

Kochen mit Martina und Moritz vom 01.06.2024

Redaktion: Klaus Brock

Vielfältige Rheinküche – eine kulinarische Reise den Strom entlang

Graubünden: Knusprige Käsehappen	2
Graubünden: Bündner Fleischröllchen mit Meerrettichcreme	3
Baden: Zwiebelknöpfle	4
Rheinland-Pfalz: Frühlingsgemüseintopf	6
Rheinland: Lachs im Gemüsebett mit Dill-Sabayon	7
Niederlande: Vanillecremeschnittchen	9

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

Vielfältige Rheinküche – eine kulinarische Reise den Strom entlang

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Fast von seinem Ursprung an, in den Alpen, wird der Rhein rechts und links von Weinbergen begleitet. Das spricht für das gemäßigteste Klima der Region und eine liebevolle Natur. Wo Wein wächst, gedeiht auch die gute Küche, wie zum Beispiel in Graubünden, das mit die begehrtesten Weine der Schweiz liefert. Wenn man sich mit Freunden zusammensetzt, steht sogleich eine gute Flasche auf dem Tisch – und gibt es sofort auch etwas zu essen dazu.



Für die heutige Sendung haben sich die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz umgesehen und köstliche Rezepte mitgebracht.

Graubünden: Knusprige Käsehappen

Einfach fabelhaft zum Glas Wein! Damit die Happen nicht zu groß sind, ein möglichst schlankes Baguette dafür nehmen. Oder man verwendet ein herzhaftes Bauernbrot, muss es dann aber vor dem Backen in kleine Bissen schneiden.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 dünnes Baguette oder Ficelle oder 4-5 Scheiben Bauernbrot

Für die Käsecreme:

- 200 g geriebener Bergkäse
- 2 Eier
- 75 g Mehl
- 2-3 EL Milch
- Salz
- Pfeffer
- nach Gusto etwas Chili
- Muskat
- eventuell 1 TL Delikatesspaprika, Curry oder gemahlener Bockshornklee
- reichlich (etwa eine Tasse voll) gehackte Kräuter

Zubereitung:

- Baguette in dünne (1/2 cm) Scheiben schneiden, Bauernbrot wird erst in mundgerechte Happen zerlegt, wenn die Scheiben bestrichen sind.
- Für die Creme Käse, Eier, Mehl und Milch glattrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika, Curry und/oder Bockshornklee würzen. Kräuter unterrühren.
- Auf die Brotscheiben streichen, dabei ruhig dick aufhäufen. Bei 180 Grad (Heißluft/ 200 Grad Ober-& Unterhitze) ca. 10 Minuten golden backen.

Tipp: Man kann die bestrichenen Bissen wunderbar einfrieren – so hat man immer etwas Gutes für Gäste im Vorrat.

Getränk: ein Glas Pinot Noir

Graubünden: Bündner Fleischröllchen mit Meerrettichcreme

Das herrliche luftgetrocknete Bündner Fleisch ist natürlich ganz pur, dünn aufgeschnitten, immer ein hübscher Bissen zum Glas Wein. Gut passt auch, wenn man die Scheiben dünn mit der Meerrettichcreme bestreicht und aufrollt.

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Bündner Fleisch
- 150 g Frischkäse (gut abgetropfter Joghurt 10 %)
- 2-3 EL frisch geriebener Meerrettich
- Salz
- Pfeffer
- einige Tropfen Zitronensaft
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 1 TL Olivenöl
- 1 Handvoll frische Kräuter

Zubereitung:

- Frischkäse mit Meerrettich, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenschale sowie Olivenöl und fein gehackten Kräutern glattrühren.
- Jeweils einen Teelöffel dieser Creme auf eine dünne Bündner Fleischscheibe verstreichen und zum Röllchen aufwickeln.

Getränk: ein charakterstarker Bündner Weißwein, etwa ein Chardonnay

Baden: Zwiebelknöpfle

Bei Basel wendet sich am sogenannten Rheinknie der Fluss gen Norden und verlässt die Schweiz. Jetzt liegt links das Elsass und rechts das Badener Land. Beidseits ziehen sich Weinberge entlang, liebliche fruchtbare Landschaften, in denen die gute Küche zur Lebensart gehört. Gute Küche bedeutet aber keineswegs luxuriöser Überfluss, vielmehr geht es darum, auch aus den einfachsten Zutaten etwas Gutes entstehen zu lassen – und genau das tut man diesseits wie jenseits unseres Flusses, der inzwischen zum Strom geworden ist. Man liebt zum Beispiel Zwiebelknöpfle (in der Schweiz natürlich - knöpfli!).



Zwiebelknöpfle

Knöpfle sind keine Spätzle, sondern mehr Spatzen, sind also eher Klößchen ähnlich als Nudeln. In den Teig aus Mehl, Eiern und eingeweichten Semmeln werden gehackte, gebratene Zwiebeln gearbeitet, auch Wurststückchen oder Schinkenfleckerl geben ihm zusätzlich Kraft und Würze.

Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 2 altbackene Semmeln (100 g)
- 1/8 l Milch
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2-3 Petersilienzweige
- 2 Eier
- ca. 1 EL Mehl
- 100 g Fleischwurst, Leberkäs oder Schinken
- Salz
- Muskat
- Pfeffer
- Kräuter

Zubereitung:

- Die Brötchen in Würfel schneiden, in einer Schüssel mit lauwarmer Milch beträufeln und zugedeckt einweichen.
- Die Zwiebel sehr fein würfeln und in der Butter weich dünsten, am Ende die Hitze verstärken, damit die Zwiebel röstet und sanft bräunt. Die fein gehackte Petersilie

untermischen und zu den eingeweichten Brötchen geben, die jetzt alle Milch aufgesogen haben sollten.

- Die Eier zufügen, auch das Mehl, alles zu einem zähen Teig mischen, dabei salzen, pfeffern und mit Muskat würzen.
- Am Ende auch die in Würfel geschnittene Wurst oder Schinken und die Kräuter einarbeiten.
- In einem großen Topf Wasser aufkochen, salzen, mit einem Teelöffel Portionen abstechen und in das siedende Wasser gleiten lassen. Ca. 10 bis 15 Minuten sanft simmern lassen, oben schwimmende Knöpfe sind gar. Mit einer Schaumkelle herausheben und in einer Schüssel warmstellen.
- Man kann die Knöpfe sofort servieren, aber auch später in etwas Butter schwenken und "aufschmälzen".

Beilage: Ein großer gemischter oder grüner Salat mit reichlich Vinaigrette, die man sich über die Knöpfe träufelt.

Getränk: ein Glas Gutedel (in Baden und der Schweiz), ein Silvaner oder Pinot Blanc im Elsass.

Rheinland-Pfalz: Frühlingsgemüseintopf

Beidseits des Rheins gedeiht in den mineralstoffreichen, durchlässigen Böden der ehemaligen Auenlandschaften Gemüse jeglicher Art; vor allem die Pfalz ist berühmt für Salate in allen Formen und Farben, feine Gemüse, wie sie jetzt Saison haben: Spargel, Erbsen, die ersten Kartoffeln, feine Böhnchen, Zucchini – alles, was der Juni reifen lässt. Zart und bunt, frisch und leicht – wann, wenn nicht jetzt, ist die richtige Zeit für einen Frühlingsgemüseintopf?



Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Spargel (grün oder – gern aber auch und – weiß!)
- 250 g Blumenkohl
- 200 g ausgepaltete Erbsen
- 200 g junge Zwiebeln
- nach Gusto etwas jungen Knoblauch
- 600 g Kartoffeln in verschiedenen Farben (da gibt es rote, lilafleischige und gelbe...)
- 100 g junge Möhren
- 100 g Kohlrabi
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer
- Kräuter: Petersilie, Kerbel, Zitronenmelisse, Majoran
- ca. ½ l kräftige Hühnerbrühe

Zubereitung:

- Die Gemüse putzen, wo nötig schälen, in etwa gleich große, mundgerechte Stücke schneiden. Gleich groß ist wichtig, damit sie gleichmäßig garen. Und: je kleiner die Stücke sind, umso schneller ist alles gar.
- Die Gemüse nacheinander in etwas Butter andünsten, zuerst die Kartoffeln, sie haben die längste Garzeit, dann die Möhren und Zwiebeln, alles mit etwas Brühe bedecken. Nach etwa 10 Minuten den Blumenkohl dazugeben. Der Rest geht schnell: Nach weiteren 5 Minuten den Spargel und die Erbsen dazugeben, alles mischen und noch einmal mit Hühnerbrühe auffüllen, einige Minuten leise köcheln. Nochmal abschmecken, frisch gehackte Kräuter daruntermischen und in tiefen Tellern servieren.

Beilage: Es genügt einfach ein Stück Brot! Oder geriebenen Käse auf den Tisch stellen, den man sich darüberstreut.

Getränk: Eine Scheurebe passt herrlich zu diesen Gemüsen. Oder eine fast ungesüßte Zitronenlimonade.

Rheinland: Lachs im Gemüsebett mit Dill-Sabayon

Jetzt sind wir schon mehr als die halbe Strecke des Rheins abgefahren und noch immer kein Fisch? Inzwischen ist der Fluss ja zum Glück wieder sauberer, es gibt wieder Fische darin – manchmal wird sogar ein Lachs gefangen, der berühmte Rheinsalm. Deshalb hier nun ein ganz einfaches, aber raffiniertes frühlingshaftes Rezept:



Lachs im Gemüsebett mit Dill-Sabayon

Dafür pro Person eine schöne Tranche aus dem Filet vorsehen, den Fischhändler bitten, den dunklen Streifen auf der Rückseite herauszuschneiden – der bringt tranigen Geschmack ins Fleisch.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Scheiben Lachs à ca. 100-120 g
- 1 Tasse Kräuter: Dill, Estragon, Petersilie und/oder Kerbel
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen (vom jungen Knoblauch, sonst lieber chinesischen Schnittlauch stattdessen verwenden)
- 300 g Zucchini
- 3 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

Für den Sabayon:

- einige Stängel Dill (oder Estragon)
- 1/8 l Weißwein
- 2 Eigelbe
- 150 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 Lorbeerblätter
- Zitronensaft und -schale (nach Gusto)
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

- Die Lachstranchen in sehr fein gehackten Kräutern drehen, bis sie rundum davon überzogen sind.

- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken, Zucchini knapp zentimetergroß würfeln. Das Gemüse in der Butter andünsten, dabei salzen und pfeffern und zunächst 5 Minuten dünsten.
- Dann die Lachstranchen auf dieses Bett legen, ebenfalls salzen und pfeffern und zugedeckt etwa ½ bis 1 Minute auf kleinem Feuer mitdünsten, danach den Fisch drehen und eine weitere Minute dünsten. Zugedeckt ohne weitere Hitze ruhen lassen, bis der Sabayon fertig ist.
- Dafür die Kräuterblättchen von den Stielen zupfen. Die Stiele und die Lorbeerblätter in einer Kasserolle im Weißwein köcheln, bis nur noch die Hälfte der Flüssigkeit vorhanden ist. Die Stiele entfernen, stattdessen die Eigelbe in den gewürzten Wein geben und mit dem Schneebesen ständig schlagend behutsam erhitzen, dabei stückchenweise die Butter zufügen, bis eine helle, cremige Sauce entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und nach Gusto auch mit Zitronensaft und -schale würzen. Die abgezupften Kräuter (Dill oder Estragon) hacken und untermischen. Mit einer Zuckerprise abschmecken.

Servieren: Zucchini auf dem Teller als Bett anrichten, darauf die Fischtranche setzen, mit dem Sabayon umklecksen.

Beilage: frisches Baguette, zum Aufwischen der Sauce

Getränk: Ein Wein vom Mittelrhein, ein kräftiger Riesling vom Schiefer, der den Lachs gehörig unterstützt. Oder ein Wasser mit Zitronensaft und Holunderblütensirup.

Niederlande: Vanillecremeschnittchen

Ein Dessert oder ein Dessertkuchen, den man in den Niederlanden liebt: Tompouce! Das sind Cremeschnitten aus Blätterteig, die man übrigens auch in anderen Rheingebieten kennt – von der Schweiz angefangen über das Elsass und Baden bis eben hier an die Rheinmündung. Vielleicht ist ja das Rezept von den Flößern aus dem Alpenland den Fluss heruntertransportiert worden...? Knuspriger Blätterteig, dazwischen eine zarte Vanillecreme! Obenauf ein Zuckerguss, der am Königstag, also dem Geburtstag des Königs, orange eingefärbt wird. Außerhalb des Geburtstags färben wir die Vanillecreme aber lieber gelb.



Vanillecremeschnittchen

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 Paket Butterblätterteig (TK)
- evtl. 2 EL Mehl zum Ausrollen

Für die Vanillecreme:

- ½ l Milch
- 1 Vanillestange oder 1 TL Vanillezucker
- 1 Blatt Gelatine
- 3 Eigelbe
- 60 g Zucker
- 1 Salzprise
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 1-2 EL Zitronensaft

Für den Zuckerguss:

- 100 g Puderzucker
- 1 Msp. gelbe Speisefarbe
- 1-2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- Die Blätterteigplatten auftauen, in zwei Hälften schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech breiten, darüber ein weiteres Blatt Backpapier legen und mit einem

zweiten Blech abdecken – so bleiben die Teigplatten schön dünn und plustern sich nicht auf, wie das Blätterteig normalerweise tut. Bei 200 Grad (Heißluft/ 220 Grad Ober- & Unterhitze ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

- Für die Vanillecreme die Milch aufkochen, die Vanillestange einlegen und 10 Minuten ziehen lassen, sie aufschlitzen, mit einem spitzen Messer das Innere ausschaben und in die Milch rühren (oder alternativ Vanillezucker zufügen).
- Die Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen.
- Die Eigelbe in einer Schüssel mit dem Schneebesen cremig schlagen, dabei den Zucker und die Salzprise zufügen. Die Milch noch mal aufkochen und 2 bis 3 EL heiß, unter Rühren, langsam zum Eigelb gießen. Diese Mischung in die Kasserolle schütten, behutsam erhitzen, dabei ständig rühren, am besten mit einem Silikonschaber, bis die Creme dicklich wird. NICHT kochen lassen, weil sie sonst gerinnt. Nun auch die Speisestärke dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Mit Zitronenschale und –saft abschmecken. Die Gelatine in dieser warmen Creme auflösen. Kaltstellen, bis sie fest wird, dabei immer wieder durchrühren.
- Die Creme in einen Spritzbeutel füllen. Streifen auf die Hälfte aller Blätterteigplatten spritzen, die andere Hälfte wird mit dem Zuckerguss eingepinselt. Dafür Puderzucker mit Zitronensaft glattrühren und mit Lebensmittelfarbe gelb färben. Diese Teigplatten nun auf die cremegefüllten Blätter setzen. Eine Stunde kaltstellen und festwerden lassen.

Getränk: natürlich ein Coppje Coffee – beziehungsweise einen Espresso und ein Gläschen Zitronenlikör