

Zu Tisch: Snowdonia, Großbritannien

▼ [Zu Tisch - Europäische Kochkunst](#)

arte

Die Rezepte der Sendung

Herzhafte Welsh Cakes mit Lauch (Lauchküchlein)

Die Welsh Cakes – „walisische Küchlein“ – sind für Wales ein typisches süßes Gebäck. Was sie besonders macht, ist die Zubereitungsart: Sie werden auf einer heißen Platte gebacken. Alternativ eignet sich dafür auch eine schwere, gusseiserne Pfanne.

Tipps: Die Welsh Cakes sind ein Klassiker der walisischen Küche. Doch als herzhaftere Variante mit Käse und Lauch, anstatt mit Sultaninen, kennt sie kaum jemand! Besonders lecker schmecken sie mit selbstgemachtem Chutney sowie Schafskäse – oder einfach nur mit viel Butter. Die Zutaten sollten zimmerwarm sein, damit sie sich gut verrühren lassen.

Zutaten

Eine kleine Stange Lauch, gewaschen und geschnitten

Olivenöl

200 g weißes Mehl

1 TL Backpulver

100 g Butter (ungesalzen)

70 g grüne Oliven, grob gehackt

2 - 3 EL Petersilie, fein gehackt

Muskatnuss

80 g Cheddar oder Caerphilly Käse (lokaler Hartkäse), gerieben

1 Ei

Etwas Milch (optional)

Salz

Zubereitung

- Den gewaschenen und kleingeschnittenen Lauch in Olivenöl anbraten mit einer Prise Salz würzen, in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
- Mehl und Backpulver durch ein Sieb hinzugeben, dann mit der Butter zusammenkneten.

- Jetzt die Oliven, den Käse und die Petersilie hinzugeben.
- Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.
- Im nächsten Schritt wird das Ei eingerührt sowie etwas Milch, falls erforderlich.
- Der Teig sollte fest sein, aber nicht zu trocken.
- Den Teig ausrollen, er sollte etwa 1,5 cm dick sein.
- Mit einer runden Ausstechform oder einem Glas kleine Taler ausstechen.
- Die Taler bei kleiner bis mittlerer Hitze in einer Pfanne mit wenig Öl backen.
- Die Taler in Gruppen für ca. 3-4 Minuten pro Seite goldbraun werden lassen.



Herzhafte Welsh Cakes mit Lauch

© Axel Lischke

Lauch-Pie (Lauchkuchen)

Die Waliser setzen auf ein Gemüse: Lauch ziert das Nationalwappen und ist nach wie vor eine Hauptzutat in der walisischen Küche.

Tipp: Der Lauchkuchen lässt sich gut vorbereiten, die Füllung kann bis zu einem Tag vorher in die Form gegeben werden, der Blätterteig 6 Stunden vor dem finalen Backen. Mit den abgetrennten Rändern des Blätterteigs lässt sich prima der Lauchkuchen dekorieren.

Zutaten

Für die Füllung

2 Stangen Lauch, klein geschnitten

2 TL Butter und Butter für die Form

100 ml Weißweinessig

1 Zwiebel, klein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, klein gehackt

1 TL Dijon Senf

450 g Kartoffeln

Extra starker, reifen Cheddar, gerieben – nach Bedarf

Blätterteig dünn zum Quadrat ausgerollt

1 verquirltes Ei zum Bestreichen

Für die Béchamelsauce

2 EL Butter

2 EL Mehl – ca. 50g

400 ml Milch

Eine Prise frisch gemahlener Pfeffer

1 TL frischen Thymian, gehackt

1 Portion Schnittlauch, fein gehackt

Abrieb einer frischen Muskatnuss

Zubereitung

- Den Lauch putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Mit der Butter in einer Pfanne anschwitzen, den Weißwein und die Zwiebel, sowie den Knoblauch hinzugeben.
- Wenn der Lauch weich wird, den Senf unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.
- Die Kartoffeln schälen und in mindestens 3 mm dicke Scheiben schneiden.
- In einem eigenen Topf in Salzwasser für 4 Minuten kochen, dann abgießen.
- Für die Béchamelsauce: Die Butter in der Pfanne erhitzen, bis sie geschmolzen ist, aber sich noch nicht verfärbt hat. Dann das Mehl einrühren. Unter ständigem Rühren die Milch hinzugeben unditerrühren, bis die Sauce nach ca. 3 min. cremig wird. Nun mit Pfeffer abschmecken und Thymian, Schnittlauch und Muskatnuss hinzugeben.
- Eine runde Auflaufform einfetten, dann eine dünnen Schicht Lauch hineingeben und glattstreichen.
- Darauf eine Schicht Kartoffelscheiben, dann eine Schicht Käse geben.
- Den Prozess wiederholen, bis die Form fast voll ist oder die Zutaten aufgebraucht sind.
- Die Béchamelsauce gleichmäßig über die Schichten geben.

- Den Blätterteig dünn ausrollen und in Größe der Form ausschneiden.
- Die Blätterteigreste zu Dekorationselementen, z.B. Blätterformen, ausschneiden.
- Die Form nun mit dem Blätterteig bedecken und mit den dekorativen Blätterteigstücken belegen.
- In die Mitte eine Öffnung stechen, damit beim Backen die heiße Luft entweichen kann.
- Mit dem Ei bestreichen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene bei 200° C für 45 Minuten backen bis der Teig goldbraun ist.
- Vor dem Anschneiden ein paar Minuten ruhen lassen.



Lauch-Pie

© Axel Lischke

Bara Brith

Dieses traditionelle walisische Fruchtbrod bedeutet wörtlich „gesprenkeltes Brod“, was sich auf die gemischten Früchte bezieht, die in das Rezept eingearbeitet werden.

Tipps: Für die Mischung unbedingt den stärksten Schwarzen Tee nehmen, der zur Verfügung steht! Unbedingt die Mindestzeit zum Einweichen beachten, mindestens über Nacht einwirken lassen.

Zutaten

250 g kandierter Ingwer, in sehr kleine Würfel geschnitten

½ - 1 TL Kardamom, gemahlen

100 g Rosinen

75 g Heller Muscovado Rohrzucker, alternativ Rohrohrzucker

Abrieb von 1 Bio-Orange

200 ml starker Schwarzer Tee

1 Ei, geschlagen

200 g Mehl

2 TL Backpulver

100 g dunkle Schokolade, in Stücke geschnitten

Zubereitung

- Die Rosinen und den Ingwer mit Kardamom, Zucker und dem Abrieb einer Orange in einer großen Schüssel mischen.
- Mit heißem Schwarzen Tee aufgießen. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und über Nacht ziehen lassen.
- Vor dem Backen den Ofen auf 160°C vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.
- Das Ei zur Tee-Mischung hinzufügen und unterrühren.
- Unter ständigem Rühren das Mehl hinzufügen und solange rühren, bis ein homogener Teig entstanden ist.
- Die Schokolade hinzugeben und nochmal durchrühren und den Teig in die vorbereitete Kastenform geben.
- Die Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Backofen stellen und für 1,5 Stunden backen.
- Nach der Backzeit das Brot mit einem Metallspieß testen: wenn nichts mehr kleben bleibt, das Fruchtbrot aus dem Ofen nehmen.
- In der Backform auskühlen lassen.
- Wenn es erkaltet ist, das Brot vorsichtig aus dem Form nehmen und in Backpapier hüllen. Dann in ein sauberes Küchentuch einwickeln.
- 24 Stunden ruhen lassen – dadurch entwickelt das Fruchtbrot einen kräftigeren, runderen Geschmack.
- Das Fruchtbrot in Stücke schneiden und mit Butter servieren.



Bara Brith

© Axel Lischke

Lauchkrapfen mit Laverbread und pochierten Eiern

Laverbread ist eine traditionelle walisische Delikatesse aus Algen. Für die Herstellung von Laverbread wird der Seetang mehrere Stunden lang gekocht und dann gehackt oder püriert. Laver-Algen werden mindestens seit dem 17. Jahrhundert als Lebensmittel angebaut.

Tipps: Um die Lauchkrapfen luftig zu machen, kann das Eiweiß auch zuvor steif geschlagen werden. Damit die pochierten Eier ganz bleiben, darf das Wasser nicht sprudelnd kochen, sondern nur sieden. Das Kochwasser mit einem Löffel mehrmals schnell umrühren, sodass ein Strudel entsteht. Das aufgeschlagene Ei wird in den Strudel gegeben. Dann wickelt sich das Eiweiß um das Eigelb.

Zutaten für 4 Personen

Für die Krapfen

2 Stangen Lauch

½ Zwiebel

1 Sträußchen glatte Petersilie

1/2 TL Salz

¼ TL Pfeffer

1 Prise Chilipulver

2 Esslöffel Senf

100 g Mehl

½ TL Backpulver

2 Eier

100 ml Milch

25 g zerlassene Butter, ausgekühlt

2 EL Olivenöl

Rapsöl zum Frittieren (ca. 1 l)

Für das Laverbread

1 Liter Seealgen (evtl. entsprechende Menge in getrockneter Form vor der Weiterverarbeitung einweichen oder beim Fischhändler erfragen)

Für die pochierten Eier

15 ml Apfelessig oder Zitronensaft

8 Eier zum Pochieren

1 Liter Wasser

1 EL Weißweinessig

¼ TL Salz

Eingelegte Muscheln zum Garnieren

Zubereitung

- Am Vortag einen Liter Meeresalgen in reinem Wasser auswaschen, Essig oder Zitronensaft untermischen und sechs Stunden auf niedrigster Hitze abgedeckt köcheln lassen.
- Den Lauch längs aufschneiden und den Sand auswaschen.
- In ca. einen halben Zentimeter breite Scheiben schneiden.
- Die glatte Petersilie und die halbe Zwiebel fein hacken.
- In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Lauch, Petersilie und Zwiebel hineingeben und andünsten.
- Anschließend das Gemüse salzen und pfeffern, den Senf hinzugeben.
- Das Mehl mit dem Backpulver mischen, die Eier sowie die zerlassene Butter hineingeben und vermengen.
- Nach und nach die Milch hinzugeben und unterrühren bis ein flüssiger Teig entsteht.
- In diesen das ausgekühlte Gemüse geben und alles vermischen.
- In einem Topf das Öl auf 150 – 160 Grad erhitzen.
- Einen Esslöffel ins heiße Fett tauchen, dann damit Teig nehmen und ins Fett gleiten lassen.
- Unter gelegentlichem Wenden in 3-4 Minuten goldbraun backen.
- Das Essigwasser erhitzen und salzen.

- Das Ei am besten nicht direkt über dem heißen Wasser aufschlagen, sondern zunächst in einer Tasse und dann ganz in das Wasser hineingleiten lassen.
- Auf die Krapfen etwa zwei Esslöffel Seealgen (Laverbread) sowie zwei pochierte Eier legen, mit Chili würzen und mit eingelegten Muscheln garnieren.

Welsh Rarebit mit Lauch-Topping

Ein walisisches Rarebit ist im Grunde eine Scheibe Brot mit überbackenem Käse. Es wurde schon im 18. Jahrhundert erwähnt. Die Zutaten variieren, aber meistens werden walisischer Käse, Bier und Senf verwendet.

Tipp: Beim Aufgeben der Rarebit-Mischung darauf achten, dass die Brotränder bedeckt sind, da sonst das Brot an diesen Stellen verbrennt.

Zutaten

50 g Butter

1 EL Mehl

1 TL Senfpulver (scharf)

1/2 TL Cayennepfeffer

Worcestershire Sauce

200 ml Schwarzbier, z.B. Guinness

450 g reifer Cheddar-Käse, gerieben

4 Brotscheiben

2 Stangen Lauch

Zubereitung

- Die Hälfte der Butter in der Pfanne schmelzen, das Mehl einrühren.
- Unter Rühren anbraten, bis die Mischung nach Keksen riecht, aber nicht braun wird.
- Das Senfpulver und den Cayennepfeffer hinzufügen.
- Das Schwarzbier hinzugeben, gut verrühren und einen großzügigen Schuss Worcestershire Sauce hinzugeben.
- Dann langsam den Käse einrühren. Wenn die Masse homogen ist, von der Flamme nehmen und in eine flache Box umfüllen und für ca. 30 Minuten erkalten lassen.
- Den Lauch längs halbieren und gründlich waschen. In feine Stücke schneiden.
- In einer Pfanne mit der restlichen Butter unter dem Deckel für 10-15 Minuten andünsten.
- Das Brot von beiden Seiten toasten.
- Nach kurzem Abkühlen die Rarebit-Masse in Stücke teilen und auf das Toast aufdrücken, ca. 1cm dick belegen.

- Auf ein Backblech geben und in einem Ofen mit Grillfunktion backen, bis die Masse geschmolzen ist.
- Weiterhin grillen, bis die Masse golden ist und Blasen wirft.
- Die Brote mit Lauch garnieren und mit schwarzem Pfeffer gewürzt servieren.



Welsh Rarebit mit Lauch-Topping

© Axel Lischke