

Kochen mit Martina und Moritz vom 07.10.2023

Redaktion: Klaus Brock

Herbstküche – Genießer-Rezepte aus der Heimat

Kohlröschen und Schwarzwurzeln auf Backkartoffel-Durcheinander	2
Wurzelgemüse aus dem Ofen und Rehfilet	4
Semmelknödelchen mit Rahmpilzen	6
Saure Semmelknödel	8

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/herbstkueche-100.html>

Herbstküche – Genießer-Rezepte aus der Heimat

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Heute feiern Martina und Moritz den Herbst! Die Jahreszeit, die uns die schönsten und besten Zutaten in die Küche liefert – und zwar im Überfluss. Da quellen die Märkte geradezu über, Gemüse und Obst in allen Formen und Farben, die Wahl fällt schwer – deshalb haben Martina und Moritz sich für diese Sendung mal wieder Lieblingsprodukte ausgesucht.



Kohlröschen und Schwarzwurzeln auf Backkartoffel-Durcheinander

Hier werden die modischen Kohlröschen (eine Kreuzung aus Rosen- und Grünkohl) mit den guten alten Schwarzwurzeln nach dem Prinzip eines Rezeptklassikers zu etwas ganz Neuem vermischt. Das im ganzen Land beliebte Kartoffel-Durcheinander bekommt hier eine ganz andere Anmutung.



Zutaten für 4 Personen:

- 1,2 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend, gern auch mehlig!)
- grobes Meersalz
- Pfeffer
- frischer und/oder getrockneter Majoran
- Petersilie
- 500 g Kohlröschen
- 500 g Schwarzwurzeln
- 5-6 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Die Kartoffeln – möglichst gleich große aussuchen – schälen, in Salzwasser gar kochen. Abgießen und in einer feuerfesten Bratenform verteilen. Mit einem Kartoffelstampfer behutsam etwas flachdrücken, sodass alle Kartoffeln eine ebene Fläche bilden und ein wenig aufplatzen. Mit grobem Salz, Pfeffer und nach Gusto getrocknetem Majoran bestreuen und etwas Olivenöl darüber verteilen.
- Zunächst für 10 bis 15 Minuten in den Backofen schieben, 200 Grad (Heißluft/ 220 Grad Ober- & Unterhitze).
- Inzwischen die Kohlröschen putzen, welche äußere Blättchen entfernen, die Röschen zwischen den Kartoffeln verstecken. Die Schwarzwurzeln mit einem Topfkratzer (aus Edelstahl) unter fließendem Wasser sauber schrubben (siehe Tipp), längs in Streifen hobeln und neben den Kohlröschen zwischen den Kartoffeln verteilen. Alles mit Öl beträufeln. Lieber ein gutes, aromatisches Öl verwenden, denn Butter dringt zu sehr in die Kartoffeln ein und macht sie schwer – dank des Ölfilms, der sie jetzt überzieht, werden sie herrlich knusprig.
- Nach weiteren 10 bis 15 Minuten im Backofen ist alles braun geröstet, duftet köstlich und sieht verführerisch aus. Zum Schluss reichlich fein gehackte Kräuter darüberstreuen.

Tipp: Schwarzwurzeln sind leider ein bisschen aus der Mode geraten, weil man sie früher immer gekocht hat (meist zu lang) und weil sie einem beim Schälen die Finger verklebt haben, da sie dabei einen unangenehmen Saft absondern. Heute wissen wir, dass es gar nicht nötig ist, sie zu schälen, es reicht, sie gründlich abzuschrubben, und man kann sie sogar roh

genießen. Übrigens: damit sie sich nicht verfärben, wenn sie geschnitten an der Luft liegen und oxydieren, sollte man sie mit Zitronensaft einreiben.

Beilage: Als Begleitung braucht es jetzt noch eine Schüssel mit viel Feld- oder Endiviensalat, mit reichlich Zwiebelchen angemacht und mit Estragonessig gewürzt.

Getränk: entweder ein knackiger Weißwein, ein Riesling, ein Kölsch oder Alt

Wurzelgemüse aus dem Ofen und Rehfilet

Das macht nicht viel Mühe, sieht dank der herrlich unterschiedlichen Farben, die heutzutage die Wurzeln bieten, einfach hinreißend aus. Und es ist so ein ganz köstliches Essen für Gäste. Entweder serviert man das Gemüse pur, als vegetarisches (sogar veganes) Vergnügen, oder aber mit einer feinen Fleischbeilage – wie hier mit Rehfilet.



Zutaten für 4 Personen:

- Insgesamt ca. 1,5 kg Gemüse: Rote und Gelbe Bete, Petersilienwurzel, Sellerie, Möhren und Kartoffeln in allen Farben – von gelb über rot bis blau beziehungsweise lila
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

Außerdem:

- 1 Stück Rehfilet (ca. 400 g)
- Salz
- 5-7 Pfefferkörner
- 3-5 Pimentbeeren
- 3-5 Wacholderbeeren
- 2 EL Olivenöl zum Braten
- ½ Glas Rotwein
- 2 EL Apfelbalsam oder Schuss Sherry
- 50 g Butter

Zubereitung:

- Die Gemüse putzen, schälen, in gleich große Würfel schneiden, von ca. 2 bis 3 Zentimeter. Auf einem Blech oder in einer feuerfesten Form verteilen – möglichst nebeneinander, nicht übereinander, damit sie gleichmäßig garen. Mit Salz und Pfeffer sowie Olivenöl einreiben. Im 200 Grad heißen Backofen (Heißluft/ 220 Grad Ober- & Unterhitze) eine gute halbe Stunde backen, bis sich die Würfel leicht mit einer Messerspitze durchstechen lassen.
- In der Zwischenzeit das Rehfilet von Sehnen und Häutchen säubern. Salz, Pfefferkörner, Piment- und Wacholderbeeren in einen Mörser oder Mixbecher geben und grob zerkleinern und das Filet damit rundherum einreiben. In einer Pfanne im heißen Öl kräftig anbraten, dabei das Stück langsam um die eigene Achse drehen. Die Hitze etwas reduzieren und das Fleisch weiterhin, jetzt auf milder Hitze, durchziehen lassen, auch jetzt immer wieder drehen, damit die Hitze gleichmäßig eindringen kann.

- Dann zwischen zwei vorgewärmten Tellern warmstellen. Den Bratensatz mit Rotwein los- und einige Minuten einkochen, Apfelbalsam angießen und köcheln. Schließlich die Butter flöckchenweise einschwenken, bis die Sauce cremig ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fleischsaft, der sich auf dem Teller gesammelt hat, in die Sauce rühren. Das Fleisch in dünne, höchstens halbzentimeterstarke Scheiben schneiden.

Servieren: Auf den Tellern eine Portion Ofengemüse anordnen, daneben die Fleischscheiben und mit Sauce umklecksen.

Getränk: einen kraftvollen Rotwein, einen Spätburgunder von der Ahr zum Beispiel

Semmelknödelchen mit Rahmpilzen

Herbst ist Pilzzeit! Diese Saison muss man unbedingt nutzen, Waldpilze lassen sich noch nicht züchten – also sollte man sie auskosten und genießen.



Zutaten für 2 Personen:

Für die Semmelknödelchen:

- 200-250 g Graubrot (Bauernbrot) oder Brötchen vom Vortag
- 1/8 l Milch
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 3 Stängel Petersilie
- 1-2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 2 EL Mehl
- eventuell 1 EL Semmelbrösel

Für die Rahmpilze:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen (nach Gusto)
- 1 Chilischote (nach Gusto)
- 2 EL Butter
- ca. 500 g Waldpilze (Steinpilze, Maronen, Pfifferlinge – eine Mischung...)
- 2-3 Petersilienstängel
- 1 kleines Glas Weißwein
- 150 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

- Das Brot in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit der warmen Milch beträufeln. Zugedeckt ziehen und weich werden lassen.
- Unterdessen die Zwiebel fein würfeln und in der Butter andünsten. Am Ende die fein gehackte Petersilie unterrühren und kurz damit zusammenfallen lassen.
- Zum Brot geben, auch die Eier, das Mehl und gegebenenfalls Brösel. Alles zu einem weichen Semmelteig mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus dieser Mas-

se kleine – nicht größer als ein Tischtennisball – Knödelchen formen. In Salzwasser gar ziehen lassen, etwa 10 Minuten. Wenn die Knödelchen oben schwimmen, sind sie gar.

Tipp: In jedem Fall vorher ein Probeknödelchen im Salzwasser ziehen lassen, falls es zerfällt, die Teigmasse mit Mehl binden!

- Für die Rahmpilze Zwiebel und nach Gusto auch Knoblauch und Chili fein gehackt in Butter in einer Pfanne andünsten. Die geputzten, in Scheibchen geschnittenen Pilze zufügen. Auf starker Hitze so lange köcheln, bis mehr als die Hälfte allen Safts, den sie inzwischen abgeben, verkocht ist. Jetzt die fein gehackte Petersilie unterrühren, mit Wein ablöschen und nochmals einkochen. Rahm/Schmand oder Creme fraiche zugeben und weitere 5 Minuten köcheln, bis die Sauce angenehm cremig ist.
- Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Servieren: In tiefen Tellern anrichten, Messer und Gabel, aber auch einen Löffel dazu decken, damit man die Sauce auslöffeln kann.

Getränk: ein leichter Rotwein, vielleicht sogar ein weißgekelterter Burgunder

Saure Semmelknödel

Wenn Knödelchen übrig bleiben, dann haben Martina und Moritz eine gute Idee: Daraus wird am nächsten Tag eine schöne Vorspeise. Man schneidet sie in Scheiben, richtet sie wie ein Carpaccio auf Tellern an, und gibt eine Vinaigrette darüber, mit Zwiebeln und Kräutern (gerne auch Kresse). Sehr gut passen darauf noch feine knusprige Streifen von einem guten Speck.



Zutaten für 4 Personen:

- Je nach Größe 5-8 Semmelknödel (abgekühlt oder vom Vortag)
- Pfeffer
- grobes Salz
- Petersilie
- 1 milde Zwiebel

Für die Vinaigrette:

- Apfelessig
- Olivenöl
- Etwas Leitungswasser

Zubereitung:

- Knödel in nicht zu dicke Scheiben schneiden und auf einem nicht zu flachen Teller auslegen. Schließlich die Zwiebel fein darüberhobeln, Salz und Pfeffer darübergerben, gehackte Kräuter nach Gusto und mit der Vinaigrette aus Essig und Öl und einem Schuss Wasser begießen.
- Schließlich alle 5 bis 10 Minuten den Teller kippen und die Scheiben immer wieder mit der Vinaigrette beträufeln (den Vorgang etwa 5 bis 6 Mal wiederholen).