

## Meisterküche: Obst- & Gemüse-Küche: von deftig bis süß

Bunt, abwechslungsreich und lecker wird es auch diesen Sommer in der Sendereihe „Meisterküche“. Yvonne Willicks macht wieder einmal Appetit auf Lieblingsgerichte und kulinarische Highlights der verschiedenen WDR-Köchinnen und -Köche. Rezepte aus der Obst und Gemüse-Küche stehen in der heutigen Folge im Mittelpunkt.



### Inhalt

Leineweber-Pfannkuchen	2
Tortelloni mit Ricotta-Sauerkraut-Füllung und Fenchelsalat	4
Westfälische "Apfelknödel"	7
Blueberry Bubbles	9
Power up	11

## Leineweber-Pfannkuchen

Rezept von Martina und Moritz

Die Idee haben wir in einem alten Kochbuch entdeckt. Man braucht einen gewöhnlichen Pfannkuchenteig sowie rohe und gekochte Kartoffeln vom Vortag, die jeweils in dünne Scheiben geschnitten sind.



### Zutaten für zwei Personen:

- 2 rohe Kartoffeln
- 2 EL Butterschmalz
- 2 gekochte Kartoffeln vom Vortag
- Salz
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- Pfeffer
- Muskat
- ca. ¼ l Milch

### Außerdem:

- 100 g Feldsalat
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine gekochte Kartoffel
- Petersilie
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer

- 2 EL Essig
- 2 EL Walnussöl
- eventuell 1-2 EL Brühe

### **Zubereitung:**

- Die rohen Kartoffeln schälen, auf dem Hobel in dünne Scheiben schneiden, die Hälfte davon in einer beschichteten Pfanne im heißen Butterschmalz (oder eine Mischung aus Öl und Butter) ausbreiten und langsam, auf mildem Feuer golden braten. Dann wenden – am besten mit Hilfe eines Tellers, den man auf die Kartoffeln legt, mit der Pfanne stürzt und von dem man sie wieder zurück in die Pfanne schubst.
- Die gekochten Kartoffeln ebenfalls in Scheiben schneiden und auf dieser Oberfläche anordnen. Wenn die Unterseite der rohen Kartoffeln ebenfalls gebräunt ist, wieder alles stürzen, sodass jetzt die gekochten Scheiben auf dem Pfannenboden liegen. Braten, bis auch sie gebräunt sind, nach Gusto in der Zwischenzeit fein gehackte Zwiebel und ein paar Kräuter dazwischen verteilen und mitbraten. Würzen!
- Den Teig aus den angegebenen Zutaten anrühren, gut würzen, eine Kelle davon über die Kartoffelscheiben gießen, der sich in allen Zwischenräumen verteilen soll. Backen, bis die Unterseite des Leineweber-Pfannkuchens appetitlich gebräunt ist, dann wenden und auf der anderen Seite bräunen.
- Diesen Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen.

Dazu gibt es Feldsalat, den man natürlich sorgsam geputzt und gewaschen hat. Für die Kartoffelvinaigrette die gekochte Kartoffel mit der Gabel zerdrücken, Senf, Essig, Salz und Pfeffer, auch fein gewürfelte Zwiebel dazugeben, einen guten Schuss Walnussöl mit der Gabel untermischen, dabei cremig aufschlagen, eventuell einen Schuss Brühe zufügen, falls der Salat zu trocken erscheint. Den Salat erst unmittelbar vor dem Servieren anmachen, nicht stehen lassen, weil der empfindliche Feldsalat sonst zusammenfällt.

**Getränk:** ein Kölsch, ein Alt oder vielleicht Eiswasser mit Minze

## Tortelloni mit Ricotta-Sauerkraut-Füllung und Fenchelsalat

Rezept von Björn Freitag

Für alle Pasta-Fans hat Björn Freitag ein ganz besonderes Schmankerl kreiert: Riesen-Tortellini, die auch Tortelloni genannt werden. Bei der Füllung trifft Sauerkraut auf Ricotta – also NRW-Tradition auf eine typisch italienische Spezialität. Dazu gibt es einen deftigen Fenchelsalat.



### Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Hartweizengrieß/Semola di grano duro
- Salz
- 1 Ei
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Wasser
- 70 g Ricotta
- 4 EL Sauerkraut, gegart
- Pfeffer
- Mehl zum Bestäuben der Arbeitsfläche
- 2 Eigelbe zum Verschließen der Tortellini
- 1 EL Butter
- 4 Salbeiblätter
- Muskatnuss, frisch gerieben

### Besondere Utensilien:

- bei Bedarf ein Handrührgerät mit Knethaken
- Frischhaltefolie



- Nudelholz und/ oder Nudelmaschine
- bei Bedarf einen Spritzbeutel mit großer Tülle
- Backpinsel
- Schaumkelle

### Zubereitung:

- Semola und  $\frac{1}{2}$  TL Salz in einer Schüssel vermischen. Ei hinzugeben und alles mit der Hand oder dem Rührgerät kneten. Nach und nach Öl und Wasser hinzufügen.
- Den Teig auf der Arbeitsplatte weiterkneten, bis er geschmeidig ist und nicht mehr bröckelt. Gegebenenfalls weiteres Wasser hinzufügen.
- Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für mindestens eine Stunde ruhen lassen.
- **Für die Füllung** das Sauerkraut gut ausdrücken und mit dem Ricotta vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- **Nach dem Ruhen** den Teig nochmals gut von Hand durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche wenige Millimeter dick ausrollen – ggf. eine Nudelmaschine verwenden.
- Quadratische Teigstückchen (Seitenlänge 8 bis 10 cm) ausschneiden.
- Auf jedes Teigplättchen mittig einen Esslöffel Füllung geben – sauberer wird es, wenn man einen Spritzbeutel verwendet.
- Teigländer mithilfe eines Pinsels mit Eigelb bestreichen und den Teig über Eck zusammenklappen, sodass ein Dreieck entsteht. Den Rand gut mit den Fingern festdrücken, es sollte sich möglichst wenig Luft in der Tasche befinden.
- Den bauchigen Teil nach vorne, Richtung Spitze klappen. Die beiden abstehenden Ecken in die andere Richtung klappen und zusammendrücken, sodass sie typische Tortellini-Form entsteht.
- Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und dann die Temperatur herunterdrehen. Die Tortelloni vorsichtig hineingeben und ca. 4 bis 5 Minuten gar ziehen lassen.
- Butter in einer Pfanne schmelzen und die Salbeiblätter hinzufügen.
- Tortelloni mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und in die Butter geben. Gut schwenken. Nach Belieben mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

---

## Fenchelsalat mit Kapern und Speck

Rezept von Björn Freitag

### Zutaten für 2 Personen:

- 50 g fetter Bauchspeck, geräuchert
- 1 Fenchelknolle mit Grün
- $\frac{1}{4}$  TL Fenchelsamen
- 2 EL kleine Kapern
- 2 EL Weißweinessig
- 150 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  TL Zucker

### Besondere Utensilien:

- Gemüsehobel

### Zubereitung:

- Speck würfeln, in einer kleinen Pfanne auslassen und dann kräftig rösten.
- Fenchel putzen, ggf. äußerste Blätter entfernen, Strunk herausschneiden und die restliche Knolle in feine Scheiben hobeln.
- Fenchelgrün fein hacken und hinzufügen.
- Kapern und Fenchelsamen zum Speck geben und einige Minuten kräftig mit braten.
- Fenchelsalat mit Essig anmachen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Fenchel kräftig mit einer Hand zerdrücken.
- Speck samt Kapern, Fenchelsamen und ausgetretenem Fett zum Salat geben, alles gut vermischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

## Westfälische „Apfelknödel“

Quark und Pumpernickel sind für die Westfalen wichtige Zutaten – aus der Stippmilch zum Beispiel sind sie nicht wegzudenken. Zur Apfelernte haben wir uns gefragt: Was könnte man mit diesen beiden Zutaten denn noch zaubern? Das Ergebnis: Unsere westfälischen Apfelknödel – schöner kann man frische Äpfel nicht einpacken.



Die Mengenangaben des Rezeptes sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für zwei Personen.

### Zutaten für die Vanillesoße:

- 250 ml Milch
- ¼ Vanilleschote oder 1 Msp. Vanillemark
- 20 g Zucker
- 3 Eigelb

### Zutaten für die Knödel:

- 100 g Butter
- 250 g Quark (40 oder 50 % Fettanteil)
- 1 Ei
- 80 g Weichweizengrieß
- 60 g Weizenmehl
- 1 großer Apfel
- 1 TL brauner Zucker
- 1-2 EL Semmelbrösel

### Außerdem:

- Weizenmehl und Weichweizengrieß zum bearbeiten
- 3 Scheiben **trockenes, hartes** Pumpernickel (ein bis zwei Tage an der Luft liegen lassen)
- 2 EL Zucker
- ½ TL gemahlener Zimt

### Zubereitung:

- Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.
- Milch mit dem Vanillemark, der Schote und dem Zucker in einem Topf aufkochen.
- Durch ein Sieb in eine hitzebeständige Schüssel geben, Eigelbe zugeben und alles verrühren.
- Die Masse über dem Wasserbad (die Schale darf das Wasser nicht berühren) vorsichtig erhitzen. Mit einem Teigspatel oder Holzlöffel langsam rühren, bis die Soße bindet – sie darf aber auf keinen Fall zu heiß werden, sonst gerinnt das Eigelb. Anschließend kaltstellen.
- Butter in einem Topf erhitzen und solange köcheln lassen, bis sich die Molke absetzt und leicht braun wird. Abkühlen lassen.
- Butter durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und mit Quark, Ei, Grieß und Mehl verrühren. Teig für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Apfel schälen, achteln, entkernen.
- Spalten in einer Schüssel mit dem braunen Zucker vermischen und in der Pfanne karamellisieren, bis die Äpfel weich sind und etwas eingeschrumpelt. Dann etwas Paniermehl zugeben, die Äpfel darin wenden und dann abkühlen lassen.
- Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in acht Teile teilen. Sollte der Teig zu feucht zum Formen sein, mit Mehl und Grieß auf die richtige Konsistenz bringen.
- Mit angefeuchteten Händen jeweils ein Stück Teig in einer Handfläche flach drücken, eine Apfelspalte hineinlegen, sorgfältig mit dem Teig umschließen und zu einer Kugel formen.
- Sind alle acht Knödel fertig, Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, leicht salzen und die Knödel vorsichtig hineingeben.
- Hitze reduzieren und die Knödel unter dem Siedepunkt in ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.
- Währenddessen Pumpernickel mit Zucker und Zimt in einen Mixer geben, sehr fein hacken und in eine Schüssel füllen. Alternative: Pumpernickel fein reiben.
- Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen und noch leicht feucht in der Pumpernickel-Zucker-Zimt-Mischung wenden.
- Vanillesoße darüber gießen und die Apfelknödel aufessen – **Mahlzeit!**



## Blueberry Bubbles

Rezept von Nic Shanker

Der spritzige Longdrink könnte an heißen Sommerabenden der nächste Party-Liebling werden!



### Zutaten für ein Longdrinkglas (0,3 l):

- 10 Blaubeeren
- 1 Handvoll Rucola
- 2 cl flüssiger Honig
- 2,5 cl Zitronensaft, frisch gepresst
- 5 cl Gin
- 1 Spritzer Crema di Balsamico
- 8 cl Tonic Water
- Eiswürfel

### Dekoration:

- 2 Blätter Rucola
- 3-4 Blaubeeren

### Utensilien:

- Cocktail-Shaker
- Barstößel
- Barsieb

- feines Teesieb
- Barlöffel
- Strohhalm z.B. aus Glas oder Metall

**Zubereitung:**

- Blaubeeren und Rucola im Shakerbecher mörsern.
- Honig, Zitronensaft, Gin und Crema di Balsamico hinzufügen.
- Den Shaker mit Eiswürfeln auffüllen, schließen und kräftig shaken.
- Ein Longdrinkglas mit frischen Eiswürfeln füllen.
- Den Inhalt des Shakers durch das Bar- und das Teesieb in das Glas abseihen und mit Tonic Water aufgießen. Kurz mit dem Barlöffel umrühren.
- Mit Rucolablättchen und Blaubeeren garnieren und mit dem Strohhalm servieren.

## Power up

Rezept von Nic Shanker

Mit diesem sogenannten „Nicecreme“-Shake liegt Bartender Nic Shanker voll im Trend! Gefrorene Banane bildet die Basis – das macht die süße Leckerei so gesund. Gehaltvoll ist der Power up allemal, und dazu kommt er noch vegan und alkoholfrei daher. Man kann die Creme schlürfen oder löffeln.



### Zutaten für zwei Cocktail-Schalen (alternativ: Sekt-Schalen):

- 1 gefrorene Banane
- 5 getrocknete Datteln
- 3-4 Kardamomkapseln
- 2 Barlöffel Mandelmus
- 18 cl Haferdrink (180 ml)
- 5 Blättchen

### Dekoration:

- 2 grob gehackte Mandeln
- 2 Basilikumspitzen

### Utensilien:

- Standmixer / Blender

---

### Zubereitung:

- Am Vortag eine Banane schälen, in Scheiben schneiden und über Nacht ins Tiefkühlfach legen.
- Vor dem Mixen die Datteln entkernen und kleinschneiden. Dann in den Mixer geben.
- Die Kardamomkapseln mit der Messerspitze andrücken, die kleinen Samenkörner aus der Schale pulen und in den Mixer geben.
- Gefrorene Bananenscheiben, Mandelmus, Haferdrink und Basilikum hinzufügen und alles bei geschlossenem Deckel solange mixen, bis die Konsistenz sehr cremig wird. Tipp: Man hört, wenn der Mixer anfängt, extrem schnell zu laufen – dann kann man ihn ausstellen.
- Die Nicecream in zwei Cocktailgläser füllen und mit gehackten Mandelsplittern sowie je einer Basilikumspitze garnieren. Man kann den „Power up“ schlürfen oder löffeln.