

MARIANUS VON HÖRSTEN

Gewinner des
NEXT CHEF
AWARD
2018

Meine Hofküche

regional, saisonal und richtig lecker

Ein Demeter-Hof,
ein Profikoch,
60 herrliche Gerichte

GU



INHALT

Vorwort	7
Porträt Marianus von Hörsten	8
Kartoffel Erde Karamell	10
VON DER WEIDE	14
Kuhfladen Angelika Quellwasser	16
Gerichte mit Schwein, Rind, Lamm, Huhn und Ente	24
VON DER JAGD & AUS DEM WALD	50
Zwiebelschmelz Halali Herz	52
Gerichte mit Reh, Wildschwein, Wildente und Pilzen	60
AUS SEE, FLUSS, MEER	76
Flusskrebbs Barsch Augen auf	78
Gerichte mit Fisch, Jakobsmuschel, Garnele und Calamari	86
VOM FELD	110
Fenchel Kümmel Anis	112
Gerichte mit Gemüse von Artischocke bis Zwiebel	120
AUS DEM OBSTGARTEN	154
Mirabelle Mieze Sonnenhut	156
Gerichte mit Obst von Apfel bis Zwetschge	164
Register	184
Impressum	192

Durch das lange Schmoren wird das Lammfleisch so zart, dass man die Knochen problemlos herausziehen und das Fleisch essen kann wie ein Steak. Mein Tipp: Die Lammrippen beim türkischen Metzger kaufen, diese schlachten frisch und die Qualität stimmt immer.

LAMMRIPPE | COLA | SCHLUPPE

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

ZEITBEDARF: 1 STD. PLUS 3 STD.

GAREN

PRO PORTION: ca. 905 kcal

LACK

1 Knolle Knoblauch
1 Stück Ingwer (ca. 100 g)
2 Schalotten
20 ml Öl
300 ml Cola
200 ml Reiswein
200 ml schwarzer Reissessig
50 ml Sojasauce
20 Kaffir-Limettenblätter
Pfeffer

CRUNCH

50 g Buchweizen
30 g Erdnusskerne
30 g Röstzwiebeln

LAMMRIPPE

2 Bauchrippenstücke vom Lamm
(à 500–800 g, küchenfertig)
Salz
20 ml Öl

SCHLUPPENSALAT

1 Bund Frühlingszwiebeln
(Schluppen)
½ Bund glatte Petersilie
1 rote Zwiebel
20 ml Olivenöl
Salz | Pfeffer

LACK: Den Knoblauch, den Ingwer und die Schalotten schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Darin Schalotten und Ingwer glasig andünsten, Knoblauch unterrühren. Cola, Reiswein, Reissessig und Sojasauce dazugießen und die Limettenblätter dazugeben. Alles ca. 30 Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Dann die Flüssigkeit durch ein Sieb passieren, zurück in den Topf geben und in ca. 15 Min. auf die Hälfte einkochen. Den Lack mit Pfeffer abschmecken.

CRUNCH: Den Ofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Den Buchweizen und die Erdnüsse auf einem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. rösten. Herausnehmen, grob hacken. Mit den Röstzwiebeln mischen.

LAMMRIPPE: Backofen auf 100° (Umluft) vorheizen. Die Bauchrippenstücke waschen, trocken tupfen und salzen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin die Rippenstücke bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten. Dann auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) ca. 3 Std. garen, bis das Fleisch zart ist. Jetzt die Ofentemperatur auf 200° (Umluft) erhöhen und die Lammrippen »krossen«, also schön knusprig werden lassen. Anschließend mit etwas Lack bepinseln und in weiteren 3 Min. im Ofen karamellisieren lassen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen, dabei etwas Lack für einen vierten Durchgang zurückbehalten.

SCHLUPPENSALAT: Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feinen Ringe schneiden. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Rote Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel mischen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen.

ANRICHTEN: Die Lammrippen mit dem übrigen Lack bepinseln und 3 Min. karamellisieren lassen, dann die Stücke halbieren. Mit dem Salat auf Tellern anrichten und den »Crunch« darüberstreuen.



Felchen, auch unter Renken oder Maränen bekannt, lieben die kühlen, bodennahen Regionen klarer Süßwasserseen. Das feste, helle, grätenarme Fleisch der Fische ist äußerst wohlschmeckend. Darum habe ich es in diesem Rezept recht puristisch nur mit ein wenig Spinatsalat und einer Hollandaise in Szene gesetzt.

FELCHEN | SPINAT | DILL

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN
ZEITBEDARF: 50 MIN.
PRO PORTION: ca. 805 kcal

FELCHENFILET

600 g Felchenfilet
(küchenfertig)
Salz
20 ml Öl
50 g Butter

SPINATSALAT

1 Schalotte
30 g Zucker
30 ml Apfelessig
Salz | Pfeffer
30 ml Öl
100 g Baby-Blattspinat

DILL-HOLLANDAISE

1 Schalotte
20 ml Öl
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
2 Nelken
50 ml Apfelessig
200 ml Weißwein
150 g Butter
2 Eigelb (M)
½ Bund Dill
Saft von ½ Zitrone
10 g mittelscharfer Senf
Salz | Pfeffer

FELCHENFILET: Das Felchenfilet trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden, salzen. Das Öl in einer großen Pfanne verteilen, die Filets mit der Haut nach unten hineinlegen. Die Pfanne erhitzen und die Filets bei kleiner Hitze ca. 8 Min. braten, bis die Haut goldbraun und knusprig ist.

Die Filets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Butter darin schmelzen lassen. Die Filets aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier entfetten.

SPINATSALAT: Die Schalotte schälen, fein würfeln und mit Zucker, Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Vinaigrette verrühren. Den Spinat waschen, trocken schleudern und mit der Vinaigrette anmachen.

DILL-HOLLANDAISE: Die Schalotte schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, darin die Schalotte andünsten. Gewürze dazugeben und kurz mitdünsten. Dann Essig und Weißwein aufgießen und den Fond bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. auf ein Viertel einkochen. Abkühlen lassen, durch ein Sieb in eine Schlagschüssel gießen. Die Butter im Topf bei kleiner Hitze schmelzen.

Die Eigelbe zu dem reduzierten Fond in die Schlagschüssel (ersatzweise ein herkömmliche Metallschüssel nehmen) geben und über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen zu einem festen Schaum schlagen. Dabei gegen Ende die Butter erst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl dazulaufen lassen. Wenn eine cremige Hollandaise entstanden ist, die Schüssel vom Wasserbad nehmen.

Dill abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen fein hacken. Den Dill unter die Hollandaise rühren. Mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

ANRICHTEN: Die Dill-Hollandaise auf (tiefe) Teller verteilen und die Felchenfiletstücke hineinsetzen. Den Spinatsalat in extra Schüsseln anrichten.



VOM FELD ODER AUCH FENCHEL | KÜMMEL | ANIS

Hier kommt es, mein Bauchschmerzkapitel. Ich bin ein Demeterkind. Ein Waldorfschüler. Koch. Geografiestudent. Ich habe die Wahl nicht, unaufmerksam zu sein. Oder uninformiert. Ich habe die Wahl nicht, blind und taub und satt durch die Welt zu gehen, meine Kühlschränke im Restaurant oder zu Hause mit Dreck zu füllen. (Bitte verzeihen Sie die Sprache.)

Und wenn ich schon bei den Milchkühen an mich halten musste, nicht allzu politisch zu werden, so schaffe ich es hier vermutlich nicht. Weil ich manchmal schreien möchte ob meiner Ohnmacht angesichts dessen, was da draußen passiert. Ich weiß, dass Würme Bullerbü ist. Zumindest für die Tiere, für die Pflanzen, für den Boden. Ich weiß aber auch, dass meine Eltern alles tun, um das aufrecht zu erhalten. Um wenigstens das aufrecht zu erhalten. Um es in Würde der nächsten Generation zu übergeben.

Biodynamik ist immer auch Kreislauf.



Mehr als aufrecht erhalten, wird es nicht sein.

Nach Würme kommen jetzt viel weniger Schulklassen, um den Hof kennenzulernen. Weil der Schafstall, in dem diese Klassen immer übernachtet haben, keinen Strom hat. Die Eltern bestehen aber heute darauf, dass es ein Telefon gibt, damit ihre Kinder erreichbar sind.

Genau diese Ambivalenzen führen dazu, dass sich das auch in den Preisen widerspiegelt, die viele für Lebensmittel ausgeben. Aber jetzt gibt es ja Bioland-Produkte bei Lidl, hurra! Der Bioland-Verband verwässert das eigene Siegel, indem er mit einem Konzern kooperiert, in dem wenig mit Haltung passiert. Dafür gibt es Karmapunkte – hochwertiges Bio zum Discounter-Preis! –, die letztendlich so wenig bedeuten wie die Treuepunkte an der Supermarktkasse. Wenn wir zu Hause am Frühstückstisch Zeitung lesen, stolpern wir über so vieles, was der Weisheit und Erfahrung meine Eltern gnadenlos widerspricht. Und manchmal bleibt dann nur die Lektüre im Regionalteil, weil wir uns die Niedergeschlagenheit angesichts der Welt nicht leisten können. In diesem Immerweitergehen. In diesem festen Vertrauen darauf, dass es gut werden wird, wo es nicht gut ist. In diesem unerschütterlichen Glauben an den eigenen kleinsten Beitrag für die Umwelt. Keine Religion, kein Besserwissen. Morgens um fünf Uhr. Nachts ins Bett sinken mit dem Krimi, der einem ins Gesicht fällt. Mittags schmunzelnd fluchen über all die Regularien von Demeter: Jaja, die Brennesseljauche dreimal links und viermal rechts umrühren. Und mit Kuhdung gefüllte Kuhhörner vergraben.

»Die mit dem Kuhhorn düngen«, schrieb eine Berliner Tageszeitung mal. Stimmt. Das Horn-



Pellkartoffeln | Quark | Leinöl

mistpräparat wird im Frühjahr aus dem Horn geschabt und in einem bestimmten Verhältnis mit Wasser verrührt – dynamisiert. Denn auf diese Weise lassen sich die gesammelten kosmischen Kräfte des Präparats unmittelbar auf das Wasser übertragen. Und das wird dann als feiner Sprühregen auf die Felder und Wiesen gespritzt. Es wirkt wie ein homöopathisches Heilmittel energetisch auf Boden und Pflanzen.

Humbug? Vielleicht. Sagen Sie mir gern, was wir sonst noch tun könnten, wir alle, um dem Boden die nötige Aufmerksamkeit zu schenken. Dann tun wir auch das. Kommen Sie bei mir im Restaurant in Hamburg vorbei und lassen Sie uns gemeinsam die Welt besser machen. Und natürlich Schmunzeln ob der ganzen Brennesselrührerei. Aber man kann sagen, was man will: Skandalfrei ist es, dieses ganze Demeter.

Zugegeben, dieses Rezept ist für Leute mit einer sehr gut ausgestatteten Küche sowie Lust und Zeit auf etwas mehr Herausforderung. Die Herstellung ist nicht ganz so einfach, das Resultat lässt sich aber sehen. Bitte unbedingt mal ausprobieren! Und für die Optik beim Servieren vielleicht noch mit ein paar Kerbelblättchen garnieren.

PASTINAKE | PREISELBEERE | WEISSE SCHOKOLADE

DESSERT FÜR 4 PERSONEN
ZEITBEDARF: 1 STD. PLUS 3 STD. KÜHLEN,
GEFRIERZEIT JE NACH HERSTELLERANGABE
PRO PORTION: ca. 950 kcal

SCHOKOSCHAUM

1 Eigelb (M)
20 g Zucker
100 ml Milch
100 g weiße Schokolade
200 g Sahne
Küchenthermometer
Espuma-Spender
(500 ml Fassungsvermögen, samt
der zugehörigen Kapsel)

PASTINAKENEIS

260 g Pastinaken
30 g Butter
200 ml Milch
3 Eigelb (M)
100 g Zucker
20 ml Zitronensaft
200 g Sahne
Standmixer
Eismaschine

PREISELBEERKOMPOTT

450 g Preiselbeeren (ersatz-
weise Cranberrys)
60 g Zucker
20 ml Zitronensaft
200 ml Weißwein

SCHOKOSCHAUM: Eigelb und Zucker in eine Schlag-
schüssel (ersatzweise ein herkömmliche Metallschüssel
nehmen) geben und über einem heißen Wasserbad mit
dem Schneebesen schaumig schlagen. Wenn die Masse
ca. 60° warm ist (mit dem Küchenthermometer prüfen),
die Schüssel vom Wasserbad nehmen.

Die Milch in einem Topf erwärmen. Die Schokolade
in Stücke brechen und in der Milch schmelzen. Dann mit
der Sahne zur Schaummasse geben und alles verrühren.
Die Schokomasse in den Espuma-Spender füllen und
im Kühlschrank in ca. 3 Std. richtig kalt werden lassen
(dabei die Angaben des Herstellers beachten).

PASTINAKENEIS: Den Backofen auf 160° (Umluft) vor-
heizen. Die Pastinaken schälen und mit der Butter in
Alufolie einwickeln. Im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen,
bis die Wurzeln gar und schön weich sind. Anschließend
in einem Standmixer mit der Milch fein pürieren.

Die Eigelbe und den Zucker in die Schlagschüssel
geben und ebenfalls über dem Wasserbad schaumig
schlagen. Wenn die Masse ca. 60° warm ist, Zitronensaft
und die Sahne unterschlagen. Die Schüssel vom Wasser-
bad nehmen und das Pastinakenpüree unterrühren.
Dann die Masse entsprechend der Herstellerangaben
in der Eismaschine gefrieren lassen.

PREISELBEERKOMPOTT: Preiselbeeren waschen und
verlesen. Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben
und bei kleiner bis mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die
Preiselbeeren dazugeben und unter Rühren kurz kara-
mellisieren lassen, Wein aufgießen. Alles in ca. 10 Min.
zu einem leicht sirupartigen Kompott einkochen.

ANRICHTEN: Das Preiselbeerkompott auf Gläser, Teller
oder Dessertschüsseln verteilen und je 1 Kugel Pastina-
keneis hineinsetzen. Den Schokoschaum aufsprühen.





*»Die Hofküche, um die es hier geht, ist gar nicht meine.
Es ist die meiner Eltern; es ist für immer meine Lieblingsküche,
und wenn nichts mehr geht im Leben (und alles), dann setze
ich mich in meinen uralten Abenteuer-VW-Bus und zuckle auf
dem Standstreifen von Hamburg nach Würme, um
dort zu sein: Zuhause.«*

MARIANUS VON HÖRSTEN

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7099-6



9 783833 870996



www.gu.de