

Meisterküche

Redaktion: Klaus Brock

## Herzhaftes aus dem Ofen

Moussaka mit Gurkensalat	1
Gefüllte Zwiebeln und in Ton gebackene Zwiebeln	4
Wirsingauflauf	6
Bierdrinks – erfrischend, fruchtig, lecker	7

Auch im Sommer gibt es verregnete und kühlere Tage - und was schmeckt dann besser als ein herzhaftes Gericht aus dem Ofen?

Die Spezialität von Sternekoch Björn Freitag erinnert dabei an einen Griechenlandurlaub. Er bereitet den Auflauf "Moussaka" mit würzigem Hackfleisch, Auberginen und Kartoffeln zu. Dazu gibt es einen feinen Gurkensalat.

Zwiebeln nehmen in der Küche meist nur eine Nebenrolle ein. Doch dafür sind sie viel zu schade - meint Meisterköchin Martina Kömpel und zeigt, wie das gesunde Gemüse mit feiner Füllung ausgestattet auch als Solist eine gute Figur macht.

Das Fantastische an den Kultköchen Martina und Moritz ist, dass sie auch die biedersten Gemüsesorten immer wieder neu entdecken und kreativ zubereiten. Diesmal nehmen sie Wirsingkohlrund backen daraus kurzerhand einen Kuchen.

Bartender Nic Shanker meint, dass zu Herzhaftem aus dem Ofen ein Bier hervorragend passt. Die handwerkliche Braukunst erlebt weltweit einen Boom, der längst auch in NRW angekommen ist. Was tut sich in der hiesigen Craft-Beer-Szene? Wie man mit diesen Bieren einen Cocktail zubereiten kann, weiß Barkeeper Nic allemal.

## Moussaka mit Gurkensalat

### Rezept von Björn Freitag

Dieses Gericht erinnert Sternekoch Björn Freitag an seinen Griechenland-Urlaub: Moussaka ist ein Auflauf, der im gesamten Balkan beliebt ist. Björn Freitag bereitet ihn aus Bratkartoffeln, Auberginen und Béchamelsoße zu, und – Achtung! – es ist kein Diät-Gericht, denn bei der Vorbereitung wird relativ viel Fett verwendet. Dadurch ist das Gericht gleichsam sehr geschmacksintensiv. Zum Moussaka serviert der Spitzenkoch einen würzigen Gurkensalat mit Dill.



### Zutaten (für zwei Personen):

- 1 Aubergine
- Salz
- 250 g festkochende Kartoffeln
- 6 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchknolle
- 1/2 Zitrone □      2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 100 ml Milch □      60 ml Sahne
- 50 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 500 g gemischtes Hackfleisch (halb Rind und halb Schwein oder Lammhack)
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 2 TL Tomatenmark
- 2 Zweige Majoran
- 100 g junger Gouda
- 1/2 Salatgurke
- 2 Zweige Dill
- 1 Becher Saure Sahne (150 g)
- 1 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 TL Zucker

### Zubereitung:

Die Aubergine waschen, schälen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Auf einen Teller legen, salzen und mit einem Topf beschweren. Etwas ruhen lassen. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer zweiten Pfanne mit zwei Esslöffeln heißem Öl anbraten. Zwischendurch umdrehen.

Den Topf von den Auberginen entfernen und die Auberginenscheiben auf ein Trockentuch legen, sodass das Wasser, welches die Auberginen freisetzen, aufgefangen wird. Die Knoblauchknolle quer durchschneiden. Eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl erhitzen und circa sechs Auberginenscheiben hineinlegen. Die halbe Knoblauchknolle in die Mitte stellen, sodass der Stängel der Knolle wie ein Griff nach oben ragt. Die Auberginenscheiben nach etwa zwei Minuten umdrehen. Sie müssen nicht kross sein, sondern es reicht, wenn sie leicht „matschig“ sind. Nach weiteren zwei Minuten herausholen und auf einem Brett oder Teller lagern. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die nächste Portion Auberginenscheiben in die Pfanne legen. Eventuell sparsam Öl nachgießen. Wieder leicht von beiden Seiten anbraten und dann herausholen.

Die Butter in einen kleinen Topf geben und schmelzen lassen. Das Mehl hinzufügen und mit einem Schneebesen einrühren. Mit kalter Milch löschen. Fast die ganze Sahne (bis auf zwei

Esstlöffel) und die Brühe hinzufügen. Salzen und pfeffern. Weiter erhitzen, bis sie erneut aufkocht und andickt.

Wenn die Kartoffeln anfangen zu bräunen, aus der Pfanne herausholen und auf einem Teller zwischenlagern.

In der Pfanne einen Esstlöffel Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch anbraten, aber nicht umdrehen, damit es schön bräunt von einer Seite. Zwiebel putzen, halbieren und würfeln. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und pro Viertel in vier Stücke schneiden. Beides zum Hackfleisch geben. Salzen und Tomatenmark zu dem Fleisch geben. Majoran waschen, hacken und ebenfalls hineingeben. Jetzt erst umrühren.

Den Ofen auf 180 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eine Auflaufform füllen: Zunächst eine Lage Kartoffeln hineingeben, dann eine dünne Schicht Béchamelsoße, darauf Auberginen und zuletzt die Hack-Mischung. Alles gut zusammendrücken. Auf das Fleisch zwei Löffel Béchamelsoße geben, darauf Kartoffeln, dann noch einmal Fleisch, Auberginen und Kartoffeln. Am Schluss Béchamel und eventuell noch eine kleine Kartoffelspur. Den Käse würfeln und obenauf legen. Für 20 Minuten in den Ofen stellen.

Die halbe Gurke waschen, schälen und halbieren. Mit einem Löffel die Kerne entfernen und die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Den Dill waschen und klein hacken. Für die Soße die Saure Sahne in eine Schüssel geben, dazu den Essig, eine Prise Salz, Zucker, nach Geschmack Pfeffer und den Rest Sahne. Gut mit den Gurkenstücken und dem Dill verrühren.

**Anrichten:**

Moussaka aus dem Ofen holen und mit einem Spachtel teilen. Jeweils einen Teil auf zwei flachen Tellern verteilen. Den Gurkensalat in zwei hohe kleine Schüsseln geben und auf die Teller neben den Auflauf stellen. Die Reste vom Moussaka und vom Gurkensalat schmecken auch am nächsten Tag noch einmal gut.

Autorin: Katja Kreutzer

## Gefüllte Zwiebeln und in Ton gebackene Zwiebeln

Rezept von Martina Kömpel

Zwiebeln sind aus der Küche nicht mehr wegzudenken. Meist nehmen sie jedoch nur Nebenrollen ein. Viel zu schade meint Meisterköchin Martina Kömpel und zeigt, wie das gesunde Gemüse mit feiner Füllung ausgestattet auch als Solist eine gute Figur macht.



Hierfür nimmt sie am liebsten französische Süßzwiebeln aus den Cévennen, die man auch in Deutschland erhalten kann. Das ist ein ausgesprochen edles, mildes und vor allem preiswertes Produkt, das viele französische Sterneköche sogar zu Desserts verarbeiten. Und nebenbei zeigt sie auch eine weitere Variante, Zwiebeln als Beilage optimal zuzubereiten: einfach in Ton einpacken und im Ofen garen – das macht Spaß und heraus kommt ein purer Genuss mit tollem Aroma.

### Zutaten für vier Personen:

- 8 mittelgroße Zwiebeln („Cevennen-Zwiebeln“, die man beim Gemüsehändler vorbestellen muss; alternativ rote oder weiße Zwiebeln)
- 1 Apfel (in kleine Würfel geschnitten)
- ½ kleine Fenchelknolle (in Würfel geschnitten)
- Salz
- Pfeffer
- 3 Zweige frisch gezupfter Zitronen-Thymian
- Butter zum Anbraten und Ausstreichen der Form
- 50 g Panko (japanisches Paniermehl aus Weißbrot – falls nicht zur Hand, zwei Scheiben Toastbrot in ganz kleine Würfel schneiden oder reiben)
- 150 ml Gemüsefond oder Wasser

### Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen. Mit einem kleinen, scharfkantigen Löffel das Innere der Zwiebel auslösen und klein hacken. In Butter anschwitzen, die Apfel- und Fenchelwürfel dazugeben. Mit Zitronen-Thymian, Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Danach wieder etwas Butter erhitzen und das japanische Paniermehl Panko darin anrösten.

Dabei ein wenig rühren, bis die Panko-Brösel knusprig sind und eine goldbraune Farbe angenommen haben. Mit der restlichen Füllung vermischen und in die Zwiebeln füllen.

Eine ofenfeste Form ausbuttern, die gefüllten Zwiebeln hineinsetzen, den Gemüsefond (notfalls auch Wasser) angießen und drei Butterflocken dazu geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius eine Stunde garen.

### Raffinierte Variante des Rezepts: Zwiebeln im Tongefäß gebacken

#### Zutaten für vier Personen:

- 4 Zwiebeln

- 500 g frischer Ton
- 4 Thymianzweige

**Zubereitung:**

Für jede Zwiebel den Ton zu einem ausreichend großen Kreis von etwa 0,5 Millimeter Dicke ausrollen, Zwiebel in die Mitte setzen und einen Thymianzweig dazulegen. Den Ton von allen Seiten zusammenfügen und verschließen. Dann im Ofen bei 180 Grad Celsius etwa eine Stunde backen.

Als eine Variante lassen sich Zwiebeln in einem Tongefäß backen.  
Danach mit einem Löffel vorsichtig aufschlagen und die Zwiebeln herausholen.

Autorin: Anja Koenzen

## Wirsingauflauf

Rezept von Martina & Moritz

Typisch für den Niederrhein, er ist aber eher ein Eintopf oder eine Torte. Ein herzhaftes Gericht mit Gemüse in der Hauptrolle.



### Zutaten für vier Personen:

- 1 schöner Wirsingkopf
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 750 g (ruhig schon am Vortag) gekochte Kartoffeln
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Eier
- etwas Butter für die Form
- Petersilie
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Kümmel □ Außerdem:
- Butter für Flöckchen

### Zubereitung:

Vom Wirsingkopf die äußeren, derben Blätter entfernen. Dann so viele Blätter abnehmen, wie man zum Auslegen der Backform benötigt. Die Mittelrippen flach abschneiden und die Blätter portionsweise in Salzwasser eine Minute lang kochen und eiskalt abschrecken. Das ist wichtig für die schöne Farbe und schont außerdem die Vitamine. Eine Springform (24 Zentimeter Durchmesser) oder runde Auflaufform mit Butter ausstreichen, mit den blanchierten Blättern so auslegen, dass sie den Boden bedecken, am Rand hochreichen und auch noch oben überstehen, damit sie später die Füllung bedecken können.

Das Herz des Wirsings in feine Streifen schneiden, zusammen mit den fein gehackten Zwiebeln und Knoblauch in Butter weich dünsten.

Alles mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprika würzen. Etwas auskühlen lassen. Inzwischen die Kartoffeln würfeln, mit dem Hackfleisch und den Eiern innig vermischen. Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Mit den abgekühlten Wirsingstreifen vermischen. In die ausgelegte Form betten und glatt streichen, dann mit Wirsingblättern völlig zudecken.

Mit Butterflöckchen besetzen und im heißen Ofen (160 Grad Celsius Heißluft / 180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) circa eine gute Stunde backen.

Den Wirsingauflauf in Tortenstücke schneiden und servieren.

### Beilage:

Auch hierzu passt ein Salat, zum Beispiel Radicchio mit viel säuerlicher, gezwiebelter Soße. Oder auch eine Soße aus frischen, gewürfelten Tomaten.

**Getränk:** ein herzhafter Roter, zum Beispiel aus der Pfalz.

Autoren: Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

## **Bierdrinks – erfrischend, fruchtig, lecker**

### **Rezepte von Nic Shanker**

Die Umsätze der industriellen Brauwirtschaft gehen seit Jahren zurück, aktuell stagnieren sie. Der Preiskampf ist enorm, viele kleinere Familienbetriebe mussten bereits aufgeben. In diesem schwierigen Umfeld entwickelte sich eine bunte Vielfalt der Mikrobrauereien. Sie treffen genau ins Herz des modernen Zeitgeistes – viele Genießer möchten Produkte aus der Region: natürlich, individuell und mit Charakter.



Beim Bojito bleibt Spielraum für kreative Mixer.

### **Panscher oder Kreative?**

Diplom-Braumeister Peter Esser hat in der „Braustelle“ in Köln-Ehrenfeld das Sagen. In mühevoller Handarbeit und mit viel Experimentiergeist entwickelt er immer wieder neue bierähnliche Spezialitäten. Den Hauptumsatz macht er aber mit Bieren nach dem Reinheitsgebot – Kölsch, Pils, Weizen oder Alt. Bei uns gilt seit dem 16. Jahrhundert das deutsche Reinheitsgebot – es besagt in Kürze: Nur Wasser, Gerste oder Weizen, Hefe und Hopfen dürfen ins Bier. Bierpanscher sollen so gestoppt werden. Aber für viele kleine Brauer ist das starre Schema längst überholt. Ihre Kreationen (sog. Craft-Beers) haben ungewöhnliche Geschmacksrichtungen – durch den Einsatz natürlicher Zutaten. Sie panschen nicht, sondern wollen sich damit bewusst von der Industrieware abgrenzen. Für die Getränke erfinden sie phantasievolle Namen oder bezeichnen sie schlicht als „Ales“, um mit den Behörden nicht in Konflikt zu kommen.

### **Ungewöhnliche Spezialitäten**

Neben dem normalen Brauvorgang kommen in der Braustelle in Ehrenfeld zwei andere, eher ungewöhnliche Herstellungsmethoden zum Einsatz. So lässt Peter Esser manche Biere monatelang in Fässern von Süßwein, Brandy oder Rum lagern. Das Bier nimmt den jeweiligen Geschmack an, wird danach nochmals mit Hefe und Zucker versetzt, sodass wieder Kohlensäure entsteht. In manche Biere gibt der Braumeister Bakterien. Anschließend lagern sie in warmen Reifungstanks, wobei dann Sauerbiere entstehen.

Bartender Nic Shanker kreiert gleich drei ganz besondere Bierdrinks, die das Traditionsgetränk in ein völlig neues Licht rücken.

### **Rezepte**

#### **1. Bojito (Bier-Mojito)**

**Zutaten für ein 0,4-Liter-Glas** (Hinweis: 1 cl = 10 ml):

- 6 - 8 Blätter Minze
- 2 cl Limettensaft
- 5 cl weißer oder ein leichter brauner Rum
- 1 gestrichener EL weißer Rohrzucker (sehr fein)
- Eiswürfel
- 100 ml Ale mit Hibiskusblüten

**Hinweis:** Das Hibiskus-Bier ist beispielsweise durch Gingerbeer oder Pils mit einem Schuss Fruchtsirup zu ersetzen. Nic Shanker möchte Sie ermuntern, selbst herum zu experimentieren und verschiedene Varianten zu testen.

**Zubereitung:**

Minze zwischen den Handflächen kräftig „anklatschen“ und zusammen mit dem Limettensaft, Rohrzucker, Rum und reichlich Eiswürfel in das Glas geben. Alles mit dem Barlöffel gut umrühren.

Mit Hibiskusblüten-Ale auffüllen, noch einmal kurz umrühren.

Mit Minzeblättchen dekorieren und mit einem Strohalm trinken.

**Hinweis:** Der Mojito wird vielerorts mit braunem Rohrzucker und Limettenstückchen zubereitet. Barexperten betonen aber, dass der Mojito keine Caipirinha sei und auch nicht auf diese Weise zubereitet werde.

## 2. Basilikum-Shandy

Ein Shandy ist ein Biermixgetränk. Gemischt wird das Bier dabei mit Limonaden oder Säften.

**Zutaten für ein 0,4-Liter-Glas:**

- 4 Kumquats (Miniorangen, ungespritzt)
- 5 Blätter Basilikum mit Stiel
- 2 cl Holunderblütensirup
- 2 cl Limettensaft
- 50 ml Maracujasaft
- 3 cl frischen Grapefruitsaft
- Eiswürfel
- ca. 150 ml Weizenbier oder Altbier, bei Bedarf alkoholfrei
- Deko: 1 Bio-Grapefruit, Basilikum, Strohalm

**Zubereitung:**

Kumquats waschen, halbieren und zusammen mit dem Basilikum in ein Glas geben. Die Früchte mit dem Stößel gut zerdrücken.

Säfte, Holunderblütensirup und Eis zugeben und alles mit einem Löffel gut verrühren.

Nun das Glas mit Bier auffüllen und nochmals kurz umrühren.

Mit einem Sparschäler einen breiten, aber hauchdünnen Streifen Grapefruitschale abschneiden und den Glasrand damit einreiben. Zeste aufrollen und auf den Drink legen. Mit einem Basilikumblatt dekorieren und mit einem Strohalm trinken.

## 3. Kölsch-Sour

**Zutaten für ein 0,25-Liter-Glas:**

- 6 cl Gin
- 3 cl Zitronensaft
- 2 cl Läuterzucker oder Zuckersirup
- Eiswürfel
- ca. 100 ml Kölsch oder Pils
- Deko: Bio-Zitrone

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten bis auf das Bier in einen Mixbecher geben und shaken.  
Frisches Eis in das Glas füllen und den Sour durch ein Barsieb darauf abseihen.  
Drink mit Kölsch auffüllen und kurz umrühren.  
Mit einem Sparschäler einen breiten, aber hauchdünnen Streifen der Zitronenschale abschneiden und den Glasrand damit einreiben. Die Zeste aufrollen und als Deko auf den Drink legen. Ohne Strohhalm trinken.

**Grundsätzliche Regel:** Niemals Getränke mit Kohlensäure shaken.

Autorin: Anja Tanas

### **Mehr zum Thema**

#### **Mikrobrauer**

Auf einer Karte sind Mikrobrauereien verzeichnet

#### **Hopfen Helden**

Kleine Brauereien und ihre Geschichten

#### **Braustelle**

Kölns kleinste Brauerei (von Peter Esser)

#### **Mixology**

Magazin für Barkultur informiert über Craft Beer

#### **Liste der Brauereien in Nordrhein-Westfalen**

Wikipedia

#### **Bier-Markt: Große Konkurrenz**

markt-Beitrag vom 13. April 2015

#### **Alles über Bier**

Wem gehören welche Marken? markt-Beitrag vom 13. April 2015 (pdf)

#### **Die Wissenschaft vom Bier**

Script zur WDR-Sendereihe „Quarks & Co“ (pdf)

© WDR Köln 2015