



Kulinarische Schätze aus Holstein

Rezepte von Marisa Marquardt

Alle Mengenangaben für **4 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Gruß aus der Küche: Wagyuschmalz, Krabben und Katenschinken auf Landbrot

Zutaten Katenschinken auf Brot:

4 Brotscheiben z.B. Landbrot
8 Scheiben Holsteiner Katenschinken
Klecks Butter

Zubereitung: Je eine Scheibe Brot mit Butter bestreichen und mit 1-2 Scheiben Holsteiner Katenschinken belegen.

Zutaten Brot mit Rührei und Krabben:

4 Brotscheiben z.B. Landbrot
½ Bund Dill
Schluck Milch
Mayonnaise nach Geschmack

Zubereitung: 3 Eier mit einem Schluck Milch und frischen Kräutern z.B. Dill in einer Pfanne zu einem Rührei kochen. Das Rührei auf eine Scheibe Brot geben und mit frische Nordseekrabben belegen. Wer mag, gibt einen Klecks Mayonnaise dazu.

Zutaten Brot mit Wagyuschmalz:

4 Brotscheiben z.B. Landbrot
Wagyuschmalz
Rauchschmalz nach Geschmack

Zubereitung: Je eine Scheibe Landbrot mit Wagyuschmalz bestreichen und mit etwas Rauchsatz bestreuen.

Hauptspeise: Wagyu-Heubraten mit Wasabi-Kartoffelpüree und grüne Bohnen im Speckmantel

Zutaten für ca. 6 Portionen:

2 ¼ kg Wagyu-Braten z.B. Tafelspitz, Schulter oder Hüfte, alternativ vom Rind
750 ml Rotwein
150 g Möhren
150 g Petersilienwurzel
150 g Knollensellerie
5-6 kleine Tomaten
1 ½ EL Rapsöl
1 ½ EL Tomatenmark
1 ½ Zwiebeln
1 ½ Sternanis
1 ½ Lorbeerblätter
4 Pimentkörner
6 TL Wasser
3 TL Speisestärke
etwas Rauchsatz nach Geschmack



Kräuter der Provence nach Geschmack
1-2 Hände Wiesenheu
Wagyuschmalz, alternativ Butterschmalz

Zubereitung: Sämtliches Gemüse waschen, von der Schale befreien und in ca. 1x1 cm große Stücke schneiden. Heu in eine Schüssel geben und kurz in warmem Wasser quellen lassen.

Das Fleisch unter fließendem Wasser abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Auf der Fettseite ca. 0,5 cm tief einschneiden und mit dem Rauchsatz einreiben. Rapsöl im Bräter erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Das Gemüse zugeben und kurz mit anbraten. Tomatenmark hinzugeben und alles mit Rotwein ablöschen. Gewürze hinzugeben und mit Heu abdecken. Mit ca. 0,5L des Heu-Sudes übergießen und den Braten für drei Stunden bei 160°C Umluft in den Backofen geben.

Braten aus Bräter nehmen und mit etwas Wagyuschmalz bestreichen und bei 80°C im Ofen warmhalten. Währenddessen den Bratenfond durch ein Sieb gießen und aufkochen. Gegebenenfalls mit Heu-Sud auffüllen. Die Stärke mit der doppelten Menge kaltem Wasser anrühren und in die kochende Soße geben, aufkochen und gelegentlich umrühren. Mit Kräutern der Provence und Wagyuschmalz abschmecken. Den Braten gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden und mit Soße anrichten.

Zutaten Wasabi-Kartoffelpüree:

800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
250 ml Milch
50 g Butter
Salz
Wasabi-Paste nach Geschmack

Zubereitung: Kartoffeln schälen, waschen und grob in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Mit Butter und Milch zu einer geschmeidigen Masse stampfen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und jeder Menge Wasabi bis zur gewünschten Schärfe abschmecken.

Zutaten Bohnen im Speckmantel:

Ca. 600 g grüne Bohnen
4 Scheiben Speck

Zubereitung: Bohnen putzen und waschen. Die Spitzen abschneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin leicht vorgaren. Sie sollen noch leicht bissfest sein. Danach direkt in kaltem Wasser abschrecken. Mit dem Speck umwickelt in den Backofen geben, bis der Speck knusprig ist.

Nachspeise: Norddeutsche Fliederbeersuppe

Zutaten für ca. 1,5 L Saft:

1150 g Holunderbeeren
500 ml Wasser
230 g Zucker
40 g Vanillezucker
1 TL Zitronensäure
Saft von ½ Limette

Zubereitung: Holunderbeeren waschen und etwas abtropfen lassen. Beeren im Topf leicht anquetschen, Wasser dazugeben und kurz aufkochen lassen. Die Masse durch ein Sieb in einen zweiten Topf abschütten. Saft nochmals aufkochen und Zucker, Vanillezucker, Zitronensäure und Limettensaft hinzugeben. Fertigen Saft in heiß ausgespülte Flaschen geben.

Zutaten für die Klößchen für 4 Portionen:

500 ml Milch
200 g Weichweizengrieß



40 g Zucker
1 Ei
1 Päckchen Vanillezucker
Zimt-Zucker nach Geschmack
Etwas Butter

Zubereitung: Die Milch für die Klößchen mit Zucker und Vanillezucker aufkochen. Dann den Herd ausschalten, aber den Topf auf der warmen Platte stehen lassen. Den Weichweizengrieß zügig einrühren und solange auf der heißen Platte stehen lassen, bis die Masse zum Kloß „abbrennt“, das heißt, sich am Topfboden eine weißliche Masse bildet. Das Ei aufschlagen und kurz verrühren. Danach in die Masse einarbeiten. Wer Figuren ausstechen möchte, den Grießbrei jetzt auf ein Backblech streichen. Dann die Masse 30 Minuten quellen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Butter in einer Pfanne erhitzen und die mit einem Löffel abgestochenen Grießklöße mit Zimt und Zucker bestreuen und in der Pfanne anbraten, dabei leicht karamellisieren lassen.

Zutaten für die Suppe:
500 ml Fliederbeerensaft
500 ml Wasser
1 Tütchen Vanillepuddingpulver
4 EL Zucker

Zubereitung: Für die Suppe den Saft mit Wasser, Vanillepudding und Zucker in einen Topf geben, gründlich rühren und bis zur gewünschten Sämigkeit aufkochen. Klößchen in die Suppe geben. Die Suppe kann sowohl kalt als auch warm serviert werden.

Guten Appetit!