

Kartoffelflammkuchen zweierlei Art

Rezept von Björn Freitag

Flammkuchen ist eine Spezialität aus dem Elsass. Der hauchdünne Fladen wird klassisch mit Schmand, Speck und Zwiebeln belegt, aber es gibt auch unzählige andere Varianten. Spitzenkoch Björn Freitag treibt es noch bunter! Er lässt den Teig einfach weg und macht den Boden aus Kartoffeln.



Zutaten für jeweils eine Portion (ein Backblech):

- 500 g Kartoffeln (vorw. festkochend)
- 3 EL Butter
- Salz und Pfeffer
- 2 Lauchzwiebeln
- 100 g Hokkaidokürbis
- 100 ml Weißweinessig
- 150 ml Wasser
- 1 EL Zucker
- 2 große, rote Zwiebeln
- 200 g Schmand
- 6 - 8 dünne Scheiben Frühstücksspeck (nicht zu fett)
- 10 Walnusskernhälften
- 10 rote Trauben
- 1 Handvoll Rucola

Besondere Utensilien:

- Hobel

- Backblech mit Backpapier
- Pinsel
- Schaumkelle

Zubereitung:

- Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- Für den Boden die Kartoffeln schälen und hobeln oder mit dem Messer in dünne Scheiben schneiden.
- Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffelscheiben überlappend auf dem ganzen Blech verteilen.
- 2 EL Butter schmelzen lassen und mit einem Pinsel auf die Kartoffeln auftragen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Kartoffeln auf unterer Schiene in den Backofen schieben und 10 Minuten vorbacken. Hinweis: Je nach Dicke der Scheiben, kann es auch 15 Minuten dauern, bis die Kartoffeln perfekt sind – das heißt: noch nicht ganz gar, aber kurz davor!
- Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
- Kürbis würfeln und zusammen mit den Lauchzwiebeln und einem Esslöffel Butter ca. 10 Minuten bei wenig Hitze braten.
- Essig und Wasser in einem kleineren Topf mischen, 1 Prise Salz und den Zucker zufügen, alles kurz aufkochen.
- Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und im Essigsud ca. 5 Minuten ziehen lassen.
- Walnüsse grob hacken.
- Trauben waschen und halbieren. Ggf. Kerne entfernen.
- Kartoffelboden aus dem Ofen nehmen (Ofen anlassen) und etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig mit Schmand bestreichen.
- Eine Hälfte mit Frühstücksspeck belegen, die andere Hälfte mit Kürbis und Lauchzwiebeln sowie Trauben und Nüssen.
- Zwiebeln mit der Schaumkelle aus dem Sud nehmen, kurz abtropfen lassen und auf dem gesamten Kartoffelboden verteilen.
- Grillfunktion des Ofens aktivieren. Kartoffelflammkuchen auf mittlerer Schiebe 10 Minuten backen.
- Kartoffelflammkuchen kleinschneiden und mit einer Palette vorsichtig auf Brettchen oder Tellern anrichten.
- Rucola auf der Seite mit dem Kürbis verteilen.

Hinweis: Nicht belegte Randregionen können sehr dunkel werden! Nicht mitessen, sondern entfernen.

Kartoffelkuchen mit Kirschen und Orangencreme

von Konditormeisterin Theresa Knipschild



Zutaten für eine Springform (26 cm Durchmesser):

Für den Teig:

- 400 g gekochte, abgekühlte, geschälte Kartoffeln
- 5 Eier
- 180 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 150 g Haselnüsse
- ½ Päckchen Backpulver
- 2 TL Bio-Orangenabrieb
- ½ TL Zimt
- 250 g eingekochte Sauerkirschen/Schattenmorellen (abgetropft)
- etwas Butter zum Einfetten der Form

Für das Topping:

- 400 g Crème fraîche
- 50 g Puderzucker (oder mehr nach Geschmack)
- 1 Päckchen Sahnesteif
- 4 EL Orangensaft, frisch gepresst
- 2 TL Bio-Orangenabrieb

Für die Dekoration:

- 6-8 dünne Scheiben von der Bio-Orange
- 8 frische Kirschen
- 1 EL gemahlene, ungesalzene Pistazien (ggf. ganze Pistazienkerne im Mörser zerstoßen)
- 100 ml Wasser
- 100 g Zucker

Besondere Utensilien:

- Handrührgerät
- runde Backform (26 cm Durchmesser)
- Backpapier
- Küchenspachtel oder Tortenheber

Zubereitung:

- **Für die Deko** Wasser und Zucker in einem Topf mischen und erhitzen.
- Orangenscheiben zufügen, alles kurz aufkochen und dann ca. 60 Minuten ziehen lassen.
- Fruchtscheiben aus dem Sirup nehmen und mit Küchenkrepp abtupfen. Auf einem Teller abkühlen lassen.
- **Für den Teig** die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken bzw. stampfen.
- Eier trennen.
- Eiweiß und Eigelbe getrennt jeweils mit der Hälfte des Zuckers aufschlagen. Wichtig: Den Zucker in das Eiweiß nach und nach einrieseln lassen. Etwas Salz hinzufügen.
- Eigelbschaum, gestampfte Kartoffeln, Haselnüsse, Backpulver, Zimt und Orangenabrieb verrühren.
- Steif geschlagenes Eiweiß nach und nach unterheben.
- Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
- Backform einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen.
- Teig in der Form verteilen und die Kirschen darauf verteilen.
- Kuchen eine Stunde im Ofen backen, dann mit der Oberseite nach unten auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.
- **Für das Topping** alle Zutaten verrühren und die Masse ca. 10 Minuten ruhen lassen.
- Dann mit einem Küchenspachtel oder einem Tortenheber auf dem Kuchen verstreichen und nach Belieben mit Kirschen, Pistazien und den halbierten Zucker-Orangen garnieren.

Kochen mit Martina und Moritz vom 23.02.2019

Redaktion: Klaus Brock

Neue Folge: One Pot – frische, bunte Eintöpfe für die Party

Italienisch: One Pot mit Pasta und Salsiccia	2
Thailändisch: Kokos-Curry mit Kalb und Kartoffeln	4
Vietnamesisch: Suppentopf mit Rind und Reisnudeln	6
Spanisch: One Pot mit Huhn auf Paella-Art	8

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

Neue Folge: One Pot – frische, bunte Eintöpfe für die Party

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Eintöpfe waren früher mächtig, üppig, schwer – heute sagt man dazu One Pot und auf einmal sind sie leicht, frisch und bunt – und duften nach den unterschiedlichsten Landesküchen.

In jedem Fall passt alles in einen Topf, wie der Name schon sagt. Das spart Abwasch und Aufwand – auch geht alles ziemlich schnell. Und sie lassen sich gleich in großen Portionen kochen – dann hat man mit wenig Aufwand ein wunderbares Essen für die Party. Man braucht natürlich einen breiten, großen Topf. Ideal ist ein schwerer Schmortopf, der die Hitze rundum leitet, den man auch in den Ofen stellen kann, wenn man das Essen warm halten oder wieder aufwärmen will.



Italienisch: One Pot mit Pasta und Salsiccia

Salsiccia, das sind die wunderbaren, würzigen Würstchen aus Italien, die nach Fenchel duften.

Wenn der Metzger sie nicht herstellt, dann nimmt man einfach normale grobe Schweinswürstchen, eventuell auch einfach Schweinehack, und knetet nach eigenem Gusto Fenchelsamen unter.



Zutaten für acht Personen:

- 8 frische fenchelgewürzte Bratwürste (siehe oben)
- 2-3 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilischoten (nach Schärfe und Verträglichkeit)
- 1 Bleichselleriestaude (ca. 400 g)
- Salz
- Pfeffer
- 6-8 in Olivenöl eingelegte Anchovis (Sardellen)
- 1,5 l Brühe
- 500 g Penne (oder eine andere kurze Pastasorte: Orecchiette, Farfalle)
- 1 große Dose oder 2 kleinere Dosen Pelati (geschälte Tomaten in Tomatensaft, 800 g)
- 1-2 EL Kapern
- Petersilie und/oder Basilikum

Zubereitung:

- Die Bratwürste häuten und zerpfücken, im großen Topf im heißen Olivenöl langsam anbraten, bis alles krümelig ist.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln, Chilis entkernen und hacken, zufügen und mitbraten. Sellerie in feine Scheibchen schneiden und ebenfalls in den Topf geben.
- Salzen und pfeffern, die gehackten oder ganzen Anchovis und Kapern einrühren, alles miteinander schmurgeln lassen. Einen Liter Brühe angießen und einmal aufkochen.
- Die rohe Pasta zufügen, gut umrühren und auf leisem Feuer zugedeckt etwa 10 bis 15 Minuten köcheln. Erst dann die Tomaten samt Saft zufügen und nochmals etwa 5 bis 7 Minuten köcheln.
- Jetzt die Flüssigkeit regulieren: So viel zusätzliche Brühe angießen, dass der Eintopf die richtige Konsistenz hat und er sich gut mit einem Löffel essen lässt. Alles nochmals abschmecken und zum Schluss reichlich gehackte Kräuter (Petersilie und Basilikum) unterrühren.

Beilage: Frisch geriebenen Parmesan auf den Tisch stellen, den gibt man nach Gusto beim Essen auf seine Portion, sowie krumiges Weißbrot.

Getränk: Ein leichter junger Rotwein, aus Italien zum Beispiel (Chianti o.ä.) passt natürlich hervorragend, aber ebenso gut schmeckt ein deutscher Spätburgunder.

Thailändisch: Kokos-Curry mit Kalb und Kartoffeln

Im Süden Thailands liebt man Currys, in denen Kartoffeln mitgeschmurgelt werden; die geben der Sauce eine schöne Bindung und sind dann auch gleich die Beilage.

Ein köstlicher Eintopf, der dem müdesten Partykrieger wieder auf die Beine hilft.



Zutaten für acht Personen:

- Ca. 1 bis 1,5 kg Kalbfleisch (z.B. aus der Schulter oder vom Bug)
- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilischoten
- 1 Stück Ingwer
- 3 EL neutrales Öl (z.B. Erdnussöl)
- ca. 1-1 ½ Liter Wasser
- 1 TL Sesamöl
- 1-2 TL Thai-Currypaste (aus dem Asiaregal)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zucker
- 700 g festkochende Kartoffeln
- 1 Blumenkohl (eventuell auch ca. 500 g Brokkoli)
- 400 ml Kokosmilch
- 2-3 EL Fischsauce
- 1-2 Limetten
- 1 Handvoll Koriandergrün
- 1 Handvoll Thaibasilikum

Zubereitung:

- Das Fleisch in Würfel schneiden (ca. 2 cm Kantenlänge). Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Chilis entkernen und fein hacken.
- Im großen Topf das Öl erhitzen, die Currypaste darin unter Rühren anrösten, die Fleischwürfel zufügen und darin wenden, bis sie rundum davon überzogen sind. Zwiebel, Knoblauch und Chili zufügen, salzen und pfeffern. Mit Wasser ablöschen und alles knapp bedecken. Zugedeckt leise 20 bis 30 Minuten schmurgeln lassen.
- In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Zum Fleisch in den Topf geben, mit Kokosmilch auffüllen, salzen, den Zucker hinzugeben und weitere 15 bis 20 Minuten köcheln.
- Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, die Stiele klein würfeln. Ebenso Brokkoli-Röschen abpflücken, Stiele schälen! In Scheibchen schneiden. Zuerst die Strunkstücke

in den Topf geben, nach etwa 3 bis 5 Minuten auch die Blumenkohlröschen zufügen und nochmals 5 Minuten köcheln; sie sollen noch einen schönen Biss haben. Brokkoli erst ganz zum Schluss einrühren, sie sind sofort gar.

- Tipp: Auch die Blätter vom Blumenkohl sind kein Abfall. Die schönen Blätter abtrennen und in feine Streifen scheiden; mit dem Brokkoli hinzufügen.
- Unterdessen die Kräuter von den Stielen zupfen und waschen. Am Ende sehr gut abschmecken mit Limettensaft, Fischsauce, Zucker, und die Kräuter ganz zum Schluss unterrühren. Thaibasilikumblätter in den Eintopf rühren, das Koriandergrün grob gehackt nur darüber streuen.

Getränk: Bier oder einfach Wasser

Tipp: Wichtig ist ausgewogenes Würzen. Ein Thai-Curry soll scharf, süß und säuerlich schmecken. Nicht einfach einen dieser Bestandteile weglassen, sonst gerät die Harmonie aus der Balance.

Vietnamesisch: Suppentopf mit Rind und Reisnudeln

In Vietnam liebt man Suppen – man isst sie zu jeder Zeit, sobald man Hunger hat, gerne auch mitten in der Nacht.

Grundlage ist Rind; wir nehmen ein Stück aus dem Bug oder aus dem Brustkern. Unbedingt beachten: Den Eintopf nicht richtig kochen, denn das Ganze soll nur sanft garziehen.



Zutaten für acht bis zehn Personen:

- 2 kg Bug, Brustkern oder Hüfte vom Rind
- 1 EL Speisestärke
- ca. 1 Liter Wasser
- 1 TL Zucker
- 3-4 EL Fischsauce
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Chilischoten (nach Gusto milde oder scharfe)
- 1-2 Zitronengraskolben
- 2 daumenlange Stücke Ingwer
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Erdnussöl
- 1 TL Sesamöl
- 1 Möhre
- 1 Pastinake
- 1 Lauchstange
- 5-6 Bleichselleriestangen
- 1 Frühlingszwiebel
- 500 g Sojakeime
- 1 Salatgurke
- 500 g Reisnudeln (auch Glasnudeln)
- 2 Köpfe Salatherzen
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 Bund Thaibasilikum
- 1 Bund Minze
- 1-2 Limetten oder Zitronen

Zubereitung:

- Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden, etwa 2 bis 3 Zentimeter groß. Mit Stärke und Fischsauce vermischen und eine halbe Stunde marinieren. In der Zwischenzeit Zwiebel und Ingwer fein würfeln. Zitronengras in größere Stücke

zerteilen (damit man sie später besser rausfischen kann, da die nicht zum Verzehr geeignet sind). Knoblauch schälen und fein würfeln.

- Im großen Topf beide Ölsorten erhitzen, das Fleisch darin anbraten, am besten portionsweise. Wenn die letzte Portion angebraten ist, etwas Platz am Topfboden schaffen und dort den Zucker leicht karamellisieren lassen.
- Dann Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch zufügen, salzen, pfeffern und knapp mit Wasser bedecken. Aufkochen, dann zugedeckt unter dem Siedepunkt leise ziehen lassen, bis das Fleisch schön zart und weich ist. (Je nach Fleischsorte, ob mehr oder weniger Sehnen, 30 bis 60 Minuten.)
- Möhre und Pastinake schälen, auf dem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. Lauch aufschlitzen, gründlich waschen, quer in schmale Ringe schneiden. Beim Bleichsellerie, wenn nötig fädeln, die Blätter beiseite legen, die Stiele quer ebenfalls fein schneiden. Am Ende in den Suppentopf geben und weitere 10 Minuten garziehen lassen.
- Nun die Reismudeln mit heißem Wasser bedecken und einweichen.
- Jetzt die rohen Bestandteile vorbereiten und klein schneiden: Frühlingszwiebel, Bleichsellerieblätter, Salatblätter, Gurke schälen und in Streifen schneiden, Sojakeime und Kräuter waschen und von den Stielen zupfen. Diese Zutaten zu Häufchen geordnet auf einer großen Platte bereitstellen: Sie sind die frische Einlage für den „One Pot“, aber kommen erst am Tisch hinein.
- Zum Schluss kräftig abschmecken, vor allem mit Fischsauce, frische fein gewürfelte Chili und Zitronen- oder Limettensaft (kann man diese auch erst am Tisch in seine eigene Schüssel geben).

Und so wird serviert: Man häuft sich nach Belieben in Suppenschalen von den Reismudeln, Kräutern, Gurke und anderen Zutaten und füllt mit der Schöpfkelle Brühe und Fleisch auf.

Spanisch: One Pot mit Huhn auf Paella-Art

Alles aus einem Topf, aber keine Suppe, sondern eher wie das beliebte Reisgericht aus Spanien.

Dafür braucht man also einen besonders breiten und flachen Topf, damit die Hühnerstücke nicht übereinander, sondern eher nebeneinander liegen.



Zutaten für acht Personen:

- 1 Huhn (1,5 bis 2 kg)
- 3 EL Olivenöl
- 1-2 Zwiebeln
- 4-5 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- ca. ½ l Wasser
- Paprikapulver (z.B. spanischer Rauchpaprika)
- 1 Möhre
- 1 Petersilienwurzel /Pastinake
- 1 Bleichselleriestange
- 1 Lauchstange
- ¼ Sellerieknolle
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1-2 Zucchini (ca. 300 g)
- 200 g Champignons
- Petersilie
- 300-400 g geschälte, rohe Garnelen
- 1 TL Speisestärke
- einige Fäden Safran
- 300 g Rundkornreis

Zubereitung:

- Das Huhn zerlegen: Flügel und Schenkel jeweils im Gelenk zerschneiden und dann nochmal quer mit dem Küchenbeil in zwei Stücke hacken.
- Die Hähnchenteile mit Knochen zunächst im breiten, flachen Topf im heißen Öl rundum anbraten, dabei salzen, pfeffern und mit Paprika würzen.

- Das Brustfleisch auslösen, in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden und mit Stärke einreiben. Ebenfalls rundum anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Bruststücke herausheben und beiseite stellen (werden sonst trocken).
- Schließlich Zwiebel, Knoblauch, Champignons und auch die festen Gemüse wie Petersilienwurzel, Sellerie und Möhre, alles geschält und klein gewürfelt zufügen und zuerst mitbraten, dabei ebenfalls salzen und pfeffern. Alles mit Wasser knapp bedecken, die Hühnerkarkasse dazwischen betten. Aufkochen, dann zugedeckt eine halbe Stunde leise köcheln.
- In der Zwischenzeit die weiteren Gemüse vorbereiten: Bleichsellerie würfeln, Paprika mit dem Sparschäler schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Zucchini würfeln – wenn sie sehr groß sind, das wattige Innere wegwerfen. Kräuter waschen und von den Stielen zupfen.
- Garnelen längs halbieren, wenn nötig entdärmen, mit Stärke einreiben.
- Schließlich die Karkasse wieder aus dem Topf nehmen (diese kann man nun noch in einem Topf mit ein paar Wurzelabschnitten komplett zu einer Brühe auskochen. Da steckt noch jede Menge Geschmack drin). Stattdessen den Reis (Rundkornreis) in den Topf geben, aufkochen, Deckel drauf und alles langsam etwa 20 Minuten garziehen lassen.
- Safranfäden mit etwas Salz im Mörser etwas zerkleinern, dann mit einem Teelöffel Brühe oder heißem Wasser etwas auflösen und in den Topf geben.
- Für die letzten 5 bis 8 Minuten das Brustfleisch, Garnelen, Paprika, Bleichsellerie und Zucchini zufügen, eventuell nochmal die Würze und die Flüssigkeitsmenge regulieren. Ganz zum Schluss die Kräuter darüber geben und servieren.

Tipp: Knusperhaut. Dafür ein Stück Hühnerhaut auslösen, flach in eine Pfanne legen, eine zweite etwas kleinere Pfanne oder Topf zum Beschweren darauf stellen und bei nicht zu starker Hitze ausbraten lassen. So wird die Haut richtig kross und man kann sie sich am Ende, klein gehackt, über das Essen streuen – das schmeckt köstlich.

Getränk: Entweder ein Glas gut gekühlten Weißwein oder einen herzhaften, leicht gekühlten Rotwein (zum Beispiel aus Spanien).

Ginger Beer-Konzentrat

Rezept von Nic Shanker

Dieses Konzentrat kann man doppelt verwenden: In Kombination mit Sprudelwasser ergibt es ein erfrischendes Ginger Beer. Oder man nimmt es als Zutat für einen Mule.



Zutaten für ca. 0,7 Liter

- 5 Bio-Limetten
- 3 Bio-Orangen
- 200 ml Ingwersaft, frisch aus dem Entsafter
- 10 EL feinen, weißen Rohrzucker
- 1 Handvoll Minze
- 1 l Wasser

Besondere Utensilien:

- Entsafter
- Sparschäler
- Zitruspresse
- Sieb
- Kochtopf

Zubereitung

- Orangen und Limetten auspressen und die Schalen mit dem Sparschäler dünn abschneiden.
- Zucker mit dem frisch gepressten Ingwersaft in die Karaffe geben und so lange rühren, bis sich der Zucker auflöst.
- Zitrus- und -schalen zugeben.
- Minze zwischen den Handflächen „anklatschen“ und hinzufügen.
- Karaffe mit Wasser auffüllen, alles gut umrühren und die Öffnung mit Folie abdecken. Karaffe über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Tag die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Kochtopf abseihen und ca. 10 Minuten kochen lassen, bis sie leicht dickflüssig wird (mindestens um 1/3 reduzieren).

Ginger Beer

Das Konzentrat wird nach Belieben im Verhältnis 1:2 bzw. 1:3 mit Mineral- oder Sodawasser gemischt und als spritziges Erfrischungsgetränk serviert. Man kann es auch in eine heiß ausgespülte Flasche mit Verschluss abfüllen und im Kühlschrank ein bis zwei Wochen lagern.

NRW Mule

Rezept von Nic Shanker

Korn als heimischer Ersatz für Wodka? Warum nicht, denkt sich Bartender Nic Shanker macht aus dem Moscow Mule kurzerhand einen NRW Mule.

Zutaten für einen Kupferbecher (300 ml)

- 6 cl hausgemachtes Ginger Beer-Konzentrat
- 6 cl milder Kornbrand (42% Vol.)
- 2 cl Limettensaft (frisch gepresst)
- ca. 0,1 l Mineral- oder Sodawasser
- Eiswürfel

Deko:

1 lange, dünne Scheibe einer Salatgurke

Besondere Utensilien:

- Barlöffel
- Sparschäler für die Gurkenscheibe

Zubereitung

- Ginger Beer-Konzentrat, Korn und Limettensaft in den Kupferbecher geben und umrühren.
- Kupferbecher mit Eiswürfeln füllen.
- Zum Schluss mit Sodawasser auffüllen und erneut kurz umrühren.
- Gurkenstreifen aufrollen und auf den Drink legen.

