

HEUBRATEN MIT BRATKARTOFFELN UND SALAT

ZUBEREITUNGSZEIT

CA. 3 STUNDEN

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

2 kg Schweinebraten (Nacken/Kamm)
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butterschmalz
1 große Zwiebel
½ Sellerieknolle
1 Karotte
4 Knoblauchzehen
200 ml Madeira
10 Wacholderbeeren
2–3 gute Handvoll frisches Heu
(kein Stroh)
3 Lorbeerblätter

WERKZEUGE

Dutch Oven 12" oder großer Bräter
Holzkohlebriketts
Alufolie
Mörser
Passiersieb
Platte zum Anrichten

Frisches Heu riecht nicht nur fantastisch, es schmeckt auch ganz wunderbar. Tausende Hasen können das bezeugen! Allerdings sind wir keine Hasen. Deshalb essen wir auch nicht einfach das Heu, sondern bedienen uns nur seiner tollen Aromen. Ob man diesen Heubraten nun im Dutch Oven oder im heimischen Ofen zubereitet: Der sich ausbreitende Wiesenduft ist grandios und durch das schonende Garen des Fleisches wird der Braten ungemein saftig.

Das Heu gibt dem Schweinebraten zudem eine ganz besondere Note, die auch deutlich aus der Soße herauszuschmecken ist. Für dieses Rezept kommt natürlich nur frisches, sauberes Heu infrage, also getrocknetes Wiesengras mit Klee und eventuell Wiesenkräutern – nicht zu verwechseln mit Stroh. Dabei handelt es sich nämlich um getrocknete Halme und Stängel von z. B. Getreide. Ist gerade keine Wiese zur Hand, kann man ohne Weiteres auf abgepacktes, gutes Heu aus der Tierhandlung zurückgreifen, denn das ist gereinigt und absolut sauber.

ZUBEREITUNG Dutch Oven oder Bräter gut vorheizen. Für den Dutch Oven heißt das: etwa 24 Holzkohlebriketts unter den Topf legen. Schweinebraten salzen, pfeffern und auf allen Seiten scharf in Butterschmalz anbraten. Den Braten herausnehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen.

Zwiebel, Sellerie und Karotte schälen, in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und mit der Faust etwas andrücken. Alles im heißen Bräter oder Dutch Oven gut anbraten. Mit Madeira ablöschen. Die Wacholderbeeren im Mörser oder mit dem Messerrücken andrücken und dazugeben. Bräter oder Dutch Oven mit Heu auslegen, Braten auf das Heu legen und mit Heu bedecken. Deckel schließen und bei 170 °C ca. 2 Stunden schmoren. Der Dutch Oven braucht dafür insgesamt 24 Holzkohlebriketts, davon 16 auf den Deckel legen und 8 unter dem Topf lassen. Anschließend Fleisch herausnehmen und warm stellen. Heu aus dem Bräter nehmen und den Bratfond durch ein Sieb passieren. Die Lorbeerblätter dazugeben und die Soße etwas reduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Braten aufschneiden und servieren. Dazu passen Bratkartoffeln (vorgekocht) mit Zwiebeln, Rosmarin und Speck sowie Friséesalat, Feldsalat oder Lollo rosso mit Zwiebeln, Essig, Öl, Salz und Pfeffer.



DIESER „WIESENBRATEN“
GELINGT ENTWEDER IM
DUTCH OVEN ODER – WIE
HIER – IM BRÄTER.



ANGELFONDUE AUS DEM POTJIE

ZUBEREITUNGSZEIT

CA. 1 STUNDE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3–4 l Gemüsebrühe
Dips und Soßen
Baguette oder Weißbrot
frische Blattsalate

Fleisch, z. B.

Hühnerbrust
Rinderfilet
Kalbsfilet
Schweinefilet
(jeweils dünn geschnitten)

Fisch und Meeresfrüchte, z. B.

Lachs
Seeteufel
Kabeljau
Steinbeißer
Garnelen (geschält)

Gemüse, z. B.

Paprikaschoten
Zucchini
Pilze
Frühlingszwiebeln
Chinakohl
Wirsing
Karotten
Blattspinat
Mangold

WERKZEUGE

Metallspieße (ca. 10 cm)
starkes Garn oder Küchengarn
dünne Stöcke und Äste, z. B. Weide
(ca. 1 m lang)
Potjie (z. B. Größe 3, ca. 7,8 l)
Holzkohlebriketts

Fleisch, Fisch und Gemüse in heißer Brühe zu garen ist natürlich wesentlich fettärmer als das Frittieren in heißem Öl. Man kennt das vielleicht auch vom – auf Brühe basierenden – asiatischen Fondue: Im Gegensatz zum Frittieren werden die Zutaten durch die viel niedrigere Temperatur wesentlich schonender erhitzt und die wertvollen Inhaltsstoffe bleiben weitgehend erhalten. Wer diesen Kochstil schon mal zu Hause ausprobiert hat, dem ist sicher nicht entgangen, dass sich die Brühe relativ schnell abkühlt, wenn sich zu viele Spieße im Töpfchen tummeln. Das liegt zumeist an dünnwandigen Fonduetöpfen, die nicht in der Lage sind, die Hitze länger zu speichern. Beim Potjie sieht das natürlich ganz anders aus: Er ist zum Hitzespeichern geboren und wird so zum Spitzenfonduetopf XXL. Außerdem hängen wir hier die Spieße an eine lustige Angel, damit sich keiner die Finger verbrennt.

ZUBEREITUNG Die Metallspieße so an den Enden umbiegen, dass ein Haken entsteht. Gemüsebrühe im Potjie erhitzen, bis sie leicht kocht. Fleisch in dünne Streifen und Fisch in etwa 2 × 2 cm große Würfel schneiden. Die Gemüse waschen, putzen und so in dünne Scheiben oder Stifte schneiden, dass sie sich gut aufspießen lassen und schnell durchgaren. Garn an die Stöcke binden (jeweils 50 cm lang), das andere Ende an die Spießhaken knoten. Zutaten nach Wunsch auf die Metallspieße stecken und in die Brühe halten. Nach 3–5 Minuten (je nach Anzahl der Spieße im Potjie und der daraus resultierenden Temperatur) sind die Zutaten gar. Dazu Dips, Soßen, Brot und frischen Blattsalat reichen.

KARTOFFELBROT AUS DEM DUTCH OVEN

ZUBEREITUNGSZEIT

CA. 3,5 STUNDEN

ZUTATEN FÜR 1 BROT (CA. 1 KG)

250 g mehligkochende Kartoffeln

500 g Weizenmehl

(Type 405 oder 550)

2 gestr. TL Meersalz

1 Tüte Trockenhefe oder 1 Würfel

frische Hefe (42 g)

150–200 g Naturjoghurt

1 EL Butter

2 EL Olivenöl

WERKZEUGE

kleiner Kochtopf (ca. 2 l)

Rührschüssel

Küchenhandtuch

Dutch Oven 10"

Holzkohlebriketts

Als ich mein erstes Brot im Dutch Oven gebacken habe, konnte ich kaum fassen, wie gut das funktionierte. Mit nur ein paar Handvoll Kohlen entwickelt dieser tolle Gusstopf eine Hitze, die das Brot prächtig gedeihen lässt. Durch die im Teig vorhandene Flüssigkeit und den dicht schließenden Topfdeckel entsteht auch die fürs Brotbacken so wichtige Feuchtigkeit. Das Ergebnis ist ein saftiges Brot mit einer leckeren Kruste und der sich verbreitende Duft ist unbeschreiblich. Wer will, kann auch noch etwas Kümmel oder 2 EL Fenchelsamen in den Teig geben. Mit gerösteten Zwiebeln im Teig bekommt man ein leckeres Zwiebelbrot (S. 48). Wichtig dabei ist, nicht zu viele Kohlen unter den Topf zu legen, weil das Brot sonst anbrennen kann.

ZUBEREITUNG Unbedingt darauf achten, dass alle Zutaten etwas mehr als handwarm sind, um die Triebfähigkeit des Teigs zu unterstützen! Den Joghurt am besten im heißen Wasserbad erwärmen. Auch die Rührschüssel sollte etwas angewärmt werden, z. B. mit heißem Wasser.

Kartoffeln etwa 30 Minuten kochen, bis sie weich sind. Mit kaltem Wasser abschrecken (dadurch lassen sie sich leichter pellen) und etwas abkühlen lassen. Die noch warmen Kartoffeln pellen und zerdrücken. Mehl in eine Rührschüssel geben, Salz und Trockenhefe dazugeben und alles vermengen. Wer frische Hefe verwendet, drückt in das Mehl eine Mulde, bröseln die Hefe hinein und verrührt alles mit einer Gabel mit etwas warmem Wasser, bis sich die Hefe auflöst. 10 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort stehen lassen.

Anschließend zerdrückte Kartoffeln und warmen Joghurt dazugeben und zu einem elastischen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, etwas mehr Joghurt unterkneten; ist er zu feucht, noch etwas Mehl dazugeben. Das Kneten ist sehr wichtig und sollte 8–10 Minuten durchgehalten werden. Der Teig soll nicht mehr am Schüsselrand oder an den Händen kleben. Eine runde Kugel formen und den Teig in der mit einem Küchentuch abgedeckten Schüssel an einem warmen Ort, z. B. in der Nähe des Lagerfeuers, 1 Stunde gehen lassen. Dabei die Schüssel öfter um ¼ drehen, damit sich der Teig gleichmäßig erwärmt.

Wenn der Teig sein Volumen etwa verdoppelt hat, wird er abgeschlagen, also nochmals kurz, aber maximal 10–20 Sekunden durchgeknetet, und in den mit Butter gefetteten, leicht angewärmten Dutch Oven gelegt. Teig nochmals etwa 30 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Nach dem weiteren Aufgehen das Olivenöl auf die Oberfläche des Teigs träufeln.

Zum Backen 6 glühende Holzkohlebriketts unter den Dutch Oven und 14 auf den Deckel legen – alternativ die entsprechende Menge Holzkohle oder Hartholzglut. 10 Minuten, bevor das Brot fertig ist, noch ein paar mehr Briketts auf den Deckel legen, um eine schöne Kruste zu bekommen. Nach 40 Minuten ist das Brot fertig.



BROTBACKEN IM DUTCH OVEN –
FUNKTIONIERT SUPER!

PFITZAUFG MIT GEZUCKERTEN ERDBEEREN

ZUBEREITUNGSZEIT

CA. 1 STUNDE

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

PFITZAUFG

250 g Weizenmehl (Type 550)

1 gute Prise Salz

0,5 l Milch

4 Eier

Butter zum Ausfetten

Puderzucker zum Bestreuen

GEZUCKERTE ERDBEEREN

500 g Erdbeeren

Saft von ½ Zitrone

8 Blätter frische Minze

Zucker

WERKZEUGE

Rührschüssel

Schneebeesen

kleiner Topf

Pfizzaufform, Muffinform oder

kleine Tassen

Pfizzauf ist ein fester Bestandteil der schwäbischen Küche. Es gibt sogar spezielle Pfizzaufformen aus Steingut, die nur zum Backen dieser luftigen Speise verwendet werden. Wer keine Pfizzaufform zur Hand hat, kann auch ein paar kleine Tassen oder eine Muffinform verwenden. Pfizzauf ähnelt dem Soufflé, wird jedoch etwas anders zubereitet. Trotzdem ist es immer wieder spannend, ob die Pfizzauf im Backofen „aufpfitzen“ oder nicht.

ZUBEREITUNG Ofen auf 180 °C vorheizen. Mehl mit einer Prise Salz und etwa der Hälfte der Milch glatt rühren. Die andere Hälfte der Milch zum Kochen bringen. Eier zum Teig geben und mit der heißen Milch fertig rühren. Keinen Zucker dazugeben! Pfizzauf- oder Muffinform mit Butter ausfetten und bis zur Hälfte mit dem flüssigen Teig füllen. Etwa 45 Minuten bei 180 °C backen, bis die Pfizzauf schön aufgegangen und lecker gebräunt sind. Mit Puderzucker bestreuen.

Die Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Minze fein hacken, dazugeben und alles gut zuckern, 10 Minuten ziehen lassen. Rund um die Pfizzauf drapieren.

