

## Kochen &amp; Genießen



Eine Leseraktion  
des medienhaus:nord

## Unsere Aktion

## So sind Sie dabei

In unserer diesjährigen Leser-Kochbuchaktion wollen wir mit Ihnen „Schlemmen im Advent“. Wir suchen Rezepte in den Kategorien

- Vorspeise
- Hauptgericht
- Dessert
- Weihnachtsgebäck

Bitte senden Sie uns Ihre Vorschläge mit genauen Angaben zu den Zutaten und der Zubereitung einfach per Email an:

[Rezepte@medienhaus-nord.de](mailto:Rezepte@medienhaus-nord.de)

oder per Post an folgende Adresse:

**medienhaus:nord,**

**Kennwort:**

„Schlemmen im Advent“,

**Gutenbergstr. 1, 19061 Schwerin**

Seien Sie bitte präzise bei Mengen- und Temperaturangaben, damit Ihr Rezept auch anderen gelingt. Über hochauflösende Fotos Ihrer Gerichte und Bilder von der Köchin oder dem Koch, der sie zubereitet, freuen wir uns besonders.

Jedes Weihnachtsrezept sollte auf einem extra Blatt mit Namen, Anschrift und Telefonnummer notiert werden.

Die besten Rezepte kommen in die Zeitung und ausgewählt auch in unser Koch- und Backbuch „Schlemmen im Advent“. Auf einer tollen Präsentation wird das Kochbuch in gemütlicher Runde mit den Autoren, also Ihnen, im Advent präsentiert.

Einsendeschluss ist der 18. Oktober 2014.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Küchen-Tipp

## Grüne Stellen ausschneiden

Die Bereiche um die Triebe und grüne Verfärbungen an der Kartoffel müssen Köche immer ausschneiden. Denn diese Stellen enthalten das gesundheitsschädliche Solanin. Darauf weist die Initiative „Zu gut für die Tonne!“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) hin. Der Stoff kann Vergiftungen auslösen. Symptome sind zum Beispiel Magenbeschwerden, Fieber, Übelkeit, Brechreiz, Nierenreizungen, Durchfall und in schlimmen Fällen sogar Herzrhythmusstörungen.

## Lust auf neuen Geschmack

In der dunklen Jahreszeit ändern sich auch die kulinarischen Bedürfnisse

## NEUBRANDENBURG

**/LUDORF** Der Herbst steht auf der Leiter und läutet ab heute die sogenannte dunkle Jahreszeit ein. Kulinarisch gesehen beginnt jetzt die hohe Zeit von Rüben, Kürbissen und Wild. Holger Gniffke, Geschäftsführer des Zentrums für Lebensmitteltechnologie in Neubrandenburg, beschäftigt sich nicht nur von Berufs wegen mit Fragen der gesunden Ernährung. Er weiß auch privat die Früchte des Herbstes zu schätzen. „Ich finde, dass man beim Kochen immer die Jahreszeit in Form von saisonalen Zutaten auf dem Teller finden sollte. Auch der Herbst und der Winter bieten dafür jede Menge Möglichkeiten“, meint der gelernte Koch. „Intensive Aromen“, so Gniffke weiter, „sind jetzt angesagt. Die Zeit der leichten Sommergerichte ist vorbei. Es gilt, sich für die kalte dunkle Jahreszeit zu wappnen.“

Er spricht mir aus dem Herzen, wenn er meint, dass sich je nach Saison die kulinarischen Bedürfnisse instinktiv ändern. Essen viele Menschen im Frühjahr und im Sommer wenig Fleisch, kommt jetzt der Appetit auf tierische Lebensmittel wieder. Geschmortes Fleisch, deftig-kraftige Soßen und die intensiven wärmenden Gewürze wie Zimt, Koriander, Kardamom und Wacholder drängen auch beim Kochen wieder nach vorn. Deshalb sollte auf jeder Speisekarte, egal ob beim Landgasthof oder im Sterne-Restaurant, Speisen mit regionalen Wurzeln zu finden sein. Das ist unserer Meinung nach ein Muss.

Der kulinarische Nordosten hat hier schöne Traditionen wie verschiedenste Kohlsuppen und Gerichte mit Schweinefleisch oder alle möglichen Varianten von Rüben zu bieten. Da sind der



**Holger Gniffke** kocht gern bodenständig, aber auch experimentierfreudig. FOTOS: RAGWITZ



**Thomas Köpke** will die regionale Geschmacksvielfalt wahren.

Kreativität und dem Ideenreichtum der Köche keine Grenzen gesetzt. Um diesen regionalen Spezialitäten zu mehr Öffentlichkeit zu verhelfen, hat Gniffke ein Kompetenzteam aus erfahrenen Gastronomen zusammengestellt, das traditionelle Speisen aus dem Nordosten neu interpretiert. Das Ziel: Regional geprägtes Essen darf nichts Elitäres sein, sondern muss für alle Gäste erschwinglich und nachvollziehbar sein. Was nicht heißt, dass die Gerichte keinen Anspruch an exzellente Gastronomie haben müssen.

Bei Thomas Köpke, Küchenchef im Restaurant „Morizaner“ des Romantik

Hotels Gutshaus Ludorf an der Müritz, rennt Holger Gniffke damit offene Türen ein. Er steht vor allem für bodenständiges Kochen mit vorwiegend regionalen Zutaten, ohne auf raffinierte Kombinationen mit exotischen Gewürzen zu verzichten, über die man interessante geschmackliche Nuancen erreichen kann. Köpke: „Ich besuche oft und gern die Produzenten aus der Region und hole mir Anregungen für die Verarbeitung der Produkte. Genauso gern lausche ich aufmerksam den Erfahrungen einer sogenannten Kräuterhexe und lese mich in alten Kochbüchern, alter Literatur überhaupt. Da kommen einem schon geniale Einfälle.“ Vor allem

sind sich beide Köche einig darin, dass die Saison bei der Gestaltung von Speisekarten oberste Priorität haben sollte. Das gilt bei aller Individualität auch für den privaten Haushalt.

Also kann man in der bevorstehenden dunklen Jahreszeit ungehemmt kulinarisch sündigen? Gniffke lacht und meint augenzwinkernd: „Es fällt mir schwer, im Zusammenhang mit gutem Essen von Sünde zu sprechen. Ich denke, man sollte die Gaben der Natur mit Anstand und Respekt behandeln. Wenn ich mir die Zeit nehme, sie gut zuzubereiten und zur Geltung zu bringen, sie dann noch mit lieben Freunden oder geneigten Gästen teile, habe

ich alles richtig gemacht. Die größte Verfehlung beim Kochen und beim Essen ist für mich die Gedankenlosigkeit.“ Soll wohl auch heißen: Nimm dir Zeit beim Kochen und Essen. In Sachen Genuss meint Thomas Köpke ergänzend: „Genuss ist für mich vor allem mit der Wertschätzung der Produkte verbunden. Egal, welche Wertigkeit sie haben. Über den Genuss muss man den Menschen den Wert der Produkte begrifflich machen.“ In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen genussvollen Herbst und Winter. Und zu guter Letzt: der nächste Frühling kommt bestimmt. Dann werden wieder andere Prioritäten gesetzt.

Michael H. Max Ragwitz

## Rezept der Woche

## Rosa gebratener Hirschrücken und geschmorte Hirschkeule mit Steinpilzen &amp; Semmelknödeln



## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

800 g Hirschfleisch aus der Keule, 400 g Hirschrücken ohne Knochen, 50 g Butterschmalz, 2 Zwiebeln, 2 Möhren, ¼ Sellerieknolle, ½ Porree, 1 EL Tomatenmark, 600 ml Jus, 1 Glas Rotwein, 10 Wacholderbeeren, 1 TL Preiselbeergelee

## ZUBEREITUNG:

Die Hirschkeule in Butterschmalz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse walnussgroß schneiden und mit anbraten. Das Tomatenmark dazugeben, alles schön Farbe nehmen lassen. Mehrmals mit Jus und Rotwein angießen und reduzieren (einkochen). Den restlichen Jus eingießen, Wacholderbeeren dazugeben und im Schmortopf bei geschlossenem Deckel bei 160 Grad etwa 1,5 – 2 Stunden schmoren. Den Braten und die Wacholderbeeren herausnehmen, das Röstgemüse mit Jus pürieren und dann passieren. Durch das Gemüse erhält die Soße eine natürliche Bindung. Den Hirschrücken mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten 5-6 mal kräftig anbraten, danach 15 Minuten bei 80 Grad ruhen lassen.

Braten und Rücken tranchieren und mit den Steinpilzen und Serviettenknödeln auf einem Teller anrichten und garnieren.

Das Rezept stammt von Thomas Köpke, Küchenchef im Restaurant „Morizaner“ des Romantik Hotel sGutshaus Ludorf. Das vollständige Rezept samt Zutaten für die Serviettenknödel und Steinpilze gibt es im Internet unter: [www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm](http://www.kulinarische-portraits.de/rezepte/rezepte.htm). Dort stellt Holger Gniffke auch ein Rezept für winterlich geschmorten Hirsch vor.

## Geschmackvoll

## Tradition verpflichtet und schmeckt

Öfter mal was anderes. Die nächsten vier Wochen stellt das medienhaus:nord auf dieser Seite ein neues Kochbuchprojekt zum Thema „Schlemmen im Advent“ vor. Ich kann Sie nur dazu ermuntern, daran teilzunehmen und Rezepte aller Couleure einzureichen, damit ein bunter Rezeptemix entsteht, an dem Sie als Leser im besten Sinne des Wortes Genuss haben. Ich mag beispielsweise besonders gern deftige Fleischgerichte und bin gespannt, was Sie alles so in pet-

to haben. Es gibt ein Zitat: „Es wird mit Recht ein guter Braten gerechnet zu den guten Taten.“ Gesagt hat das weiland Wilhelm Busch. Dem kann ich nur zustimmen, denn ein saftiger Braten ist die Krönung einer Mahlzeit. Allein das Verkosten der Soße ist ein geschmackliches Erlebnis, dem ich nur zu gern fröne. Denn ich liebe kräftige, aromatische und gut gewürzte Soßen. Wenn es dann noch meine heißgeliebten grünen Klöße dazu gibt, im Erzgebirge sagt man dazu „Griene

Kließ mit Schwammebrie“, ist das Mahl perfekt. Und die Klöße bereite ich natürlich so zu, wie ich es von meiner Großmutter und Mutter abgesehen habe. Im Internet verrate ich Ihnen, wie das geht. Probieren Sie doch gerade in der Vorweihnachtszeit auch mal traditionelle Rezepte aus.

Michael H. Max  
Ragwitz

[www.kulinarische-portraits.de](http://www.kulinarische-portraits.de)



## Frisches Wildschwein ist dunkelrot

Schimmert rohes Wildschwein-Fleisch schwärzlich oder hat einen unangenehmen Geruch, ist es nicht mehr frisch. Ein gutes Zeichen ist dagegen, wenn das Fleisch kräftig dunkelrot gefärbt ist. Spicken oder das Umwickeln mit Speck macht den Braten nicht saftiger. Besser ist es, das Fleisch über Nacht an einer kühlen Stelle in einer leicht gesalzenen Brühe aus Wildknochen einzulegen. Der feine Eigengeschmack lässt sich mit Marinaden oder Beizen aus Buttermilch oder Rotwein etwas verändern, das Einlegen führt aber nicht dazu, dass größere Fleischstücke zarter werden.

Für einen Schmorbraten empfiehlt sich ein Stück aus dem Rücken älterer Wildschweine. Am besten verwenden Hobbyköche dann ein erprobtes Rezept, nach dem sie bereits einen Rinder- oder Schweinebraten zubereitet haben. Die Keulen eignen sich für Rouladen oder Steaks.

Besonders aromatisch ist das Fleisch junger Tiere. Fruchttige Soßen aus herbstlichen Früchten wie Hagebutten oder Quitten harmonieren ebenso gut mit Wildschwein-Fleisch wie Trockenfrüchte wie Feigen und Backpflaumen. Auch Maronen und Gewürze wie Wacholderbeeren passen.