

Kochen mit Martina und Moritz vom 25.05.2024

Redaktion: Klaus Brock

## Münsterländer Küche: üppig und kräftig

Dicke Bohnen mit Speck	2
Westfälischer Schinken	4
Töttchen	5
Westfälisches Blindhuhn	7
Stuten	8
Plaaten in de Pann	9
Westfälische Quarkspeise	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/mm-muensterlaender-kueche-100.html>

## Münsterländer Küche: üppig und kräftig

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Diesmal geht es um das Zentrum Westfalens, um die Küche des Münsterlandes. Es ist eine bäuerliche, bodenständige Küche – von einer reichen Landwirtschaft geprägt. Gemüse hat einen großen Stellenwert. Getreide wird nicht nur für Brot und Teige verwendet, denn auch der Schnaps, den man daraus brennen kann, gehört dazu. Und vom Tier wird wirklich alles verspeist.



So gehören in das berühmte Töttchen sämtliche Innereien, die wir dem Kalb verdanken. Und das heißgeliebte Blindhuhn, ein Eintopf, in dem alles – nur kein Huhn – vorkommt, ist ein eher einfaches Gericht. Wie auch die Plaaten in de Pann, die hochgeschätzte Schweinsbratwurst, die mit Kartoffeln bedeckt und dann großzügig mit Sahne bedeckt schließlich langsam gebraten wird.

## Dicke Bohnen mit Speck

Dicke Bohnen sind im Münsterland nicht nur als Pferde-, Puff- oder Ackerbohnen bekannt, sondern werden dort auch Große Bohnen genannt. Die Bohnenkerne sollten nicht nur aus der wattigen Hülle, sondern auch aus der ledrigen dicken Haut, die sie umschließt, gepult werden. Allzu mühsam ist dies nicht, denn die durch das Blanchieren weich gewordene Haut lässt sich nach dem Abschrecken ganz einfach abschnipsen.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 100 g durchwachsenen Bauchspeck (in zwei Scheiben von etwa ½ cm Dicke)
- 1-2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Chilischote
- 2 EL Schweine-, Butter- oder Gänseschmalz
- 500 g Kartoffeln
- 300 ml Brühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Strauß Bohnenkraut
- 1,5 kg frische Dicke Bohnen (oder etwa 500 g Tiefkühlware)
- Petersilie

### Zubereitung:

- Den Speck würfeln, Zwiebeln fein hacken, ebenso Knoblauch und Chili. In einem breiten Topf zunächst den Speck im Schmalz langsam ausbraten, dann Zwiebeln, Knoblauch sowie die Chilischote mitdünsten. Die Kartoffeln schälen, zentimeterklein und möglichst exakt würfeln und hinzufügen. Alles mit Brühe bedecken, salzen und pfeffern. Vom Bohnenkraut einen Teil der Blättchen abzupfen, die Stiele zusammenschnüren und mit den Petersilienstielen obenauf legen.
- Zugedeckt leise etwa 20 Minuten köcheln, bis die Kartoffelwürfel gar sind. Inzwischen die Bohnenkerne auslösen. Diese in kochendes Wasser geben, zugedeckt rasch auf-

kochen, dann abgießen und eiskalt abschrecken. Die jetzt wellig gewordene Haut ablösen, diese einfach zwischen den Fingern abschnipsen.

- Die Bohnenkerne, die sich jetzt in zwei Hälften trennen, in den Kartoffeltopf rühren. Alles behutsam mischen – weniger durch Rühren, sondern möglichst durch Rütteln am Topf, damit die Bohnenkerne nicht zerfallen. Zum Schluss noch gehackte Petersilie darüberstreuen.

**Servieren:** Entweder isst man die Bohnen mit dem Löffel aus tiefen Tellern als feinen Eintopf, sie schmecken aber auch als Beilage gut – zum Beispiel zu einer dicken Scheibe gekochten Schinken, die man in etwas Brühe oder nur auf den Bohnentopf legt und so erwärmt. Dann außerdem dazu reichen: frisch geriebenen Meerrettich und Bauernbrot.

**Getränk:** Pils oder ein herzhafter Weißwein

## Westfälischer Schinken

Für seinen vorzüglichen Schinken ist Westfalen ja schon immer berühmt gewesen. Heinrich Heine nannte es schon das "Vaterland des Schinkens". Bis heute ist der Schinken begehrt. Es handelt sich um rohen, nur sanft über Buchenholz geräucherten Schinken aus der Keule, immer am Knochen. Erst nach einer Reifezeit von mindestens zwölf Monaten sollte er entbeint werden – so lässt er sich besser hauchdünn aufschneiden. Und wenn er von einem glücklichen Schwein stammt und nach allen Regeln der Kunst erzeugt wurde, ist er eine unübertroffene Delikatesse.



Wenn Westfälischer Schinken vakuumverpackt war, sollte man ihn unbedingt mindestens 24 Stunden vor dem Genuss aus seiner Packung nehmen und atmen lassen. Dann ist wichtig, dass er wirklich dünn geschnitten wird. Lieber drei, vier hauchdünne Scheiben übereinander legen als eine dicke. Er schmeckt einfach unwiderstehlich auf dem berühmten Pumpernickel oder einem fast ebenso schwarzen Vollkornbrot. Dick gebuttert, mit Gürkchen, Radieschen ... und einem Pils. Das ist Münsterland-Genuss, wie er besser nicht sein kann!

## Töttchen

Das Töttchen ist eine ganz besondere Spezialität, ein feines Ragout aus verschiedenen Zutaten vom Kalb. Wer es richtig machen will, braucht allerdings einen guten Metzger, der bereit ist, die nötigen Zutaten zu besorgen. Und eine aufgeschlossene Gruppe hungriger Gäste. Es ist ein Superessen für die Party – oder für den Morgen danach, sozusagen ein Katerfrühstück. Martina und Moritz versprechen: Alle werden begeistert sein.



### Zutaten für 10 Personen:

- Ca. 1 kg Kalbskopf, die Zunge, ca. 800 g vom Kalbshals oder aus der Schulter, eventuell sogar das Hirn, je das halbe Herz und Bries
- 2 Möhren
- ½ Sellerie
- 1 Lauchstange
- 3 Lorbeerblätter
- 3 Thymianzweige
- je 1 EL Senfsamen, Pfefferkörner und Pimentkörner
- Salz
- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilis
- 2 EL Butter oder Gänseschmalz
- 1 gestrichener EL Mehl (wenn gewünscht)
- ¼ l Weißwein
- ½ l Kochsud (Kalbsbrühe)
- 200 ml Sahne
- 50 g scharfer Senf
- 2-3 EL Kapern
- 100 g Cornichons
- Worcestershiresauce
- Petersilie
- Liebstöckl

## Zubereitung:

- Der Kalbskopf, den der Metzger nach allen Regeln der Kunst vom Knochen gelöst hat, muss zuerst gekocht werden. Diesen zusammen mit der Zunge, einem Stück aus der Schulter oder vom Hals, dem Wurzelwerk und den Gewürzen in einen Topf betten. Mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen, dann unterhalb des Siedepunktes leise gar ziehen lassen – mindestens zwei Stunden lang, bis das Fleisch schmelzend weich ist. Zum Überprüfen eine Nadel hineinstecken, wenn das widerstandslos geht, ist alles gar. Zum Schluss dürfen noch Hirn, Herz und Bries etwa 20 Minuten in der nicht kochenden Brühe mitziehen.
- Was gar ist, wird herausgenommen. Es darf ein wenig abkühlen, bis man es anfassen kann. Dann wird die Zunge geschält und der Kalbskopf geputzt – alle unschönen Partien einfach wegschneiden. Das Bries ebenfalls putzen, in seine Röschen teilen, dabei die Haut entfernen. Auch das Hirn nochmals putzen. Dann alles – auch Zunge, Kopf und Schulter – in appetitliche, gleich große beziehungsweise kleine Würfel von etwa zwei Zentimetern schneiden.
- Wer das Glück hat, auch ein Kalbshirn zu bekommen, welches eigentlich auch ins Töttchen gehört, lässt es wie das Bries circa 20 Minuten im Sud mitgaren. Es sollte zuvor allerdings eine Stunde gründlich gewässert werden. Dann lässt sich die feine Haut, die alles umschließt, abziehen.

Sie sehen: Es handelt sich um ein Gericht, für das man viele Mitesser braucht, denn die Menge der verschiedenen Zutaten ergibt zwangsläufig eine große Portion. Deshalb findet man es heutzutage auch eher im Gasthaus oder im Restaurant.

- Dann wird die Sauce angesetzt: Zwiebel fein würfeln, in Butter oder Schmalz andünsten, etwas Knoblauch hinzu, auch eine kleine Chilischote. Eventuell mit einem Löffel Mehl bestreuen (nötig ist das nicht, die Sauce bekommt auch so einen schönen Stand), mit Wein ablöschen und schließlich mit der Kalbsbrühe aufgießen. Leise etwa 20 Minuten einkochen, dann die Sahne angießen und nochmals zehn Minuten köcheln lassen. Die Sauce sehr würzig abschmecken: mit Senf und Kapern, klein gewürfelte Gurkchen und zum Schluss mit einem großzügigen Spritzer Worcestershiresauce.
- In diese cremige, duftende, wohl gewürzte Sauce alles Gewürfelte hineinrühren und behutsam erwärmen. Am Ende noch ordentlich Petersilie, sogar etwas Liebstöckel hinzugeben – das ist vermutlich nicht traditionell, denn mit frischen Kräutern hat man früher ja seltener gearbeitet, aber es dient dem Wohlgeschmack.

**Servieren:** in tiefen Tellern, zusammen mit Pellkartoffeln (circa einem Kilogramm). Gegessen wird mit dem Löffel, zum Zerdrücken der Kartoffeln braucht man allerdings die Gabel.

**Getränk:** Pils oder ein herzhafter, süffiger Silvaner



## Westfälisches Blindhuhn

Ein Huhn wird man in diesem westfälischen Leibgericht vergeblich suchen. Ein jeder soll darin etwas finden, was ihm schmeckt, so heißt es – wie das blinde Huhn, das schließlich auch ein Korn findet, daher der Name. Fest steht jedenfalls, dass es sich um einen fabelhaften Eintopf handelt.



### Zutaten für 6 Personen:

- 200 g weiße Bohnenkerne
- Salz
- 1 Stück gepökelter, eventuell sogar geräucherter Schweinebauch
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Schweine- oder Gänseschmalz
- 250 g Möhren
- 250 g Kartoffeln
- ½ l Bohnenkochsud
- 250 g grüne Bohnen
- 1 Bund Bohnenkraut oder Petersilie sowie Sellerieblatt
- 2 säuerliche Äpfel
- 2 Birnen
- Petersilie

### Zubereitung:

- Die Bohnenkerne bereits am Vorabend zweihandbreit mit Wasser bedeckt einweichen. Abgießen und mit frischem Wasser bedeckt aufsetzen, Salz zufügen und unter dem Siedepunkt circa 50 bis 60 Minuten lang gar ziehen lassen. Dabei das Schweinefleisch mitkochen lassen. Dann in einem Suppentopf die fein gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch in Schmalz andünsten.
- Die knapp zweizentimeterklein gewürfelten Möhren und Kartoffeln hinzufügen, mit Bohnenkochsud bedecken und in 30 Minuten fast gar köcheln. Jetzt erst die geputzten, in Stücke gebrochenen oder geschnittenen Bohnen zufügen, nach weiteren zehn Minuten auch die Äpfel und Birnen in Scheibchen sowie die gekochten Bohnenkerne.

**Servieren:** In tiefen Tellern anrichten, den in Scheiben oder Würfel geschnittenen Speck obenauf. Und alles mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

**Getränk:** natürlich ein Bier

**Beilage:** Dazu gehören Senf und Stuten (siehe separates Rezept).

## Stuten

Das helle, fast süße Weißbrot, das man im Münsterland durchaus nicht nur zum Frühstück und mit Marmelade isst, sondern gerne zu allen herzhaften Speisen, kann man mühelos selbst backen: ein ganz normaler Hefebrotteig, der mit Milch statt mit Wasser angesetzt wird sowie Schmalz enthält.



### Zutaten:

- 500 g Mehl
- ¼ Würfel Hefe (10 g)
- ca. 400 ml Milch
- 50 g Schmalz
- 1 EL Zucker
- ½ TL Salz

### Zubereitung:

- Mehl in die Schüssel der Küchenmaschine füllen, Hefe in der Hälfte der lauwarmen Milch auflösen und hinzugeben. Das Schmalz zufügen, ebenso Zucker und Salz. Die Maschine auf langsamer Stufe rühren lassen, bis sich alles zu einem weichen, glatten Teig verbunden hat. Dabei so viel Milch wie nötig begeben.
- Sobald sich der Teig glatt vom Schüsselrad löst, herausholen, kurz von Hand durchwalken, dann zur Kugel geformt in einer mit Mehl ausgestäubten Schüssel eine halbe Stunde gehen lassen. Schließlich nochmals durchkneten, zu zwei Laiben formen und in mit Backpapier ausgelegte Kastenformen betten.
- Zunächst in den 200 Grad Celsius vorgeheizten Ofen schieben (220 Grad Celsius Ober- und Unterhitze), nach zehn Minuten auf 160 Grad Celsius Heißluft (180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) herunterschalten und eine weitere halbe Stunde backen.
- Der Stuten glänzt appetitlich, wenn man ihn fünf Minuten vor Backzeitende aus der Form holt, mit Milch einpinselt und nochmals kurz in den Ofen schiebt.



## Plaaten in de Pann

Dafür braucht man eine rund einen Meter lange Bratwurst, die also noch nicht in einzelne Würste unterteilt ist. Diese wird man außerhalb der Region eigens beim Metzger bestellen müssen. Man kann sie zur Rolle aufwickeln. Und dann entsteht mit wenig Aufwand ein wunderbares Gericht.



### Zutaten für 6 Personen:

- 6 grobe Bratwürste am Stück
- 1 EL Schmalz
- 600 g Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 Pimentkörner
- Majoran
- ca. 300 ml Sahne

### Zubereitung:

- Die Wurstschncke in die Mitte einer Pfanne betten und auf beiden Seiten im Schmalz rösch anbraten. Die in dünne Scheiben gehobelten Kartoffeln rundum und obenauf verteilen, sodass die Wurst bedeckt ist. Dabei die Kartoffeln salzen, pfeffern, mit den zerriebenen Pimentkörnern sowie großzügig mit Majoran würzen. Schließlich Sahne angießen und aufkochen.
- Die Hitze herunterschalten und die Pfanne mit einem Deckel verschließen. In den 200 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze) heißen Ofen schieben. Nach 50 bis 60 Minuten sind die Kartoffeln butterzart und alles duftet würzig. In der Pfanne zu Tisch bringen.

**Beilage:** dazu eine große Schüssel grünen Salat reichen

**Getränk:** natürlich ein Pils oder aber ein kräftiger Weißwein

## Westfälische Quarkspeise

Ganz einfache Zutaten: Pumpernickel, Johannisbeeren, Quark und Sahne. Ein richtiges Heimwehessen. Der Quark wird mit Sahne aufgelockert, dann alle Zutaten in Portionsgläser geschichtet. Bis zum Servieren kann dann alles durchziehen.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 250 g Magerquark
- 100 g Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- ¼ l Sahne
- 150 g Pumpernickel
- 2 EL Butter
- 2 EL Rum oder Apfelbrand
- 50 g geriebene Zartbitterschokolade
- 500 g Johannisbeeren

### Zubereitung:

- Den Quark am besten bereits am Vortag in einem Sieb abtropfen lassen. Die Molke trinken (schmeckt gut) oder wegschütten. Mit zwei Löffeln Zucker, Zitronensaft und -schale glattrühren. Schließlich die steifgeschlagene Sahne unterziehen.
- Pumpernickel zerbröseln, die Hälfte davon in Butter knusprig rösten. Die andere Hälfte mit Rum oder Apfelbrand tränken und mit geriebener Schokolade vermischen. Die Johannisbeeren von den Rispen streifen und mit dem restlichen Zucker vermischen.
- Schließlich alles in Dessertgläser schichten: zuerst Quark, dann gerösteter Pumpernickel, darüber gezuckerte Johannisbeeren, darauf Schoko-Pumpernickel, wieder Quark – und so weiter, bis alles verbraucht ist. Zum Schluss die Quarkschicht mit einigen Flöckchen gerösteten Pumpernickels und einer dekorativen Johannisbeerrispe garnieren.

**Tipp:** Außerhalb der Johannisbeersaison nimmt man Apfelmus oder Preiselbeeren aus dem Glas.