



SWR-Fernsehen
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

Servicezeit Essen und Trinken: Meisterküche 2: Heute mal Lust auf Fleisch

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 10.08.2016
(ESD beim WDR am 18.07.2015)

Meisterküche 2: Heute mal Lust auf Fleisch

Zwar ist der Fleischkonsum leicht rückläufig. Doch das besondere Stück Kalbfleisch, Schweinefilet oder Hähnchenbrust ist immer noch eine Delikatesse, wenn die Herkunft stimmt - und vor allem das Rezept!

Die WDR-Kochprofis Martina und Moritz zeigen heute, dass Schmoren zwar eine lange, aber eine lohnende Zubereitungsart ist – vor allem wenn es ein Burgunderschmorbraten vom Kalb ist. Dass man einen Wirtshausklassiker, wie Tournedos mit Sauce Béarnaise, zu neuen kulinarischen Höhen führen kann, beweist Sternekoch Björn Freitag. Und Spitzenköchin Martina Kömpel liebt es gerne leicht. Ihr Meisterküchen-Rezept: Hähnchenbrust mit Auberginen und einer selbstgemachten Teriyaki-Soße. Abgerundet wird das Ganze durch edle After-DinnerDrinks unseres Barkeepers, Nic Shanker. Super spannend dabei: Drinks mit Raucharoma aus gebratenem Bacon.

Tournedos von Rind und Schwein

Es ist ein absoluter Wirtshausklassiker, denn wer kennt nicht das beliebte Gericht „Tournedos mit Sauce béarnaise und Krokette“? Servicezeit-Koch Björn Freitag lässt es aber nicht darauf beruhen. Statt der Krokette reicht er feine Strohkartoffeln und sein grellgrüner Gurkensalat mit Kürbiskernöl ist ein absolutes Highlight.

Insgesamt ist die Kochdauer nicht allzu lang, aber es müssen viele Arbeitsschritte sehr zügig – im Grunde parallel – ablaufen. Machen Sie sich daher schon vor dem Kochen mit den Abläufen vertraut, so dass Ihnen später alles leicht von der Hand geht und die einzelnen Komponenten gleichzeitig fertig sind.

RENEZANZA

Zutaten (für ca. 2 Portionen):

½ Bio-Salatgurke 2 EL Kürbiskernöl
2 EL Weißweinessig
½ TL Salz
1 TL Zucker
100 g Butter
100 ml Weißwein
3 Zweige Petersilie
Pfeffer
4 mittelgroße Kartoffeln, festkochend
200 g Rinderfilet (aus dem Filetkopf) 200 g Schweinefilet (aus dem Filetkopf)
reichlich Speiseöl zum Braten und Frittieren
2 Eigelbe (ganz frisch)
1 EL Petersilie, gehackt
1 EL Worcestershiresauce

Besondere Utensilien:

Gut verschließbarer Behälter, z. B. ein Einweckglas
Reibe
Schaumkelle
Küchenkrepp/ -papier

Zubereitung:

- Gurkensalat schmeckt am besten, wenn man ihn am Vortag zubereitet und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lässt.
- Für den Salat die halbe Gurke waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Gurke nach Belieben in mundgerechte Stückchen schneiden. In einen verschließbaren Behälter geben und Kürbiskernöl, Essig, Salz und Zucker zufügen. Deckel schließen und den Behälter gut schütteln, so dass sich alles gut vermischt. Tipp: Der Salat hält sich im Kühlschrank bis zu drei Tage lang.
- Butter zum Klären in kleine Stücke schneiden, bei sanfter Hitze in einem kleinen Topf flüssig werden lassen und dann langsam zum Köcheln bringen. Achtung: Nicht umrühren! Den Schaum vorsichtig mit einem Löffel abschöpfen. Solange köcheln lassen, bis die Butter klar wird und sich kein weiterer Schaum bildet.
- Inzwischen für Björns schnelle Sauce béarnaise Weißwein in einen sehr kleinen Topf geben, Petersilienstängel zugeben, alles aufkochen und etwas reduzieren. Dann leicht abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie entfernen.
- Für die Strohkartoffeln Wasser in einen mittelgroßen Topf geben und zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen und längs mit der Reibe zu dünnen Scheiben hobeln. Diese Scheibchen mit einem Messer in möglichst lange und dünne Streifen schneiden. Kartoffelstreifen ca. eine Minute in dem heißen Wasser garen. Mit der

Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier oder einem sauberen Tuch abtropfen lassen.

- Fleisch mit Küchenkrepp abtupfen und wenn nötig parieren. Beide Filetköpfe in jeweils zwei gleich große, runde Stücke schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets von jeder Seite ca. 30 bis 60 Sekunden anbraten, bis sie leicht braun werden. Tipp: Beim Umdrehen nicht Anstechen sondern beispielsweise eine Zange verwenden. Nach dem Anbraten mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischstücke ohne weitere Hitzezufuhr abgedeckt in der Pfanne oder im leicht vorgewärmten Ofen (ca. 60 Grad) ruhen lassen – je nach Geschmack 5 bis 10 Minuten.
- Für die Strohkartoffeln reichlich Öl (min. 4 Zentimeter hoch) in einen mittelgroßen Topf geben und heiß werden lassen. Vorgegarte Kartoffelstreifen darin ca. 2 Minuten frittieren.

Tipp:

Nicht zu viele auf einmal, besser nach und nach, damit das Öl nicht zu kalt wird. Die fertigen Kartoffelstreifen mit der Schaumkelle aus dem Öl nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Salzen.

Für die Sauce béarnaise Eigelbe in die leicht abgekühlte Weißweinreduktion geben mit einem Schneebesen bei geringer Hitzezufuhr so lange unterschlagen, bis ein leichter Schaum entsteht. Achtung: Die Masse darf nicht zu fest werden und stocken! Ist das Ei komplett schaumig geschlagen, den Topf vom Herd nehmen und die geklärte Butter nach und nach zufügen. Achtung: Der Bodensatz, also die abgetrennte Molke, sollte nicht in den Schaum geraten. Butterreinfett gut mit dem Schneebesen unterschlagen, bis eine sämige Soße entsteht. Gehackte Petersilie und Worcestershiresauce unterziehen und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Teller im Ofen vorwärmen. Jeweils ein Schweine- und ein Rindertournedo auf die eine Seite der Teller setzen, daneben das Kartoffelstroh anrichten. Den Gurkensalat in kleinen Schälchen abfüllen, ebenso die Soße. Schälchen entweder neben den Tellern oder auf den Tellern platzieren. Sofort servieren.

Wakadori-Hähnchen mit Tofu, Auberginen und Champignons

Leichte Küche liegt im Trend. Vor allem Japan hat in dieser Richtung viel zu bieten. Die japanische Küche gilt als eine der gesündesten überhaupt: saisonale Zutaten, frische Qualität, kunstvolle Zubereitung. Martina Kömpel zeigt heute ein Rezept, das toll schmeckt und sich richtig einfach nachkochen lässt.

Zutaten für 4 Personen:

400 g Hähnchenbrust
2 mittelgroße Auberginen
250 g Champignons
250 g Tofu natur
Teriyaki-Sauce: am besten tags vorher zubereiten und ziehen lassen
50 ml Mirin
50 ml Sake
50 ml Sojasauce (japanische am besten)
1 TL sehr fein geschnittener Knoblauch (2 Zehen)
1 TL sehr fein geschnittener Ingwer
1/4 Orangenschale gerieben
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Mehlbutter zum Abbinden der Sauce bereitstellen (dafür einfach 10 g Mehl mit 10 g Butter verkneten)
400 g Reis als Beilage

Zubereitung:

- Alle Zutaten für die Teriyaki-Sauce vermischen und ziehen lassen.
- Die Hähnchenbrust salzen und pfeffern, im Ganzen in einer Pfanne etwa eine Minute von jeder Seite anbraten und zur Seite legen (sie soll innen noch roh sein).
- Den Reis waschen und kochen.
- Auberginen in Würfel schneiden, anbraten, etwas salzen und etwas rösten, danach zur Seite stellen, Champignons in Würfeln schneiden, anbraten und zur Seite stellen.
- Tofu in Würfel schneiden, anbraten und zur Seite stellen.
- Reis kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die angebratene Hähnchenbrust in Würfel schneiden. In der Pfanne alles nacheinander mit etwas Öl kurz anbraten und die selbst gemachte Teriyaki-Sauce darübergeben.

Mit etwas Mehlbutter vermischen, abschmecken und heiß servieren.

Kalb in Zitronensoße

Zum hellen Fleisch eine wunderbar säuerlich-frische Soße. Ihre Gäste werden sich die Finger lecken. Wir haben beim Metzger rechtzeitig ein gutes Stück vom Hals bestellt. Denn der bleibt nach dem Schmoren besonders saftig und wird unglaublich zart. Außerdem gehört er zu den eher preiswerten Stücken, was ja nicht unangenehm ist, wenn man für viele Gäste plant.

Zutaten für sechs Personen:

1,5 kg Kalbshals
2-3 EL Butterschmalz
Salz
Pfeffer
3-4 große Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
¼ Sellerieknolle
½ TL Zucker
1-2 frische Chilis
2 große Fleischtomaten
2 Wacholderbeeren
1 Nelke
1 EL Kümmel
1 Kräuterpäckchen von Lauch, Thymian, Petersilienstielen und Lorbeer
1 große oder 2 kleinere Bio-Zitronen
1 Flasche Weißwein (weißer Burgunder oder Chardonnay)

Zubereitung:

- Das Fleisch in Würfel von etwa zwei bis drei Zentimeter Kantenlänge schneiden.
- In einem Schmortopf in heißem Butterschmalz portionsweise rundum anbraten, dabei salzen und pfeffern. Die Würfel immer erst dann drehen und wenden, wenn sie sich leicht vom Topfboden lösen lassen.
- Nachdem die letzte Portion Fleisch aus dem Topf herausgenommen wurde, die fein gewürfelten Zwiebeln im Bratfett andünsten, sie dürfen dabei ruhig ein wenig Farbe annehmen. Den zerdrückten Knoblauch und die in feine Würfel geschnittene Sellerieknolle zufügen. Zwischendurch die Mitte des Bodens frei machen und Zucker karamellisieren lassen. Die Chilis entkernen, fein würfeln und mitdünsten.
- Tomaten halbieren, grüne Strünke entfernen und auf das Gemüse legen, die Haut kann man später herausfischen. Oder man überbrüht die Tomaten zuvor mit kochendem Wasser, häutet sie und fügt sie grob gehackt oder zerdrückt mitsamt den Kernen hinzu.
- Auch die mit dem Sparschäler abgeschnittene Zitronenschale, zerdrückte Wacholderbeeren, Nelke, den Kümmel und das Kräuterpäckchen zufügen.

- Das Fleisch wieder in den Topf geben, umwenden. Den Saft der Zitronen und den Weißwein angießen. Aufkochen und zugedeckt auf kleinem Feuer oder bei 130 Grad Celsius (Heißluft; 150 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) langsam gar schmoren, knapp zwei Stunden.
- Am Ende das Würzsträußchen, nicht zerfallene Zitronenschalen und Tomatenhäute herausfischen und die Soße nochmals abschmecken.

Beilage: Kleine Pellkartöffelchen, in Butter angeröstet und in gehackter Petersilie geschwenkt.

Getränk: Eher ein Weißwein. Zum Beispiel ein Macon, der zu den preiswerteren Burgundern zählt. Oder auch ein junger Beaujolais, den man wie einen Weißwein ruhig auch gekühlt trinken kann. Mit seiner Frucht passt er gut zur Zitronensäure.

After-Dinner-Drinks

Nach einem deftigen Fleischgericht sind After-Dinner-Drinks ziemlich beliebt – oftmals unter der irrigen Annahme, dass Alkohol nach einem schweren, fettigen Essen der Verdauung helfen könnte. Ein Irrtum, vor allem, wenn ein Digestif direkt nach dem letzten Bissen getrunken wird. Denn dann erschwert Alkohol den Fettabbau eher noch.

Förderlich für die Verdauung sind vor allem Kräuter, die in entsprechenden Likören zu finden sind - wenn diese nach einer kleinen Pause genossen werden. Dass diese Kräuter auch ohne Alkohol einen erfrischenden Drink ergeben, zeigt Barkeeper Nic Shanker. Zusätzlich kreiert er spannende Cocktails mit Kräuterlikör. Zum Thema Drinks und Fleischgerichte fallen Nic Shanker aber noch ganz andere Getränke ein - zum Beispiel der älteste Cocktail schlechthin.

1. Old Fashioned (mit Bacon-Aroma)

Zutaten „Bacon flavoured Bourbon“ (mit Schinken aromatisierter Bourbon):

10 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
0,3 l Bourbon

Weiteres Utensil:
1 Einweckglas

Zubereitung:

- Den Frühstücksspeck in einer Pfanne kross braten.
- Die kross gebratenen Schinkenscheiben zur Seite legen und das Fett etwas erkalten lassen.
- Den Bourbon in das Einweckglas füllen und darauf das Fett gießen. Gut schütteln. Ca. 6 Stunden bei Zimmertemperaturziehen lassen.

- Danach das Glas für 2 bis 3 Stunden in den Tiefkühlschrank stellen.
- Nun hat sich das Fett als harte Schicht auf dem Bourbon abgesetzt. Mit einem Löffel das Fett herunternehmen. Die Flüssigkeit durch ein Absehtuch (ein sauberes Geschirrtuch) gießen, damit kleinere Fettbestandteile entfernt werden. Übrig bleibt ein Bourbon mit intensivem Bacon-Aroma.

Zutaten für Old Fashioned (1 Longdrink-Glas):

6 cl Bacon-Bourbon
 2 cl Ahornsirup
 3 Spritzer Angostura-Bitter
 6 - 7 Eiswürfel
 1 kross gebratene Scheibe Frühstücksspeck
 1 Bio-Orange

Weitere Utensilien:

Longdrinkglas, langer Barlöffel

Zubereitung:

- Bacon-Bourbon, Ahornsirup und Angostura-Bitter in ein Longdrinkglas geben.
- 2 bis 3 Eiswürfel dazu und langsam umrühren, bis die Eiswürfel beginnen sich aufzulösen, dann 2 weitere Eiswürfel dazu und weiterrühren - insgesamt etwa 5 Minuten. (Das Schmelzwasser ist wichtig für den Old Fashioned.)
- Zum Schluss mit frischen Eiswürfeln auffüllen
- Mit einem Sparschäler eine breite Zeste bzw. einen breiten Streifen der Schale von der Bio-Orange abschneiden.
- Mit der Orangenschale den Rand bestreichen und dann zu einer Spirale verdreht als Deko in den Drink stecken.
- Wer mag, kann den Drink mit einer krossen Scheibe Frühstücksspeck servieren – einfach quer darüberlegen.

Kleine Getränkekunde

Old Fashioned: Dieser Drink gilt als Urvater aller Cocktails; wohl seit rund 200 Jahren wird er gemixt oder gerührt. Ein Old Fashioned enthält alle Bestandteile, die einen Cocktail ausmachen: eine Spirituose, Zucker, Wasser (bzw. Eiswürfel) und einen Bitterstoff. Wer seinen Old Fashioned blitzschnell serviert bekommt, weiß, dass der Cocktail nicht lange gerührt wurde. Das aber ist nach der Lehrmeinung absolut notwendig, weil beim Rühren durch die schmelzenden Eiswürfel ganz bestimmte Aromen des Bourbons bzw. Whiskeys freigesetzt werden.

Angostura-Bitter: Ein extrem bitteres Würzmittel, das von einem deutschen Chemiker, Johann Gottlieb Benjamin Siegert, vor 200 Jahren im südamerikanischen Angostura entwickelt wurde - eigentlich als Medikament gegen Tropenkrankheit. Es enthält unter anderem Enzianwurzel, Bitterorange, Chinarinde, Zimt und Kardamom. Rinde vom Angosturabaum ist nur in Nachahmerprodukten enthalten.

2. GIMZ (alkoholfrei)

Zutaten (für 2 Liter):

1½ Gurken
1 große Knolle Ingwer
4 - 5 Zweige frische Minze
3 Bio-Zitronen (ungespritzt)
2½ Liter Wasser oder Mineralwasser
Eiswürfel

Weiteres Utensil:

Großer Glaskrug oder eine Bowlenschüssel

Zubereitung:

- Wasser in den Krug oder in die Bowlenschüssel gießen.
- Gurken waschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden (schräg schneiden, damit große Scheiben entstehen) und zum Wasser geben.
- Ingwer waschen und in etwas schmalere Scheiben schneiden. Ins Wasser legen.
- Minzezweige dazugeben.
- Zitronen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und ins Wasser geben.
- Alles verrühren und mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Vor dem Servieren mit Eiswürfeln auffüllen.

Ingwer

Die scharfen Bestandteile des Ingwers regen die Bildung von Verdauungssekreten an und fördern die Darmtätigkeit. Gleichzeitig regt Ingwer die Bildung von Gallensäften an, die hilfreich bei der Fettverdauung sind.

Zitrone

Neben Vitamin C, Kalzium und Magnesium enthält Zitronensaft Enzyme, die verdauungsfördernd wirken.

3. Smoky Beast

Zutaten für 1Tasse:

½ Apfel
5 cl Kräuterlikör
1 cl Bourbon
1 cl Zuckersirup/Läuterzucker
1 cl Vanillesirup, (alternativ 1 cl Zuckersirup/Läuterzucker zusätzlich und eine Messerspitze frisches Vanillemark)
1 Zimtstange
1 Bio-Orange
Eiswürfel

Weitere Utensilien

Mixbecher, Stößel, Sieb, Sparschäler, Vintage-Tasse (nostalgische Porzellantasse)

Zubereitung:

- Porzellantasse mit Eiswürfeln vorkühlen.
- Apfel entkernen, in kleine Würfel schneiden, in den Mixbecher geben und mit dem Stößel zermörsern.
- Nacheinander Kräuterlikör, Bourbon, Zuckersirup und Vanillesirup (oder Vanillemark) dazugeben.
- Saft einer halben Limette dazugießen.
- Mit Eiswürfeln auffüllen.
- Zimtstange mit einem Feuerzeug an einer Seite anbrennen. Die entstehende Flamme auspusten und den sich entwickelnden Rauch mit dem Deckel des Mixbechers auffangen. Nach ca. 10 Sekunden mit dem rauchgefüllten Deckel den Mixbecher verschließen und den Inhalt gut shaken.
- Die (mittlerweile fast geschmolzenen) Eiswürfel aus der Porzellantasse nehmen und den Inhalt des Mixbechers über ein Sieb in die Tasse gießen.
- Mit Eiswürfeln auffüllen.
- Mit dem Sparschäler eine Orangenzeste abschneiden und damit den Rand der Tasse einreiben. Die Orangenschale über der Oberfläche des Drinks verdrehen, damit ätherische Öle der Schale auf das Getränk spritzen. Danach die verdrehte Schale in die Tasse stecken und servieren.

Zesten

Zum Garnieren und Aromatisieren werden gerne Zesten verwendet. Das sind hauchdünne Streifen der äußersten Schicht von Orangen, Zitronen oder Limetten. Sie enthalten viele ätherische Öle, die man beim Trinken als feine Aromen mit der Nase wahrnehmen kann. Getränkekunde:

Kräuterlikör: Im Gegensatz zum Magenbitter ist ein Kräuterlikör ein Halbbitter. Das heißt, er enthält neben den Auszügen von Kräutern, Gewürzen, Früchten und natürlichen Bitterstoffen (von der Orangenschale, bitteren Wurzeln u.a.) auch noch mindestens 100 g Zucker pro Liter. Der Alkoholgehalt muss mindestens 15 Prozent betragen, ist meist jedoch höher. Der Magen- bzw. Halbbitter gilt als der deutsche Digestif.

Bourbon: Der amerikanische Whiskey gilt als etwas lieblicher als das schottische Original (das auch auf das ‚e‘ in Whisky verzichtet). Bourbon besteht nicht nur aus Gerstenmalz, Roggen und Weizen, sondern zum größten Teil aus Mais. Er wird in angekohlten Fässern gelagert. Bourbon heißt er, weil er erstmals im von Franzosen bewohnten Bourbon County im USBundesstaat Kentucky destilliert wurde.