

So schmeckt der Westerwald Wäller Frühlingsküche



Kurs 123-3055: So schmeckt der Westerwald – Wäller Frühlingsküche
Termin: Mittwoch, 19.04.2023, 17.30 – 21.00 Uhr
Ort: Heinrich-Roth-Realschule plus, Montabaur
Leitung: Patrick George

So schmeckt der Westerwald – Wäller Frühlingsküche

Vorwort und einige persönliche Anmerkungen

Als Fortsetzung des gelungenen Wäller Kochabends „Wäller Heimatküche“ im Herbst/ Winter 2022/ 2023 oder auch als frühlingshaften Einstieg in die Wäller Küche ist dieser Abend gedacht. Denn wir "Wäller" haben mehr zu bieten als nur schwere Kartoffelklöße, Dibbekuchen oder fette Eierspeisen. Insbesondere im Frühling, wenn der Wäller Garten und die Natur so einiges hergeben... Wir "Wäller" lieben auch unseren Bärlauch, Waldmeister oder wissen es, die "Eierpüsch" zu einem leckeren Essen zu verarbeiten.

Dabei ist die ursprüngliche Wäller-Küche geprägt von dem, was „Haus, Hof, Wald und Wiesen“ hergaben. Typische Landgerichte kamen und kommen auf den Teller. So sind u.a. die Kartoffeln, Eier oder auch heimische Gemüse und Kräuter nicht wegzudenken.

Im heutigen Kurs nähern wir uns urtypischen Wäller-Gerichten und interpretieren diese teilweise etwas neuer und moderner.

Im Hinblick auf Nachhaltigkeit und aber auch gesunder Ernährung empfiehlt es sich ohnehin möglichst saisonal und regional zu kochen. Kurze Lieferketten ersparen CO², die regionale Wertschöpfungskette wird verbessert und unterm Strich tun wir etwas Gutes und Gesundes auch für uns selbst. Aber auch das Sammeln von Kräutern wie z.B. dem Löwenzahn oder dem Bärlauch (Achtung – ein wenig Sachkunde ist hier wichtig!), spart bares Geld und steigert den Appetit. Daher lohnt sich ein Blick in die traditionelle Wäller Küche. Durch neue Zubereitungsmethoden und etwas Kreativität holen wir noch mehr aus den ursprünglichen Rezepten heraus.

Der Saisonkalender April/ Mai bietet so viele leckere, frische und interessante Produkte! Und mehr als nur Spargel und Erdbeeren (die natürlich auch in unserer Küche Anwendung finden sollen)! So wenden wir uns beispielsweise dem oft verschmähten Löwenzahn zu, nutzen frischen, jungen Blattspinat, genießen Bärlauch oder Waldmeister. Alles Zutaten, die wir hier zu Hause in dieser Jahreszeit finden können. Und das teilweise ohne dafür in die Geldbörse greifen zu müssen!

Im heutigen Kurs möchte ich Freude am ursprünglichen und regionalen Kochen machen und die Kreativität der Teilnehmenden fordern und fördern. So wünsche ich allen ein „Hui Wäller! Un en guuuuude Hunger!“

Euer

Patrick George
Koch aus Leidenschaft

Übrigens: Weitere Infos, Rezepte, Rück- & Ausblicke auf meiner Homepage: <https://patrick-george.de>

Heute soll es geben:

- Löwenzahn-Süppchen
- Kartoffel-Lauch-Suppe
- Spargelsalat (mit Gänseblümchen)
- Biergeschnetzeltes, Frühkartoffeln mit Speckgrieben & Frühlingszwiebeln
- Schnitzelröllchen mit Spinat-Käse-Füllung, dazu Kartoffel-Blumenkohl-Stampf
- Kohlrabi-Bratlinge mit Bratkartoffeln & Bärlauch-Dipp
- Waldmeistercreme mit Erdbeeren
- Rhabarber-Crumble
- Möhrenkuchen mit Frischkäse-Creme

Die Rezepte:

Löwenzahn-Süppchen

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 55 g Butter
60 g Löwenzahn-Blätter, geputzt, gewaschen, trocken geschüttelt, fein gehackt
1 EL Knoblauch, feinst gehackt
1 EL Schnittlauch, feinst gehackt
1 TL Salz
½ TL Pfeffer, frisch aus der Mühle
3 EL Mehl
500 ml Milch
500 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die Butter schmelzen, Löwenzahn, Kräuter und Gewürze begeben. In ca. 10 Minuten weich dünsten, sehr oft dabei umrühren. Mit Mehl bestäuben, gut dabei umrühren, damit alles vom Mehl überzogen wird. Ca. 5 Minuten weiter kochen, dabei unentwegt umrühren.

Die Hitze auf niedrig drehen, die Gemüsebrühe und die Milch einrühren und glatt verrühren; leise solange köcheln, bis der Löwenzahn zart ist, ungefähr 5 Minuten lang. Wer mag, kann die Suppe mit dem Mixerstab pürieren/ montieren.

Kartoffel-Lauch-Suppe

(ca. 3-4 Portionen)

Zutaten: 2 Stangen Lauch
4 Kartoffeln
2 Schalotten
2 EL Butter
1 Lorbeerblatt
400 ml Gemüsebrühe
300 ml Milch
Salz und Pfeffer
Muskat
200 ml Sahne
½ Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Schalotten fein würfeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotten glasig dünsten. Lauch und Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten. Lorbeerblatt, Brühe und Milch zufügen, aufkochen und 30 Minuten kochen lassen.

Sahne steif schlagen und kaltstellen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen. Die Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die geschlagene Sahne mit einem Schneebesen unterziehen. Zuletzt den Schnittlauch unterrühren.

Spargel-Brotsalat (mit Gänseblümchen)

(ca. 2 Portionen)

Zutaten: ***Für den Salat:***
100 g (Stangen-)Weißbrot
1 Knoblauchzehe
300 g grüner Spargel
300 g Erdbeeren
nach Belieben frische gehackte Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch

Für die Vinaigrette:

2 EL Rotweinessig
Salz und Pfeffer
½ TL Zucker
5 EL Pflanzenöl

Zum Bestreuen:

1 Hand Blüten von Gänseblümchen (wenn vorhanden)

Zubereitung:

Das Brot in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einen Rost legen und im heißen Ofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze oder 200 °C Umluft auf der mittleren Schiene 3 bis 4 Min. hellbraun rösten. Die Knoblauchzehe halbieren und die Brotscheiben mit den Schnittflächen des Knoblauchs einreiben.

Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke in reichlich kochendem Salzwasser 3 Min. leicht bissfest garen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.

So schmeckt der Westerwald – Wäller Frühlingsküche

Die Erdbeeren putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Essig mit 3 - 4 EL Wasser (oder Gemüsebrühe, bzw. Spargelwasser), Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Das Öl nach und nach unterrühren.

Den Spargel und die Erdbeeren mit der Vinaigrette mischen und kurz ziehen lassen. Brot und gehackte Kräuter untermischen und kurz ziehen lassen. Zum Servieren die Blüten der Gänseblümchen darüber streuen.

Biergeschnetzeltes

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 3 Schweineschnitzel (am besten recht mager)
1 m.-große Zwiebel
350 ml Westerwälder Bier (Pils)
1 TL Pfeffer
1 TL Paprikapulver, scharf
2 Zehen Knoblauch
2 gestr. EL Salz
½ Tasse Rapsöl
1 Becher Schlagsahne
1 Zitrone

Zubereitung:

Zwiebel grob und Knoblauch fein hacken. Schnitzel in kurze Streifen schneiden. Fleisch mit Zwiebeln, Knoblauch und den weiteren Zutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren und 1 Tag im Kühlschrank stehen lassen.

Flüssigkeit von Einlagen trennen und Einlagen anbraten. Flüssigkeit hinzugeben und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Mehlschwitze nach Belieben andicken.

Frühkartoffeln mit Speckgrieben & Frühlingszwiebeln

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 1 kg Frühkartoffeln
50 g Speck, roher, unbehandelter, in Würfel geschnitten
2-3 Stangen Frühlings-Lauchzwiebeln
etwas Salz

Zubereitung:

Kartöffelchen im Ganzen garen, wer mag mit der Schale, ansonsten die Papierhaut von den Frühkartoffeln mit dem Messer abschaben. Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser abkochen, abgießen.

In der Zwischenzeit den Speck in die Pfanne geben und goldgelb anbraten. Die Lauchzwiebeln waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden.

Den ausgelassenen Speck samt Fett in den Topf zu den Kartoffeln geben, die kleingeschnittenen Lauchzwiebeln dazugeben. Den Topf mit dem Deckel verschließen, ein länglich gefaltetes Geschirrtuch über dem Deckel legen, an den Topfgriffen fest halten, den Topf 2 - 3mal aufschütteln, fertig.

Schnitzelröllchen mit Spinat-Käse-Füllung

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 250 g frischer Blattspinat
Salz & Pfeffer
8 dünne Schweineschnitzel je ca. 100 g
ca. 100 g Schinken, gekochter, hauchdünn in Scheiben geschnittener
8 Scheiben Käse (nach Belieben und Geschmack), je ca. 20 g
4 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Blattspinat putzen, in kochendes Salzwasser geben und darin ca. 1/2 Minute garen. Dann abgießen, kalt abschrecken, gut ausdrücken und grob hacken.

Auf jeweils eine Schnitzelhälfte nun Kochschinken, Käse und Spinat verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammenklappen und mit kleinen Holzspießen feststecken. Außen nochmals etwas mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 6 Minuten weiter garen.

Kartoffel-Blumenkohl-Stampf

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: ca. 16 mittelgroße Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
1 großen Kopf Blumenkohl
4 Zwiebeln (vorzugsweise rote)
1 Bd. Petersilie
etwas Pflanzenöl zum Anbraten
Salz & Pfeffer
Muskatnuss
evtl. etwas warme Milch und Butter

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel oder Stücke schneiden. Abwaschen und in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben. Die Herdplatte auf hohe Stufe stellen. Den Blumenkohl ebenfalls in Stücke schneiden und hinzugeben. Es sollte so viel Wasser im Topf sein, dass die Kartoffeln und der Blumenkohl gerade so mit Wasser bedeckt sind. Das Wasser bei geschlossenem Deckel aufkochen und einige Minuten bei mittlerer Stufe köcheln lassen, bis die Kartoffeln leicht zu zerkleinern sind (zwischen durch mit einer Gabel prüfen).

Die Zwiebeln in Ringe schneiden und halbieren oder vierteln. Die Zwiebeln in einer Bratpfanne mit Pflanzenöl auf mittlerer Stufe braten, bis sie glasig sind. Die Petersilie zerkleinern.

Wenn die Kartoffeln und der Blumenkohl weich sind, den Topf vom Herd nehmen und das Wasser, bis auf einen kleinen Rest abgießen. Etwas Wasser darf ruhig im Topf bleiben um den Stampf cremiger zu machen. Wenn man nicht vegan essen möchte, kann man an Stelle des Wassers etwas Butter oder Milch hinzugeben. Die Kartoffeln und den Blumenkohl jetzt unter Zugabe von den Gewürzen (und eventuell der Butter und Milch) stampfen. Die Zwiebeln dazugeben und unterheben. Zuletzt die zerkleinerte Petersilie unterheben.

Kohlrabi-Bratlinge

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 2 große Kohlrabi
2 Eier
n. B. Salz und Pfeffer
ca. 100 g Paniermehl
ca. 100 g Mehl
etwas Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Zuerst die Kohlrabis schälen und dann in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Nun drei tiefe Teller nehmen und in einen das komplette Ei mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. In die anderen beiden Teller jeweils das Paniermehl und etwas Mehl geben. *Tipp: Zum Paniermehl noch etwas Pecorino oder Parmesan reiben und einmal durchmengen – für den besonderen Geschmack!*

Nun das Öl in der Pfanne erhitzen und währenddessen die Kohlrabischeiben panieren: Dazu die Kohlrabis in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen, sodass die Scheiben komplett bedeckt sind.

Anschließend alles in Paniermehl wenden und von beiden Seiten in der Pfanne goldbraun braten.

Bratkartoffeln

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 800 g Pellkartoffeln vom Vortag, festkochend
2 EL Pflanzenöl
Salz und Pfeffer
1 EL Schnittlauch, frisch, fein gehackt
1 EL Petersilie, frisch, fein gehackt
1 Zwiebel, gewürfelt

Zubereitung:

Als erstes werden die Kartoffeln gepellt und in nicht allzu dünne Scheiben geschnitten. Die Kartoffelscheiben sollten anschließend erstmal zur Seite gestellt werden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben hinzugeben. Kurz auf der höchsten Stufe anbraten und direkt etwas salzen. Bei mittlerer Hitze werden im Anschluss die Kartoffelscheiben knusprig gebraten. Ganz zum Schluss kommen die Zwiebeln, Kräuter, Pfeffer und eventuell noch etwas Salz dazu.

Tipp: Wer gerne Speck in den Bratkartoffeln hat, gibt diesen ungefähr zur Hälfte der Brat-Zeit hinzu. Ebenso kann ein kleiner Stich Butter bei der Hälfte der Bratzeit hinzugegeben werden.

Bärlauch-Dipp

Zutaten: 1 Bund Bärlauch
200 g Doppelrahmfrischkäse
150 g Joghurt
1 TL Senf, mittelscharfer
n.B. 1-2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Bärlauch waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Mit Frischkäse und Joghurt verrühren, eventuell fein gehackten Knoblauch hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Waldmeistersirup (Läuterzucker)

Zutaten: 1 Liter Wasser
1 kg Zucker
20 g Zitronensäure
1 Bund Waldmeister, welk oder getrocknet
1 Zitrone, Bio

Zubereitung:

Zunächst den Waldmeister vorsichtig putzen und danach mindestens vier Stunden welken oder trocknen lassen, erst dann entfaltet das Kumarin sein Aroma richtig.

Den Zucker mit Wasser und der Zitronensäure zusammen erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Danach alles abkühlen lassen.

Die Zitrone in Scheiben schneiden. Den Waldmeister in ein Gefäß geben, mit der Flüssigkeit übergießen und alles mit den Zitronenscheiben bedecken. Abgedeckt an einem kühlen Ort 3 Tage ziehen lassen.

Anschließend den Sirup durch ein feines Sieb in ein steriles Gefäß gießen.

Kühl aufbewahrt ist der Sirup mehrere Monate haltbar. Er passt wunderbar in eine Bowle, auf Sekt oder als Mixgetränk, z. B. Berliner Weiße.

Tipp: Funktioniert beispielsweise auch mit Holunderblüten oder Flieder!

Waldmeistercreme mit Erdbeeren

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 500 g kleine Erdbeeren
25 g Puderzucker
200 g Frischkäse
100 ml Waldmeistersirup
250 g Schlagsahne
2 EL Honig

Zubereitung:

Erdbeeren putzen, halbieren (mundgerechte Stücke, eventuell kleiner schneiden) und mit dem Puderzucker bestäuben. Frischkäse mit Waldmeistersirup cremig rühren. Die Sahne mit Honig vermischen und steif schlagen. Unter die Frischkäsemasse heben. Die Waldmeistercreme auf Dessertgläser verteilen und die Erdbeeren darüber geben. Ca. 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen.

Rhabarber-Crumble

(für eine ca. 28 cm Form)

Zutaten: 250 g Butter
250 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker oder frische Vanille
2 Prisen Salz
400 g Mehl, Type 405 (oder auch 630er Dinkelmehl)
100 g Haferflocken, blütenzarte
800 g bis 1000g Rhabarber fertig geputzt gewogen
etwas weiche Butter für die Form
etwas Puderzucker, zum Bestäuben

Zubereitung:

Eine Form von ca. 28 cm Durchmesser mit etwas Butter.

Die Rhabarberstangen waschen, putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Dickere Stangen längs halbieren und in kleine Stücke schneiden.

Backofen auf 200° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Die Butter in einem etwas größeren Topf schmelzen lassen. Mit einer Gabel den Zucker, Vanillezucker, Salz sowie das Mehl und die blütenzarten Haferflocken langsam in die flüssige Butter einrühren. Dabei entstehen die Streusel wie von selbst.

Nun etwa die Hälfte des Streuselteiges als dünnen Boden in die Form krümeln. Die Rhabarberstücke darauf verteilen und darüber werden die restlichen Streusel gegeben.

Den Crumble im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene für 30 - 35 Minuten bei 200° C backen. Die Streusel sollten schön goldbraun sein; also nicht zu dunkel. Lauwarm serviert schmeckt so ein Crumble natürlich am allerbesten.

Tipp: Wer die Streusel noch knuspriger haben möchte, bestäubt sie VOR dem Backen noch dünn mit Puderzucker.

Auch mit Obstsorten wie Kirschen, Johannisbeeren, Blaubeeren, Pfirsichen, Aprikosen, etc. ist dieser Crumble mit seinen knusprigen Streuseln ein Genuss. Hier sind der Phantasie kaum Grenzen gesetzt. Bei süßerem Obst wie z.B. bei Erdbeeren, Pfirsichen oder Aprikosen die Zuckermenge im Teig ein wenig reduzieren!

Möhrenkuchen mit Frischkäsecreme

Zutaten:

Für den Teig:
375 g Möhren
250 g Mehl
275 g Zucker
2 TL Backpulver
1 Paket Vanillezucker oder frische Vanille
250 ml Rapsöl
4 Eier
100 g Mandeln, gemahlene
100 g Mandeln, gehackte
etwas Fett für die Form

Für die Creme:
350 g Frischkäse
5 EL Sahne
125 g Puderzucker

Zubereitung:

Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform einfetten und mit etwas Mehl bestäuben.

Die Möhren fein raspeln. Nun das Mehl mit dem Zucker, dem Backpulver und dem Vanillezucker mischen. Das Rapsöl und die Eier mit einem Handrührgerät unterrühren, dann die Möhren und die gehackten und gemahlene Mandeln unterheben.

Den Teig in die Springform geben und glattstreichen, dann für eine gute Stunde in den Ofen geben. Nach ca. 30 Minuten den Kuchen mit Alufolie abdecken, damit er oben nicht zu dunkel wird.

In der Zwischenzeit kann die Creme zubereitet werden. Hierfür den Frischkäse mit der Sahne glattrühren und danach den Puderzucker dazugeben. So lange rühren, bis die Creme schnittfest ist.

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, mit der Creme bestreichen und nach Belieben dekorieren (z.B. mit Mandelstückchen).

Am besten schmeckt der Kuchen, wenn er einen Tag im Kühlschrank durchziehen kann.