinischen Sauerbraten aber als Geschnetzeltes mit Bandnudeln und einem super leckeren Feldsalat in Printen-Dressing. Unbedingt ausprobieren!

Die Mengenangaben des Rezeptes sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für vier Personen.



### Zutaten für den Einlegfond (Beize):

- 400 ml Wasser
- 200 ml Rotweinessig
- 3 Schalotten
- 1 Möhre
- 5 Wacholderbeeren, angedrückt
- 5 Gewürznelken
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL Senfkörner
- 1 TL Pfeffer, gemahlen
- 1 TL Piment, gemahlen
- 2 EL Zucker

### Zutaten für den Sauerbraten:

- 700 g Rinderbraten z.B. aus der Keule
- 2 EL Rapsöl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pastinake
- 1 Möhre
- 250 ml Rotwein
- 150 ml Einlegfond/Essigsud
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Rübenkraut
- 3 EL Rosinen oder Sultaninen
- Speisestärke

### Zutaten für die Bandnudeln:

- 400 g Bandnudeln
- Salz
- 2 EL Butter
- 3 EL Paniermehl

### Zutaten für Salat und Dressing:

- 2 Hände Feldsalat
- 80 g geschälte Haselnüsse
- 6 Maronen, küchenfertig
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Rapsöl
- Saft einer Orange, frisch gepresst
- 50 g Printen natur
- Salz und Pfeffer

### Besondere Utensilien:

- Große Schmorpfanne mit Deckel
- Standmixer

### Zubereitung:

- **Für die Beize** die Zwiebel und Möhre schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Essig und Wasser in einer großen Schale mischen, Zwiebel und Möhren sowie alle Gewürze hineingeben.
- Fleisch in grobe Streifen schneiden und in den Sud legen, es muss komplett bedeckt sein. Gegebenenfalls noch etwas Essig und Wasser zufügen.
- Alles einmal umrühren, dann Schale mit Folie oder einem Teller abdecken und das Fleisch über Nacht im Kühlschrank marinieren.
- Am nächsten Tag das Fleisch aus dem Sud nehmen und mit Küchentrepp abtupfen, anhaftende Gewürze gegebenenfalls entfernen. Sud aufheben.
- **Das Geschnetzelte** in einer Pfanne in Öl rundherum scharf anbraten. Hinweis: Es kann sein, dass es zunächst viel Flüssigkeit verliert, einfach weiter braten lassen, bis der Sud in der Pfanne reduziert ist. Das kann zehn Minuten dauern.
- Schmor Gemüse derweil putzen und in sehr grobe Stücke schneiden, dann mit dem Fleisch zusammen rösten.
- Mit Rotwein ablöschen und den Sud erneut reduzieren lassen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Essigsud dazugeben, Pfanne mit einem Deckel abdecken und das Sauerbratengeschnetzelte etwa eine halbe Stunde schmoren lassen.
- **Feldsalat** putzen, waschen und trockenschleudern.
- Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rundherum rösten, dann beiseitestellen.

- Alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer geben und pürieren. Gegebenenfalls etwas Wasser zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- **Bandnudeln** nach Packungsangabe kochen.
- Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, Paniermehl hinzufügen und alles gut mischen.
- Nudeln aus dem Wasser in die Pfanne geben und in der Pfanne schwenken.
- Nach Ablauf der halben Stunde Rübenkraut und Rosinen in die Soße geben.
- Deckel auflegen und alles weitere 15 bis 20 Minuten schmoren, bis das Fleisch schön mürbe ist. Zwischendurch testen, ob das Fleisch schon fertig ist, denn je nach Größe der Fleischstücke und der Fleischart gibt es unterschiedliche Garzeiten.
- Gemüse aus der Pfanne nehmen, bei Bedarf etwas Speisestärke in kaltem Wasser anrühren und die Soße damit binden.
- Soße nochmals aufkochen lassen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nudeln auf Tellern verteilen und das Geschnetzelte darüber geben.
- Salat mit dem Dressing marinieren und in einer Schale dazu reichen oder ebenfalls auf dem Teller anrichten. Nüsse darauf verteilen und alles aufessen – **Mahlzeit!**

## Herbs & Pears

Rezept von Nic Shanker

### Zutaten für eine Coupette (altern. Martini- oder Sektglas):

- 3 cl Wermut Ambre (Orange)
- 3 cl Birnengeist
- 1 cl Lime Cordial
- 1,5 cl Orangenlikör
- 2 Spritzer Orange Bitter
- Eiswürfel

### Deko:

- Gedörrte Birnenscheiben
- Mini-Holzklammer

### Zubereitung:

- Die Coupette mit Eiswürfeln füllen, damit sie vorgekühlt wird.
- Alle Zutaten in einen Shaker-Becher geben und diesen mit Eiswürfeln auffüllen.
- Alles kräftig shaken.
- Die Eiswürfel aus dem Glas entfernen.
- Den Inhalt des Shakers durch ein Barsieb in das nun gekühlte Glas abseihen – ohne Eis.
- Mit einer Mini-Holzklammer die gedörrte Birnenscheibe am Rand des Glases befestigen.



## Wermutlimonade

Rezept von Cornelia Merkamp,  
Kräutergärtnerin im Kloster Kamp

### Zutaten für acht bis zehn Limonadengläser:

- 2 Orangen
- 400 ml Wasser
- 3 EL Rohrzucker
- 1 EL weißer Zucker
- 20 Spitzen Cola-Kraut
- Eiswürfel



### Besondere Utensilien:

- Kochtopf
- Sparschäler
- Sieb
- Karaffe

### Deko:

- Zesten von einer Bio-Orange

### Zubereitung:

- Die Orangen auspressen und den Saft mit dem Wasser vermischen.
- Topf auf dem Herd erhitzen. Den Rohr- und weißen Zucker einstreuen und unter Rühren zu einer dunklen Bräunung karamellisieren.
- Mit dem Orangenwasser ablöschen und unter Rühren auflösen.
- Den heißen Sirup vom Herd nehmen.
- Die Spitzen des Cola-Krauts in den heißen Sirup geben und unterrühren.
- Erkalten lassen und 12-24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- Über ein feines Sieb in eine Karaffe abfiltrieren.
- Eiswürfel in Limonadengläser geben.
- Im Verhältnis eins zu vier oder eins zu fünf mit Wasser oder Mineralwasser mischen – je nach Geschmack.
- Mit Sparschäler Zesten von der Bio-Orange abschneiden und damit den Rand der Gläser einreiben.
- Die Zesten verzwirbeln und auf die Oberfläche legen.

## Ääze-Rievkooche (Erbsen-Reibekuchen) mit Dip von vergessenen Wildkräutern

### Zutaten für 4 Personen

#### für den Dip von vergessenen Wildkräutern:

- 50 g Walnusskernhälften
- 100 g Wildkräuter und/ oder Wildgemüse nach Belieben (z.B. Giersch, Wiesenbärenklau, Brennessel, Löwenzahn, Spitzwegerich)
- 20 g krause Petersilie
- 4 Blättchen Minze
- 1 Frühlingszwiebel
- 80 ml Sonnenblumenöl
- ½ TL Meersalz + mehr nach Geschmack
- 200 g Schmand
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Honig
- 1 EL Zitronensaft



#### für die Ääze-Rievkooche:

- 250 g frische Erbsen, gepult (alternativ TK-Ware)
- Salz
- 1 Handvoll Kräuter/ Wildkräuter
- 4 Blättchen Minze
- 1 Ei
- 2 EL Stärke
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
- ½ TL Paprikaflocken
- 250 g Kartoffeln

#### Außerdem:

- Sonnenblumenöl zum Braten
- Eiswasser (fürs Blanchieren der Erbsen)

### Besondere Utensilien:

- Stabmixer oder Universalzerkleinerer
- Grobe Reibe

### Zubereitung:

- **Für den Dip von vergessenen Wildkräutern** die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie duften. Auf einem kleinen Teller ausbreiten und abkühlen lassen.
- Alle Kräuter und Wildpflanzen verlesen, waschen, trockenschütteln und grob zupfen.
- Frühlingszwiebel waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.
- Die abgekühlten Walnüsse grob hacken.
- Kräuter und Nüsse zusammen mit dem Öl und einer Prise Salz in einen Mixbecher füllen, mit Hilfe des Stabmixers pürieren. Mit Pfeffer würzen.
- Schmand in einer kleinen Schale glattrühren.
- Wildkräuterpesto und Frühlingszwiebelringe unterrühren – dabei ein bis zwei Esslöffel des Pestos zurückbehalten – und den Schmanddip mit Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft abschmecken.
- In ein sauberes Schälchen füllen und mit dem zurückbehaltenen Pesto beträufeln. Bis zum Servieren kaltstellen.
  
- **Für die Erbsenreibekuchen** die frischen Erbsen in gesalzenem Wasser einige Minuten sprudelnd kochen lassen, abgießen und in Eiswasser abschrecken. TK-Erbsen einfach nur auftauen.
- Erbsen in eine Rührschüssel oder in den Zerkleinerer füllen. 3 EL Erbsen zurückhalten.
- Kräuter waschen und trockenschütteln, Blättchen ggf. von den Stielen zupfen und dann grob hacken. Zu den Erbsen geben.
- Erbsen, Kräuter, Ei, Stärke, Salz, Pfeffer, Muskat und eine kräftige Prise Paprikaflocken zu einem glatten Teig pürieren.
- Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben. Unter die Erbsenpaste rühren.
- Reichlich Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, mit einem Esslöffel Teighäufchen hineingeben und plattdrücken – dicker als 1 cm sollten die Reibekuchen nicht sein.
- Reibekuchen von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten - ca. 10 Min. lang. Den gesamten Teig verarbeiten.
- Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und heiß oder bei Zimmertemperatur mit dem Dip von vergessenen Wildkräutern servieren.

**Dazu passt:**

## **Schweinefilet in Salzkruste gegart**

### **Zutaten für 4 Portionen:**

- 800 g Schweinefilet
- 1 EL Öl
- 10 Scheiben Grüner Speck (für diejenigen, die es nicht so salzig mögen)
- 2 kg grobes Meersalz
- 3 Eiweiße
- 4 EL Wasser

### **Besondere Utensilien:**

- Backpapier
- Backblech
- Fleischthermometer
- Küchenpinsel

### **Zubereitung:**

- Den Backofen auf 160 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- Das Schweinefilet parieren, das heißt mit einem scharfen Messer mit dünner Klinge Sehnen, Silberhaut und gegebenenfalls Fett entfernen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und das Schweinefilet darin scharf von allen Seiten anbraten, danach mit Pfeffer würzen und kurz ruhen lassen.
- Salz, Eiweiße und Wasser mit der Hand mischen.
- 1/3 des Salzes auf dem Backpapier zu einem Rechteck flachdrücken, das groß genug ist, um das Schweinefilet darauf zu setzen.
- Filet auf das Salzbett legen. Wer mag, kann das Filet nun mit dem Grünen Speck einwickeln, das ist aber kein Muss.
- Dann das Fleisch komplett mit dem restlichen Salz umhüllen, gut andrücken.
- Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten garen. Mit einem Fleischthermometer die Kerntemperatur prüfen: Bei Schweinefleisch sollte sie bei mindestens 65 Grad liegen.
- Blech aus dem Ofen nehmen und das Fleisch im Salzmantel ca. 5 Minuten ruhen lassen.
- Dann den Mantel aufbrechen und ggf. zusammen mit dem Speck entsorgen. Salz gründlich mit einem Küchenpinsel vom Fleisch entfernen.
- Das Schweinefilet zum Servieren in dicke Scheiben schneiden.

**Anrichten:**

- Je zwei bis drei Erbsen-Reibekuchen auf großen Tellern überlappend anrichten und den Wildkräuterdipp darauf verteilen.
- Je zwei bis drei Scheiben Schweinefilet daneben platzieren.
- Mit einigen Kräuterblättchen garnieren.