

ARD® Buffet

REGIONALE GENÜSSE

*Präsentiert von
Sybille Schönberger
und Vincent Klink*



G|U



Das Erste



INHALT

08 GEMÜSE

- 10** Spargel
- 22** Erbsen, Linsen, Bohnen
- 34** Brokkoli und Blumenkohl
- 40** Wildkräuter
- 46** Zwiebeln und Lauch
- 54** Spinat und Mangold
- 60** Kohlrabi
- 66** Kartoffeln
- 74** Kürbis
- 82** Pilze
- 96** Wurzelgemüse
- 104** Kohl und Kraut

118 FLEISCH UND GEFLÜGEL

- 120** Rindfleisch und Kalbfleisch
- 134** Schweinefleisch
- 144** Wild
- 152** Hähnchen
- 160** Ente und Gans

168 FISCH

- 170** Saibling
- 176** Forelle
- 190** Zander
- 194** Scholle

198 OBST

- 200** Beeren
- 216** Kirschen
- 220** Zwetschgen
- 226** Äpfel und Birnen

- 04** Vorwort
- 06** Hinter den Kulissen
- 234** Die Köchinnen und Köche und ihre Rezepte
- 236** Register
- 240** Impressum



Zwiebeln und Lauch



Die Zwiebel ist der heimliche Hauptdarsteller in der Küche. Kaum ein Gericht kommt ohne ein Zwiebelgewächs aus. Sie bringt aber auch alles mit, was ein Star der Küche so braucht. Süße, Schärfe, Säure und sogar einen sanften Bitterton kann sie bieten.

Es gibt die Zwiebel in unglaublich vielen Varianten, ich mag die roten Zwiebeln ganz besonders gern. Sie haben von allem die richtigen Mengen und bringen, gepaart mit Frühlingzwiebeln, Farbe ins Essen.

Die Zwiebel ist dazu noch sehr gesund und sorgt für eine gute Darmflora. Sie sorgt aber auch für kuriose Verkleidungen bei denen, die versuchen, die Tränen beim Zwiebelschneiden zu vermeiden, Es gibt wirklich sehr scharfe Zwiebelsorten, die einen nicht um das Weinen herumkommen lassen. Aber meistens liegt es einfach am Messer. Ist dieses nicht scharf genug, reißt es das Zwiebelfleisch auf und das führt zum Weinen.

Schon gewusst?

- Fürs markante Aroma, aber auch für die gesunden Inhaltsstoffe der Zwiebel sind **ätherische Öle** verantwortlich. Je stärker uns eine Zwiebel zum Weinen bringt, desto mehr ätherische Öle enthält sie. Und desto frischer ist sie.
- Etwa **7 kg Zwiebeln** verbrauchen wir Deutschen pro Kopf jedes Jahr.
- Eine besondere Spezialität sind die »**Bülle**« von der Halbinsel Hori am westlichen Ende des Bodensees. Die kleinen roten Zwiebeln schmecken mild aromatisch und nur dezent scharf.
- Am besten **Lauch im Herbst** genießen! Dann ernten ihn die Bauern vom heimischen Freiland und die kräftigen Stangen strotzen vor Aroma und gesunden Inhaltsstoffen. Die schlanken, langen Mitglieder der Zwiebelfamilie werden übrigens auch Porree genannt, vor allem im Norden.

ZWIEBELKUCHEN MIT SAUERRAHMGUSS

— Heiß geliebter Klassiker —

Für 1 runde Form (28 cm Ø)
Zubereitungszeit: 1 Std.
Backzeit: 1 Std.
Pro Stück (bei 12): 265 kcal,
9 g E, 13 g F, 28 g KH

- 1** Für den Hefeteig das Mehl in eine Rührschüssel sieben, in die Mitte eine Mulde eindrücken. Zucker und zerbröselte Hefe in die Mulde geben. Mit 50 ml Wasser verrühren und zugedeckt ca. 5 Min. beiseitestellen.
- 2** Dann zunächst 175 ml lauwarmes Wasser und die Butter zum Vorteig geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes oder mit der Küchenmaschine auf niedriger Stufe ca. 3 Min. zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten, der nicht mehr klebt. Dann auf mittlerer Stufe 1 TL Salz unterkneten und alles weitere ca. 2 Min. durchkneten.
- 3** Den Teig mit bemehlten Händen zu einer glatten Kugel formen und in die leicht mit Mehl ausgestreute Rührschüssel zurückgeben. Teig mit einem Geschirrtuch bedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. gehen lassen.
- 4** Inzwischen für den Belag die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden oder hobeln. Den Speck ohne Schwarte und Knorpel fein würfeln. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelringe und Speckwürfel darin unter Wenden goldbraun braten.
- 5** Oregano und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Zwiebel-Speck-Mischung in der Pfanne mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Die fein geschnittenen Kräuter untermischen und alles etwas abkühlen lassen.
- 6** Saure Sahne, Milch, Sahne und Eier in einer großen Schüssel verquirlen, salzen und pfeffern. Die Zwiebel-Kräuter-Mischung unterrühren.
- 7** Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen oder mit Butter ausfetten. Den Teig nochmals durchkneten, auf wenig Mehl rund ausrollen und die Form damit auslegen. Dabei einen ca. 4 cm hohen Rand formen. Die Zwiebelmischung einfüllen und darin glatt verteilen.
- 8** Die Form auf den Rost in den heißen Ofen (Mitte) geben und den Zwiebelkuchen in ca. 1 Std. goldbraun backen. Dann in der Form aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und den Kuchen etwas abkühlen lassen. Zum Servieren aus der Form lösen und anrichten.

Für den Hefeteig

380 g Dinkelmehl
(Type 630)
1 TL Zucker
15 g frische Hefe (ersatzweise 7 g Trockenhefe)
225 ml lauwarmes Wasser
50 g weiche Butter
Salz

Für den Belag

1,2 kg Zwiebeln
125 g geräucherter Speck
3 EL Olivenöl
4 Stängel Oregano (ersatzweise Majoran)
2 Stängel glatte Petersilie
Salz
Pfeffer
1 TL Kümmel
200 g saure Sahne
100 ml Milch
100 g Sahne
6 Eier (L)

Außerdem

Mehl zum Arbeiten
1 Back- oder Tarteform mit hohem Rand (28 cm Ø)
Butter für die Form





Pilze



Die größte Pflanze auf Erden ist ein Pilzgeflecht, das sich – eigentlich nicht sichtbar – unter der Erde ausbreitet. Für die Fortpflanzung werden vom unterirdischen Myzel die wunderbaren Pilze ans Licht geschoben.

Mit großer Freude denke ich an das Pilzsuchen mit meinen Eltern und später auch mit Freunden. Die Vielfalt der Pilze ist unermesslich, und – Gottseidank – gibt es Spezialisten, denen man seine Beute vorführen kann.

Wer Pilze hat, der braucht kein Fleisch. Die bekanntesten sind die Pfifferlinge (das Wort kommt von Pfeffer), denn sie haben eine unterschwellige Schärfe und sind in vielerlei Zubereitungen nicht nur eine Bereicherung, sondern geben ihnen eine eigene charakteristische Note.

Der Steinpilz ist für mich sowieso der König der Tafel und man kann ihn unterschiedlich zubereiten. Einfach in Butter gebraten ist er sich jedoch bereits selbst genug und eine Köstlichkeit.

Schon gewusst?

- Wenig Kalorien, kaum Fett, hochwertiges Eiweiß, dazu reichlich B-Vitamine und vollmundiger Geschmack – Pilze haben **viele Vorzüge**.
- Rund ums Jahr wachsen **Zuchtpilze** auf substratreichem Stroh oder Sägemehl. Da sie das Licht scheuen, gedeihen sie am besten in dunklen Gewölben, Kellern oder klimatisierten Hallen.
- Im Sommer beginnt die **Wildpilzsaïson** mit den ersten Pfifferlingen. Ab August sprießen dann die Steinpilze in Nadel- und Buchenwäldern.
- **Champignons** können auf 1001 Art zubereitet werden. Sie gehören zu den wenigen Pilzen, die man auch roh genießen darf.
- **Kräuterseitlinge** punkten mit einem Aroma, das an Steinpilze heranreicht. Nahe Verwandte mit besonderer Note sind Kastanien- und Zitronenseitlinge sowie Austernpilze, deren Geschmack an Kalbfleisch erinnert.
- Die »Schwammerl«, wie Pilze in Bayern heißen, saugen sich schnell mit Wasser voll. Deshalb die aromatischen Aufsteiger **nicht abrausen**, sondern nur mit einem (feuchten) Tuch abwischen oder mit einem Pinsel reinigen.
- Übrig gebliebene, gegarte Pilze **schnell abkühlen lassen** und keinesfalls länger als 1 Tag (im Kühlschrank!) aufheben. Pilze nie warm halten!



”

Steinpilze sind mir die wertvollsten. Der Umgang mit ihnen fordert deshalb alle Hingabe. Wichtig ist, dass der einzigartige Geschmack nicht beeinträchtigt wird.



RINDERROULADE MIT DINKELRISOTTO

— Klassiker neu aufgelegt —

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 2 Std.
Pro Portion: 560 kcal,
43 g E, 25 g F, 29 g KH

- 1** Für die Rouladen Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel und Lauch putzen und schälen bzw. gründlich waschen. Das Gemüse längs in ca. 6 cm lange und 5 mm feine Stifte bzw. Streifen schneiden. Gelbe Bete putzen, schälen und ebenfalls in ca. 5 mm dicke Stifte schneiden.
- 2** Das Fleisch auf einer Arbeitsfläche auslegen und bei Bedarf noch etwas plattieren. Die Scheiben dünn mit Senf bestreichen und mit Salz würzen. An einem Ende der Rouladen jeweils von jeder Gemüsesorte 1 Stift auflegen. Die Fleisch-Längsseiten etwas darüberklappen. Die Rouladen fest aufrollen, mit Küchengarn oder Rouladennadeln fixieren und salzen.
- 3** Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin rundherum kräftig anbraten. Inzwischen das übrige Gemüse fein würfeln.
- 4** Die angebratenen Rouladen aus dem Topf heben und kurz beiseitestellen. Die Gemüsewürfel in den Topf geben und anrösten. Das Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz anrösten. Wein und Essig angießen und kurz köcheln lassen. Dann den Fond angießen, salzen und pfeffern.
- 5** Die Rouladen wieder einlegen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 1 ½–2 Std. gar schmoren, dabei nach ca. 1 Std. Schmorzeit die Gemüsewürfel mit einem Schaumlöffel aus dem Schmorfond heben.
- 6** Für den Dinkelrisotto die Schalotte schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Den Dinkel dazugeben und ca. 3 Min. mit andünsten. Den Wein angießen und ca. 1 Min. köcheln lassen. Dann die Brühe dazugießen. Den Dinkelrisotto zugedeckt ca. 25 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich durchrühren. Dann die gegarten Gemüsewürfel untermischen und alles noch 3–5 Min. weiterköcheln lassen.
- 7** Inzwischen die Rouladen aus dem Fond heben und warm stellen. Den Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren und offen sämig einkochen. Die Rouladen wieder einlegen und kurz in der Sauce ziehen lassen.
- 8** Dinkelrisotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Rouladen und der Schmorsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Für die Rouladen

350 g Möhren
400 g Pastinaken
1 Petersilienwurzel
1 Stange Lauch (Porree)
1 Gelbe Bete
4 Scheiben Rinderroulade (aus der Oberschale)
4 TL scharfer Senf
Salz
4 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
200 ml trockener Rotwein
1 Spritzer Aceto balsamico
500 ml Rinderfond (aus dem Glas)
Pfeffer

Für den Dinkelrisotto

1 Schalotte
2 EL Olivenöl
100 g Dinkelkörner
100 ml trockener Weißwein
400 ml Fleischbrühe
Salz
Pfeffer

GEFÜLLTES KOTELETT MIT BRATKARTOFFELN

— *Deftig und lecker* —

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 1 Std.
Ruhezeit: über Nacht
Pro Portion: 810 kcal,
63 g E, 50 g F, 27 g KH

- 1 Am Vortag die Kartoffeln waschen und in Salzwasser in 20–30 Min. weich kochen, dann abgießen und über Nacht abkühlen und ruhen lassen.
- 2 Am nächsten Tag für die Koteletts Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Die Nüsse fein hacken. Den Spinat verlesen und putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen oder trocken schleudern.
- 3 Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Nüsse und Spinat dazugeben. Den Spinat zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten, bis er zusammengefallen ist. Die Mischung in ein Sieb geben und abtropfen lassen oder ausdrücken.
- 4 Inzwischen für die Bratkartoffeln den Speck in feine Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Die gekochten Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Paprikapulver und Mehl mischen, über die Kartoffelscheiben stäuben und vorsichtig damit vermischen.
- 5 Die Spinatmischung mit Ei, geriebenem Käse, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Die Koteletts waschen, trocken tupfen und seitlich waagrecht eine tiefe Tasche ins Fleisch einschneiden. Das Fleisch innen und außen leicht salzen und pfeffern. Die Käse-Spinat-Füllung in die Fleischtaschen verteilen und die Öffnung mit Zahnstochern verschließen.
- 6 Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Koteletts darin bei mittlerer bis großer Hitze auf jeder Seite 3–4 Min. braten und garen.
- 7 Währenddessen für die Bratkartoffeln das Butterschmalz in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben möglichst so einlegen, dass sie nebeneinander auf dem Pfannenboden liegen. Speck und Schalottenwürfel dazugeben und alles unter Wenden goldbraun braten.
- 8 Inzwischen den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Knoblauch zum Schluss zu den Kartoffeln geben und kurz mitbraten. Die Bratkartoffeln mit Kümmel, Majoran, Salz und Pfeffer würzen und gut durchschwenken, dann auf vier vorgewärmte Teller verteilen. Die gebratenen Koteletts anlegen und alles sofort servieren.

Für die Bratkartoffeln

600 g festkochende Kartoffeln
100 g geräucherter Speck in Scheiben
3 Schalotten
½ TL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Mehl
2 EL Butterschmalz
1 Knoblauchzehe
½ TL Kümmelsamen
1 TL getrockneter Majoran
Salz | Pfeffer

Für die Koteletts

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Haselnusskerne
100 g frischer Blattspinat
1 EL Butter
1 Ei
2 EL geriebener Emmentaler
Salz | Pfeffer
4 Schweinekoteletts mit Knochen (à ca. 220 g)
2 EL Butterschmalz zum Braten

Außerdem

Zahnstocher





GEFÜLLTE FORELLE MIT APFEL-LINSEN-GEMÜSE

— Schwäbische Spezialität —

Für 4 Portionen
Zubereitungszeit:
1 Std. 30 Min.
Einweichzeit: 3 Std.
Pro Portion: 735 kcal,
48 g E, 41 g F, 44 g KH

- 1** Für das Gemüse die Linsen in einer Schüssel in reichlich Wasser ca. 3 Std. einweichen. Eingeweichte Linsen abschütten und in einem Topf mit reichlich Wasser in ca. 30 Min. bissfest kochen.
- 2** In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel ebenfalls in feine Würfel schneiden.
- 3** Sobald die Linsen bissfest gegart sind, das Kochwasser salzen. Die Linsen noch 3 Min. kochen lassen, dann abgießen und abtropfen lassen.
- 4** In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die Apfelwürfel dazugeben und kurz andünsten. Die abgetropften Linsen dazugeben, Gemüsebrühe und Balsamico angießen und kurz aufkochen. Die 2 EL eiskalte Butter untermischen und das Linsengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.
- 5** Die Forellen abrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Forellen filetieren, dabei jedoch nicht am Schwanzende durchschneiden, dort sollen die Filets noch zusammenhalten.
- 6** Die Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Schalotten schälen und in hauchdünne Ringe schneiden.
- 7** In einer Pfanne die Butter für die Forellen erhitzen und die Schalottenringe darin anschwitzen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen. Die vorbereiteten Forellen aufklappen, mit Schinkenscheiben und Petersilienschalotten belegen und wieder zusammenklappen. Die gefüllten Forellen mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.
- 8** Das Butterschmalz in einer großen Pfanne oder zwei Pfannen erhitzen. Die gefüllten Forellen darin auf jeder Seite bei kleiner bis mittlerer Hitze 6–9 Min. braten. Das Apfel-Linsen-Gemüse auf vier Teller verteilen und die gebratenen Forellen darauf anrichten.

Für das Gemüse

250 g Alblinsen
2 Schalotten
2 Äpfel
Salz
1 EL Butter + 2 EL eiskalte Butter
80 ml Gemüsebrühe
3 EL Aceto balsamico
Pfeffer

Für die Forellen

4 frische Forellen
(à ca. 350 g)
½ Bund glatte Petersilie
2 Schalotten
1 EL Butter
80 g Schwarzwälder Schinken in hauchdünnen Scheiben
Salz
Pfeffer
2 EL Mehl
4 EL Butterschmalz

MEIN TIPP: *Haben Sie einen guten Fischhändler? Dann bitten Sie ihn, das Filetieren der Fische zu übernehmen. Die Filets sollen am Schwanzende noch zusammenhalten.*





OBST

Von vanillewürziger Erdbeer-Rhabarber-Grütze über Kaiserschmarren-Soufflé mit Birnen-Brombeer-Kompott bis zu Kokospudding mit karamellisierten Zwetschgen: Die ARD-Buffer-Köchinnen und Köche verwandeln heimisches Obst à la Saison in raffinierte Desserts, köstliche Kuchen und süße Träume – kreativ und mit Leichtigkeit!

KÄSEKUCHEN-TARTE MIT HIMBEEREN

— Süßer Klassiker —

Für 1 Springform (26 cm Ø)
Zubereitungszeit: 1 Std.
Backzeit: 40 Min.
Pro Stück (bei 12): 320 kcal,
7 g E, 20 g F, 27 g KH

- 1** Für die Streusel in einem Topf die Butter schmelzen und abkühlen lassen. Die flüssige Butter mit Mehl, gemahlenden Mandeln, Rohrzucker und 1 Prise Salz zu feinen Streuseln mischen.
- 2** Die Springform mit Backpapier auslegen, die Streusel hineinfüllen und glatt drücken. Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen.
- 3** Für die Quarkmasse die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
- 4** Das Puddingpulver in eine Schüssel geben und mit dem Zucker mischen. Zitronenabrieb und Zitronensaft, Magerquark, saure Sahne, weiche Butter, Eier sowie 1 Prise Salz dazugeben und alles glatt verrühren.
- 5** Die Quarkmasse in die Springform auf den Streuselboden geben und die Käsekuchen-Tarte im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen.
- 6** Die gebackene Käsekuchen-Tarte aus dem Ofen nehmen und in der Form auskühlen lassen. Die Himbeeren verlesen, ggf. vorsichtig abrausen und abtropfen lassen oder trocken tupfen.
- 7** Zum Servieren die Himbeeren auf der abgekühlten Käsekuchen-Tarte verteilen und nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben.

Für die Streusel

100 g Butter
100 g Dinkelmehl
(Type 630)
100 g gehäutete, fein gemahlene Mandeln
70 g heller Rohrzucker
Salz

Für die Quarkmasse

1 Bio-Zitrone
18 g Vanille-Puddingpulver
125 g heller Rohrzucker
250 g Magerquark
100 g saure Sahne
125 g weiche Butter
2 Eier (Größe M)
Salz

Für die Himbeeren

500 g Himbeeren
Puderzucker zum Bestäuben (nach Belieben)

Außerdem

1 Springform (26 cm Ø)



»Nichts gegen Spätzle! Aber selbst als Schwabe muss ich zugeben: Die Kartoffel ist ein eigener kulinarischer Kosmos.«

VINCENT KLINK



»Sellerie, Möhre, Petersilienwurzel, Pastinake, Steckrübe, Rote Bete – ich liebe sie alle!«

SYBILLE SCHÖNBERGER



HEIMISCHE PRODUKTE NEU ENTDECKEN MIT DEM ARD-BUFFET

Genießen Sie die kulinarische Vielfalt Deutschlands! Ob Spargel, Rindfleisch, Saibling oder frische Beeren: Beim ARD-Buffer werden regionale Genüsse aufs Feinste in Szene gesetzt, mal klassisch-bodenständig, mal mit mediterraner Note oder inspiriert von den Küchen der Welt – und immer unglaublich lecker! Ausgewählt werden die abwechslungsreichen Rezepte der ARD-Buffer-Köche in diesem Buch von Vincent Klink und Sybille Schönberger. Sie teilen auch persönliche Gedanken und Geschichten mit und verraten zahlreiche Tipps. Genießen Sie würzige Kartoffeltaschen, Wildschweinsteak mit Brombeersauce oder gefüllte Forellen und erfahren Sie, warum Vincent Klink als Kind Spinat hasste und warum Sybille Schönbergers Söhne Blumenkohl und Brokkoli lieben.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7955-5



9 783833 879555



PEFC
PEFC/04-32-0928

www.gu.de