

## Meisterküche Unterwegs in Westfalen

Aus Südwestfalen, vom Sorpesee, kommt Kochprofi Olaf Baumeister. Er nutzt in der Küche am liebsten das, was von den Äckern, Feldern, aus den Bächen und Wäldern vor seiner Haustüre stammt. Gemeinsam mit Yvonne Willicks kombiniert er Rote und Gelbe Bete mit Ziegenfrischkäse-Creme. Und dazu gibt es frische Saiblingfilets, die die beiden über Fichtenzweigen frisch räuchern.



## Mit Fichtenzweigen geräucherter Saibling dazu zweierlei Bete und Creme vom Ziegenkäse

Rezept von Olaf Baumeister



### Zutaten für 2 Portionen:

#### Geräucherter Saibling

- 2 Saiblingfilets mit Haut (je 150 g, fertig entgrätet)
- 1 kleiner Fichtenzweig
- Salz

#### Besondere Kochutensilien:

- 1 tiefe gusseiserne Pfanne oder einen Wok mit Deckel
- 1 passendes Tortengitter

#### Zubereitung:

- Den Fichtenzweig in den Wok legen und diesen so lange erhitzen, bis sich Rauch entwickelt. Tortengitter darüber platzieren.
- Den Fisch mit der Haut nach oben auf das Tortengitter legen, Deckel auflegen.
- Den Fisch 4 Minuten räuchern, dann herausnehmen und bereitstellen.
- Sobald alle restlichen Komponenten angerichtet sind den Fisch in einer schweren, vorgeheizten Pfanne auf der Hautseite kross anbraten, wenden, weitere 10 Sekunden weitergaren, mit Salz würzen.

---

## Rote Bete im Rotweinsud

- 250 g Rote Bete (1-2 Stück)
- Salz
- ¼ TL Kümmel
- 100 g brauner Rohrzucker
- 300 ml Rotwein
- ¼ Bio-Zitrone (Schalenabrieb und Saft)
- ¼ Bio-Orange (Schalenabrieb und Saft)
- 1 TL Speisestärke
- Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

- Rote Bete in kochendem Salzwasser mit dem Kümmel bissfest garen, schälen und achteln.
- Rohrzucker in einem schweren Topf goldbraun karamellisieren, mit dem Rotwein ablöschen und aufkochen lassen.
- Saft und Schale von Orange und Zitrone dazugeben und alles auf 1/3 einkochen.
- Stärke mit etwas Wasser glattrühren und den Rotweinfond damit leicht binden.
- Rote-Bete-Spalten in den heißen Fond geben, einmal aufkochen und bei kleiner Temperatur 15 Minuten ziehen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Gelbe Bete im Birnen-Essigfond

- 250 g Gelbe Bete (1-2 Stück)
- ¼ TL Kümmel
- 100 g Zucker
- 100 ml heller Balsamessig
- 100 ml Birnensaft
- 1 Nelke
- 1 TL Speisestärke
- Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

- Gelbe Bete mit dem Kümmel in kochendem Salzwasser bissfest garen, schälen und achteln.
- Zucker in einem schweren Topf honigfarben karamellisieren, mit dem Essig und dem Birnensaft ablöschen und einmal aufkochen.
- Nelke hinzufügen und alles bei kleiner Temperatur 5 Minuten ziehen lassen, so dass der Zucker sich wieder auflöst.
- Stärke mit etwas Wasser glattrühren und den Birnenfond binden.
- Die Gelbe-Bete-Spalten hinzugeben, einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

## Ziegenkäsecreme

- ¼ Knoblauchzehe
- 150 g Ziegenfrischkäse z.B. aus dem Siegerland
- 1 Msp. fein gehackter Rosmarin
- 1 Msp. fein gehackter Thymian
- 1 TL flüssiger Honig
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Spritzer Zitronensaft

### Zubereitung:

- Knoblauch sehr fein würfeln und mit etwas Salz zu einem Mus zerquetschen.
- Zusammen mit dem Frischkäse und den Kräutern sowie dem Honig in eine Schüssel geben und glattrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

### Anrichten:

- Rote Bete und Gelbe Bete nebeneinander auf Tellern verteilen und jeweils mit etwas Sud beträufeln.
- Gebratenen Saiblingfilets obenauf anrichten.
- Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken von der Frischkäsecreme abstechen und auf dem Fisch platzieren.

Tipp: Reste der Creme schmecken auch noch am nächsten Tag z.B. mit Crackern.

## **Diemelsee-Kröstchen mit Eiersalat**

Rezept von Björn Freitag

Kröstchen wird im Sauerland wie im hessischen Waldeck gern gegessen. Spitzenkoch Björn Freitag kreiert ein grenzübergreifendes Gericht und nennt es „Diemelsee-Kröstchen“: ein Cordon Bleu mit Mettwurst und Pilzpanade, auf Graubrot serviert.



### **Zutaten für ca. 4 Portionen**

#### **Zutaten für den Eiersalat mit Waldecker Duckefett**

- 80 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 6-8 kleine, eingelegte Kapern
- 2 Saure Gurken
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 2 EL Schnittlauch, in feinen Röllchen
- 200 g Schmand
- 1 EL Essig
- Salz und Pfeffer
- 8 hartgekochte Eier

---

## Zutaten für die Cordons Bleus

- 4 Schweineschnitzel ca. 1,5 cm dick
- Salz und Pfeffer
- 8 kleine Scheiben Ahle Wurst, Stracke oder eine andere luftgetrocknete und ev. leicht angeräucherte Mettwurst (dünn geschnitten)
- 4 Scheiben Schnittkäse, z.B. Gouda, Emmentaler oder Edamer
- 3 kleine Champignons
- 6 EL Semmelbrösel
- 2 Eier (M)
- 6 EL Mehl
- Öl zum Braten

## Außerdem:

- 4 Scheiben Graubrot
- 4 TL Rübenkraut
- 1 rote Zwiebel

## Zubereitung:

- **Für das „Waldecker Duckefett“** den Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen.
- Zwiebeln schälen, fein würfeln und zum Speck geben. Alles kross anrösten. Dann abkühlen lassen.
- Kapern und Gurken in feine Stücke schneiden.
- Geröstete Zwiebeln und Speck sowie Kräuter, Kapern und Gurken mit dem Schmand mischen.
- Soße mit Essig, Pfeffer und Salz abschmecken.
- Eier pellen, vierteln und unter die Schmand-Soße heben.
  
- **Für die Cordons Bleus** die Schnitzel taschenförmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Schnitzel mit Wurst- und Käsescheiben füllen und zudrücken. Man kann sie auch z.B. mit Zahnstochern feststecken.
  
- **Für die Pilzpanade** die Champignons putzen und im Mixer oder mit einem Messer sehr fein hacken und unter die Semmelbrösel mischen.
- Eier in einem Suppenteller verquirlen.
- Mehl und Pilz-Brösel auf tiefen Tellern verteilen, die Cordons Bleus zuerst ins Mehl geben, abklopfen, dann im Ei wenden und zum Schluss mit reichlich Pilz-Bröseln panieren.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum knusprig braten.
- Fertige Cordons Bleus aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Brotscheiben kurz in der Pfanne rösten, ggf. etwas Öl zufügen.

**Anrichten:**

- Röst-Graubrot auf Tellern verteilen.
- Cordons Bleus halbieren und auf dem Brot anrichten, den Eiersalat daneben.
- Ein paar Tröpfchen Rübekraut darüber träufeln.
- Rote Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und über das Essen streuen.
- Guten Appetit!

## Reibekuchen

Rezept von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Es sind keineswegs einfache Kartoffelpuffer – in die ja eigentlich nichts weiter als Kartoffeln gehören. Für Reibekuchen braucht man nicht nur zusätzlich Zwiebeln, damit sie herzhaft schmecken, sondern auch Ei und Mehl. Der Teig ähnelt dem, aus dem auch die Potthucke besteht, die man weiter nördlich in Ostwestfalen-Lippe schätzt, oder überhaupt in Westfalen.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen

- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- eventuell ½ Chilischote
- 2 gehäufte EL Mehl
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- Majoran

### Außerdem:

- Öl oder Schmalz zum Backen

---

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, auf der mittleren Reibe raffeln. Ebenso die Zwiebel schälen und reiben. Den Knoblauch durch die Presse drücken. Die sehr fein gehackte Chilischote zufügen. Mit Mehl, Eiern und Gewürzen zu einem Teig verrühren. Kräftig würzen.
- Den Teig in einer beschichteten Pfanne in Öl jeweils löffelweise bei mittlerer Hitze zu kleinen Küchlein backen oder auch pfannengroße Reibekuchen daraus backen – ganz nach Gusto.
- Auf einen Teller gestapelt bei 50 Grad Celsius im Backofen warm halten.

**Beilage:** Die Reibekuchen mit Rübenkraut beträufelt servieren und/oder mit Apfelmus be-gleiten. Wer mehr für das Herzhafte ist, wählt dazu einen knackigen Salat. Und dann passt auch bestens Blut- oder Leberwurst.

**Getränk:** süß angerichtet mit Kaffee, sonst schmeckt auch ein Pils dazu.

## Graupen-Risotto mit Schmortomaten und Schinken

Rezept von Björn Freitag



### Zutaten

- 250 g Perlgraupen
- 1 weiße Zwiebel
- 400 ml Kalbsfond
- 50 g Parmesan
- 1 EL kalte Butter
- 16 reife Kirschtomaten
- 1 EL Rohrzucker
- 8 Scheiben Westfälischer Schinken
- 150 ml Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- 8 Blätter Salbei
- Salz, schwarzer Pfeffer, Olivenöl

**Vorbereitung:** Backofen auf 140° Ober-Unterhitze vorheizen / Kalbsfond erwärmen

### Zubereitung:

- Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem breiten Topf mit Olivenöl sanft anschwitzen.

- 
- Graupen dazu geben, ebenfalls kurz anschwitzen, Lorbeerblatt dazugeben.
  - Mit 100 ml Weißwein ablöschen und einkochen lassen, dann nach und nach mit warmem Kalbsfond aufgießen, bis die Graupen „al dente“ sind, mit Salz abschmecken.
  - Schinkenscheiben auf das Backofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten „trocknen“.
  - Parallel in einer Pfanne den Rohrzucker schmelzen lassen, etwas Olivenöl dazugeben, dann die Kirschtomaten und die Salbeiblätter und karamellisieren lassen, mit dem restlichen Weißwein ablöschen, reduzieren, mit schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken.
  - Graupen-Risotto vom Herd nehmen, geriebenen Parmesan und eine Nocke kalte Butter einrühren und auf flachen Tellern anrichten, Schmortomaten und getrockneten Schinken auf das Risotto geben.