



Tina Westendorf und Robert Stawski lieben die Länder am Mittelmeer und bei genauerer Nachfrage eigentlich alles daran: die Menschen, das Klima, die Musik, die Architektur, das Licht, vor allem aber das Essen. Und weil sie Winterhäusern auch mögen, sind sie die meiste Zeit des Jahres hier und genießen den Süden auf dem Teller. Den Linsensalat haben sie auf den Äolischen Inseln kennen gelernt und das Rezept aus dem Kopf hier nachgekocht. Es lohnt sich, die Zutaten zu besorgen, weil man den Salat bestimmt so oft zubereitet, dass man die Zutaten schnell verbraucht.

Linsensalat a la Tina

Zutaten

- 250 gr gekochte Beluga-Linsen
(kleine schwarze Linsen mit nussigem Geschmack)
- 250 gr Wurzelgemüse (Pastinaken, Karotten, Sellerie)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Granatapfel
- 4 EL Arganöl (alternativ Olivenöl)
- 4 EL Granatapfelsirup (alternativ Fruchtsaft, z.B. Orangen- oder Ananassaft)
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 TL Raz-El-Hanout Gewürzpaste
(über die geniessermanufaktur.de erhältlich)



Die Belugalinsen werden in einem halben Liter ungesalzenem Wasser für 25 Minuten kochen. In gesalzenem Wasser werden die Linsen schnell „latschig“, wie Tina schon ausprobiert hat. Das Salz kommt später dazu.

Zwei Pastinaken, eine Petersilienwurzel und zwei Möhren gut waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Schale lässt Tina dran, weil darin die meisten Vitamine lagern. Deshalb kauft sie immer Biogemüse.

Sie entkernt den Granatapfel in einer Schüssel mit Wasser, denn so spritzt der Saft nicht wild umher. Die Kerne werden herausgelöst und dabei alles Weiße am Granatapfel entfernt, weil das bitter schmeckt.

Die fertiggekochten Linsen gibt Tina in eine Schüssel und würzt nun mit Cayennepfeffer, Salz und Arganöl. Eine Orange wird frisch gepresst und unter die Linsen gemischt.

Nun gibt Tina ihre Lieblingsgewürzmischung dazu: „Ras El Hanout“. Davon genügt schon ein Löffelchen: „Mit dieser afrikanische Gewürzmischung, macht man jedes Essen toll“.

Eine Zwiebel wird nun in feine Würfel geschnitten. Tina empfiehlt, das einen Mann machen zu lassen, damit die eigenen Hände nicht riechen. Am besten ist es natürlich, wenn beide nach Zwiebel riechen. Die Zwiebelwürfel werden in Olivenöl angedünstet und das Gemüse dazugegeben.

Das sanft gegarte, bißfeste Gemüse wird unter die Linsen gegeben und vorsichtig umgerührt. Nun darf alles etwas abkühlen.

Am Schluss werden die Granatapfelkerne untergehoben und der Salat mit Minzblättern garniert. Tina und Robert genießen den Salat lauwarm und auch kalt. Sehr gut passt er zu gegrilltem Fleisch und Fisch... gern auch mit dem nächsten Rezept.



Edith und Holger Zobel knüpfen mit ihrem Rezept an alte Familientradition an, denn Holgers Wurzeln reichen nach Schlesien. Sein Vater war einst Lehrer auf einem schlesischen Gutshof. Nach der Vertreibung bewahrte er die Erinnerungen an seine Heimat in den Mahlzeiten auf. Er aß nur, was er aus seiner Jugend kannte und so wuchs auch Holger mit der schlesischen Küche auf. Sie ist vergleichsweise reichhaltig, da die Menschen in den östlichen Gefilden mehr der Kälte trotzen mussten, als hierzulande. Typisch für diese Küche ist die Vorliebe zu Kohl und Kraut, zu spezifischen Wurstwaren und den Klößen, die auf böhmisch-österreichischen Einfluss zurückzuführen sind. Und so stellen die beiden ein Rezept vor, das all dies in sich vereint.

Wurstklöße mit Sauerkraut und Specksoße

Zutaten für vier Personen

700 g Sauerkraut
 200 g geräucherter Bauchspeck
 1/8 Silvaner
 2-3 Wacholderbeeren
 5-7 Pfefferkörner
 2-3 Lorbeerblätter, 1TL Kümmel, 1 Schalotten
 Prise Zucker
 750 g Kloßteig (selbstgemacht oder Packung)
 200 g Salami (nicht mager)
 100 g grüner Speck
 4 Zwiebel (am besten Schalotten)
 etwas Milch
 4 EL Senf
 Prise gekörnte Gemüsebrühe
 Prise Zucker



Das Sauerkraut wird mit Kümmel, Wacholderbeeren, Pfefferkörnern, Kümmel, etwas Zucker und Lorbeerblättern gewürzt. Holger gibt dann noch einen guten trockenen Silvaner dazu.

Derweil schneidet Edith schon den Bauchspeck und die Schalotte in grobe Würfel und gibt sie zum Sauerkraut. Das darf nun etwa eine Viertelstunde leise vor sich hinköcheln. Falls das Sauerkraut zu trocken ist, gibt man ein wenig Wasser oder noch ein Schlückchen Wein dazu.

Für die Senfsoße wird der grüne Speck in Würfel geschnitten und bei milder Hitze ausgelassen. Darin dünstet Holger die zwei kleingeschnittenen Schalotten glasig.

Nun werden vier Esslöffel mittelscharfer oder sanfter Senf dazu gegeben und angeschwitzt. Mit einem Schuss Milch wird alles zu einer sämigen Soße. Holger schmeckt sie noch mit gekörnter Brühe und etwas Zucker ab.

Für den Kloßteig kann man entweder Kartoffeln abkochen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit etwas Kartoffelstärke binden. Die beiden haben sich dieses Mal für einen fertigen Kloßteig entschieden, würzen diesen aber mit einer Prise Muskat nach.

Normalerweise füllt man Klöße ja Brotstücken, jedoch nicht bei dieser schlesischen Variante. Hierfür werden große Salamiwürfel geschnitten und in die Mitte der Klöße eingearbeitet. Die fertigen Klöße werden in Mehl gewälzt.

Das Wasser währenddessen in einem großen Topf zum Kochen bringen. Wer mag kann salzen. Jedenfalls soll es nur noch siedend, wenn die Klöße hineingegeben werden. Etwa 15 Minuten brauchen die Klöße, bis sie gar sind und oben „tanzen“. Danach Klöße herausheben.

Immer wieder hat Edith sich um ihr Sauerkraut gekümmert und füllt es nun in eine schöne Schale. Auch die Senfsoße und die Klöße werden in Schüsseln gegeben und in die gute Stube gebracht.



Melanie Wolpert wohnt mit ihrer Familie im alten Bahnhofsgebäude. Die Räume sind hoch, die Fenster groß, die Zimmer hell. Ab und zu rauscht ein Zug direkt am Fenster vorüber und für kurze Zeit spiegelt sich das Rot der Küchenwand im Rot der Regionalbahn. Die Küche ist das Herz des Hauses. Hier wird gefeiert, gegessen, gebastelt, Zeitung gelesen und sich am Ofen gewärmt. Melanies Traum wäre ein großer Holzofenherd, wie ihn ihre Oma Bepi hatte. Von ihr hat sie gelernt, wie man locker dreißig Leute versorgen kann und von ihr kommt auch das hier vorgestellte Lieblingsrezept der Familie.

Löffelspatzen mit Gurkensalat

Zutaten

500 g Mehl
250 ml Wasser
5 Eier
Salz
Kurkuma (Gelbwurz)
2 Gurken
Salz
Pfeffer
etwas Zucker
Dill
Sahne
Balsamicoessig



Melanie vermischt zuerst alle Zutaten mit einem hölzernen Kochlöffel, den schon die Großmutter genutzt hat. Der Hauch Kurkuma, den sie in den Teig gibt, ist allerdings ihre Idee, denn Kurkuma ist lecker, gesund fürs Herz und gibt dem Essen Farbe.

Es braucht einige Kraft, den Teig so gut zu rühren, dass er Blasen schlägt. Wenn es zu schwer geht, kann man etwas Wasser nachgießen.

Ob der Teig die richtige Konsistenz hat, findet man heraus, wenn man ihn vom Löffel fallen lässt. Löst er sich reißend, dann ist er genug gerührt. Währenddessen ist das gesalzene Wasser schon zum kochen gebracht worden.

Melanie benötigt zwei lange Teelöffel, um dem Namen des Gerichtes alle Ehre zu machen. Mit einem nimmt sie etwas Teig auf, mit dem anderen streift sie die Löffelspatzen ins Wasser.

Wenn die Löffelspatzen nach einigen Minuten an der Oberfläche schwimmen, werden sie abgeschöpft und mit einer Flocke Butter warm gestellt.

Nun schält Melanie die beiden Gurken und hobelt sie in eine Schüssel.

Mit Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzt sie den Salat, mischt die Sahne mit einigen Tropfen Balsamico darunter und schmeckt das Ganze mit Dill aus dem eigenen Garten ab. Der ist übrigens das ganze Jahr vorhanden, weil Melanie ihn erntet und einfriert.

Nun werden die Löffelspatzen mit dem Gurkensalat angerichtet. Das ergibt eine erfrischende Kombination, die sich gut im Sommer essen lässt. Doch Melanies Familie und ein paar unerwartete Gäste, die sich immer wieder zu Tisch setzen, genießen dieses Gericht auch im übrigen Jahr.