

Schleswig-Holstein

Eine der schönsten Landschaften Schleswig-Holsteins liegt an der Schlei. An diesem Ostsee-Fjord entlang erstreckt sich die Region Angeln – leicht hügelig und mit fruchtbarem Acker- und Weideland. Eine eigene, alte Nutztier rasse gibt es dort. Das Angler Sattelschwein war vor einigen Jahren fast ausgestorben. Doch einige Höfe in der Region züchten diese Rasse heute wieder.



Auf dem Hof von Familie Ehlers-Prahl werden die Tiere artgerecht auf Stroh im Stall oder draußen gehalten. Sattelschweine sind robuste Tiere, denen Wind und Wetter wenig ausmacht.

Ohne diese Spezialisierung auf Ackerbau oder Viehzucht könnten die kleinen Höfe in Schleswig-



Holstein kaum überleben. Und so hat Andrea Prahl den elterlichen Betrieb von Rinder- und Pferde zucht auf Sattelschweine umgestellt. Sie sind nach den hellen Flecken auf ihrem Rücken benannt. Diese langsam wachsende Rasse erfordert viel Zeit für die Aufzucht. Die Fleischqualität ist hervorragend.

Andreas Mutter Ingrid Ehlers ist die Altbäuerin auf dem Hof. Sie verkauft die Fleischprodukte im eigenen Hofladen. Und sie bereitet meist auch das Mittagessen zu. Ein Lieblingessen der Familie ist ihre Suppe vom Sattelschwein, mit Knochen und Schwarten. Süßsauer mit Zucker und Essig wird sie abgeschmeckt. Dazu werden Fleischbällchen, Backobst und SchwemmklöÙe aus Brandteig gereicht.





Gewittertorte mit Rhabarber

Rhabarber schmeckt hervorragend in Verbindung mit Baiser. Die wellige Form einer Baiserhaube soll an Gewitterwolken erinnern. Die Torte kann frisch zubereitet verzehrt werden, aber sie ist noch schmackhafter, wenn sie einen Tag steht da sie dann gut „durchgezogen“ ist.

Zutaten:

Für den Rhabarberbelag:

750 g Rhabarber,
250 g Zucker,
2 Päckchen Vanillepuddingpulver



Für den Rührteig:

125 g Butter,
125 g Zucker,
5 Eigelb,
150 g Mehl,
2 gestrichene TL Backpulver



Für das Baiser:

5 Eiweiß,
200 g Zucker,
200 g gehobelte oder gehackte Mandeln



Für die Sahnefüllung:

600 ml Sahne,
3 Päckchen Vanillezucker,
3 Päckchen Sahnesteif

Zubereitung:

Den in kleine Stücke geschnittenen Rhabarber in Wasser, knapp bedeckt, aufsetzen. Den Zucker hinzufügen und aufkochen. Das Puddingpulver mit kaltem Wasser anrühren und in das Rhabarberkompott einrühren, noch einmal kurz aufkochen und abkühlen lassen. Für den Rührteig Butter, Zucker und Eigelb schaumig rühren und dann das Mehl und Backpulver zufügen. Die Masse auf zwei Springformen mit einem Durchmesser von 26 cm gleichmäßig aufteilen. Für das Baiser werden die Eiweiße steif geschlagen und der Zucker rieselnd zugefügt. Wenn das Eiweiß fast fest ist, werden die Mandeln untergehoben. Die Baisermasse wird ebenfalls geteilt und auf beiden Tortenböden gleichmäßig glattgestrichen. Beide Böden bei 180 °C für ½ h backen. Wenn der Herd keine Umluft hat, muß man die Tortenböden nacheinander backen. Für die Füllung und Fertigstellung der Gewittertorte wird Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif geschlagen. Wenn die Tortenböden abgekühlt sind, wird folgendermaßen geschichtet: Tortenboden, Sahne, Rhabarberkompott, Sahne und abschließend der zweite Boden.



Zubereitungszeit:

60 min

Tip:

- Zum Andicken des Rhabarberkompotts kann man auch Tortenguß anstatt Vanillepuddingpulver verwenden. Anstatt Rhabarber läßt sich die Torte aber auch mit Stachelbeerenkompott zubereiten.



(Sattelschwein-)Schaschlik mit Kakaomarinade

Sattelschweinefleisch ist grundsätzlich aromatischer und zarter als herkömmliches Schweinefleisch. Es brät auf dem Grill und in der Pfanne wenig Flüssigkeit aus, da die Tiere bei artgerechter Haltung langsam wachsen und sich viel bewegen.

Zutaten

Für die ca. 8 Spieße:

1,5 kg Schweinegulasch oder Schinkenbraten in
Stücke geschnitten,
4 Zwiebeln,
300 g Schinkenspeck,
Holzspieße



Für die Marinade:

400 ml Rapsöl,
5 EL Kakaopulver,
1 kleine gehackte Zwiebel,
4 Knoblauchzehen gepreßt,
4 EL Zucker,
1 Schuß Cognac (Rum oder Sherry),
Pfeffer, wahlweise auch Chiliflocken,
Salz



Zubereitung:

Das Fleisch in 3-4 cm große Stücke schneiden. Die Fleischwürfel abwechselnd mit dünnem Speck und Zwiebelscheiben auf Spieße stecken. Die Marinadezutaten verrühren und die Spieße in einer flachen Schüssel damit übergießen. Mindestens 4 h sollte das Fleisch marinieren können, dabei immer wieder drehen. Gesalzen wird entweder am Tisch oder erst kurz vor dem Grillen. Das Kakaopulver legt sich beim Grillen wie eine feine und leicht bittere Kruste um das Fleisch.



Zubereitungszeit:

40 min



Tip:

- Salz immer erst nach oder kurz vor dem Grillen zufügen, da es bei rohen Speisen die Feuchtigkeit bindet und dadurch die Geschmacksstoffe entzieht. Anstatt Cognac kann auch Rum oder Sherry verwendet werden. Mit Sherry wird die Marinade etwas süßer.



Meerforelle in Salzkruste

Die Meerforelle ist ein heimischer Wildfisch mit festem Fleisch und fettarm. Das Garen unter einer Salzkruste ist schmackhaft, besonders leicht und gesund. Er benötigt so kein zusätzliches Fett gegen die austrocknende Hitze im Ofen. Da man keine Garprobe machen kann, erfordert diese ausgefallene Zubereitungsart Erfahrung.

Zutaten für 4 Portionen:

3 Frühlingszwiebeln,
½ Bund Basilikum,
½ Bund Petersilie,
3 TL Fenchelsaat,
3 Eiweiß,
1 kg grobes Meersalz,
1 küchenfertige Meerforelle (ca. 1 kg)



Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße mit einem Teil des Grünen in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit den Frühlingszwiebeln vermischen und in die Forelle füllen. Den Fenchel mörsern. Das Eiweiß leicht schlagen und mit dem Fenchel und Salz vermischen. Eventuell muß noch etwas Eiweiß dazu gegeben werden. Es ist der „Kleber“ für das Salz. Den Fisch auf ein Salzbett legen, komplett mit Salz bedecken und gut andrücken. Er muß rundherum von Salz eingeschlossen sein. Die Meerforelle im Ofen bei 200 °C (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 40 min garen. Die Salzkruste wird erst geöffnet, wenn der Fisch serviert wird. Eine Garprobe ist daher nicht möglich.



Zubereitungszeit:

60 min

Tip:

- Auch andere größere Fische wie Saibling und Lachsforelle lassen sich in einer Salzkruste garen. Wichtig ist, daß das Salz den Fisch ganz umschließt.



Süßsaure Suppe

Früher war die Suppe ein typisches Resteessen in der Region. Schwarte und Knochen von Schweinen oder Rindern wurden in einem Leinenbeutel aufbewahrt. Manchmal waren sie nach einiger Zeit nicht mehr ganz frisch. Um den muffigen Geschmack zu überdecken, wurde kräftig mit Essig und Zucker abgeschmeckt. Allerlei Beilagen werten die einfache Suppe auf, auch SchwemmklöÙe. Sie bestehen aus Brandteig. Einen Teil der Zutaten wird bereits vor dem Backen gekocht. Beim Auskochen der Stärke, dem sog. Abbrennen, verdampft das überschüssige Wasser und das Mehl verkleistert.

Zutaten für 4-6 Portionen:

1 Bund Suppengrün,
1 kg Kasseler- oder Schinkenknochen,
500 g Schinkenspeck im Stück oder Suppenfleisch,
Zucker,
Tafelessig,
500 g Mohrrüben,
400 g Backpflaumen



Für die Fleischklößchen:

500 g gemischtes Hackfleisch,
1 Ei,
1 EL Paniermehl,
Salz,
Pfeffer,
Senf



Für die SchwemmklöÙe:

65 g Butter,
250 ml Wasser,
175 g Mehl,
4 Eier,
Salz



Zubereitung:

Das geputzte Suppengrün mit Fleisch und Knochen in kaltem Wasser aufsetzen und mindestens 2 h köcheln lassen. Fleisch und Suppengrün wieder entfernen und die Flüssigkeit durchsieben, damit keine kleinen Knochen zurückbleiben. Wenn man die Suppe schon am Vortag ansetzt, kann sich das überschüssige Fett abzusetzen und ist so einfach von der Oberfläche abzuschöpfen.

Am nächsten Tag die Suppe wieder aufkochen und mit Zucker und Essig süßsauer abschmecken. Das richtige Mengenverhältnis sollte nach persönlichem Geschmack bestimmt werden. Die Mohrrüben säubern und gestiftelt in der Suppe für etwa 10 min bißfest kochen. In der Zwischenzeit die Fleischklößchen zubereiten. Dazu das Hackfleisch mit den restlichen Zutaten zu einer glatten Masse verkneten. Die sehr klein geformten Fleischbällchen in die Suppe geben, die nicht mehr kochen darf, und langsam gar ziehen lassen. Als separate Beilage werden Backpflaumen mit ein wenig Wasser weichgekocht und später warm zur Suppe dazu gereicht.

Als Einlage gehören in die Suppe auch SchwemmklöÙe, die aus Brandteig hergestellt werden. Wasser wird mit einer Prise Salz und der Butter zum Kochen gebracht. Dann das Mehl hinzufügen und kräftig röhren, bis die Masse glatt und fest ist. Wenn sich ein Bodensatz gebildet hat, nach etwa 3-4 min, den Topf von der Feuerstelle ziehen und in die heiÙe Masse ein Ei unterröhren. Erst wenn der Teig etwas abgeköhlt ist, die restlichen Eier nach und nach unterheben und verröhren bis eine homogene Masse entsteht. Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Sieden bringen. Das Wasser darf nicht kochen. Mit einem Teelöffel kleine Klößchen aus dem Brandteig abstechen und im Wasser gar ziehen lassen. Wenn die Klöße an die Oberfläche steigen sind sie fertig und können zum Abtropfen herausgehoben werden. Die SchwemmklöÙe sollten als letzte Zutat für die Suppe zubereitet werden, weil die Klöße dann noch warm auf den Tisch kommen.

Zubereitungszeit:

40 min

Tip:

- Wer eine klassisch sättigende Beilage vermiÙt, kann außerdem noch Salzkartoffeln oder Reis zur Suppe reichen. Die Familie Ehlers-Prahl mag das Gericht ausschließlich mit in Brühe gekochtem Langkornreis.



Rehleber

Bei den Jägern gehört die Leber zum Jagdrecht. Die Leber gebührt dem, der das Tier erlegt hat. Manchmal wird sie noch gleich nach dem Aufbrechen des Tieres ganz frisch zubereitet. Man kann sie aber auch gut einfrieren. Dennoch ist Rehleber nur sehr selten käuflich erhältlich. Kalbsleber ist geschmacklich eine Alternative.

Zutaten für 2 Portionen:

1 Rehleber (ca. 300-400 g) oder
2 Kalbsleber (à 200 g),
Salz,
Pfeffer,
Mehl,
Margarine zum Braten,
4 große Zwiebeln, wahlweise 2 Äpfel



Zubereitung:

Die Leber salzen, pfeffern und leicht in Mehl wälzen. Die Stücke bei mittlerer Temperatur unter mehrfachem Wenden braten. Parallel werden in einer anderen Pfanne die in Ringe geschnittenen Zwiebeln bei sehr niedriger Hitze langsam geschmort bis sie leicht bräunlich sind. Wahlweise kann man den Zwiebeln auch noch Apfelspalten zufügen. Als Beilage zum Leberessen kann mit einem Schuß Orangensaft verfeinerter Kartoffelbrei gereicht werden.



Zubereitungszeit:

40 min

