

WDR 5 LebensArt - Live mit Hörern, Slow Food und Experten

Donnerstag, 11. März 2004 15.05 - 16.00 Uhr

Ort: „Alte Schmiede“ in Steinhagen

Thema: Die tollen Knollen: Kartoffeln

Kochen mit Slow Food, live aus der Alten Schmiede in Steinhagen/Bielefeld

Rezepte:

Kartoffel - Lauchsuppe

Zutaten:

350 g	Kartoffeln (Bsp.: Solara)
3 Stangen	Lauch (Porree)
¼ l	Wasser oder Gemüsebrühe
Salz	
Pfeffer	
100 ml	Sahne
1 Bund	Schnittlauch



Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und klein schneiden
- Den Lauch putzen,, das Grün entfernen, die Stangen in Scheiben schneiden und waschen.
- Kartoffeln und Lauch in einen Suppentopf geben. Das Wasser, bzw. die Brühe angießen und abschmecken mit Salz und Pfeffer.
- Die Suppe etwa 40 Min. zugedeckt köcheln lassen.
- Die Suppe pürieren. Die Sahne dazugeben und gut umrühren. Die Suppe nochmals erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.
- Den Schnittlauch feinschneiden. Auf die Suppe streuen und servieren.

Bunter Kartoffelsalat

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln (blau und gelbfleischige z.B. Vitelotte, La Ratte, Tannenzapfen)
- grobes Meersalz
- ¼ l Weißwein (Sylvaner)
- Vinaigrette:
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Pflanzenöl (möglichst neutral, z.B. Sonnenblumen-, oder Distelöl)
- 1 EL Weinessig
- 1 große Zwiebel
- 2 Schalotten
- 3 EL Kräutermischung: Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Estragon, Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

- Die Kartoffeln mit Schale in Wasser mit Meersalz kochen, anschließend pellen und in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden, die Abschnitte nicht mitverwenden.
- Die Kartoffelscheiben mit dem Weißwein übergießen und vorsichtig wenden, zudecken und warmstellen.
- Vinaigrette:
Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit dem Essig gut verrühren. Das Öl hinzugeben und zu einer gut gebundenen Soße rühren. Die Zwiebel klein schneiden und Schalotten würfeln. Die Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken.
Die Vinaigrette über die noch warmen Kartoffeln gießen und alles gut vermengen und abschmecken. Nun die gehackten Kräuter drüberstreuen.
Der Salat sollte noch warm serviert werden.

Lapppickert mit süßem Belag

Die dünne Pfannkuchenart aus Kartoffeln, Weizenmehl und Eiern – eine Spezialität aus Ostwestfalen mit:

Rübenkraut
oder
Apfelkraut
oder

Mostarda d'uva aus dem Piemont

Lappenpickert

Zutaten

2 kg	Kartoffeln (Calena)
Salz	
3 – 4	Eier
250 g	Weizenmehl
1/8 l	Milch

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, waschen reiben und mit Salz, Eiern, Mehl und Milch zu einem Teig verrühren
- Lappenpickert in Pickertpfanne oder auf großer Eisenplatte, die mit einer Speckschwarte gründlich gefettet und etwa 8 Min. vorgeheizt ist backen. Den Teig so verteilen, dass ein großer möglichst dünner Pfannkuchen entsteht. Sobald die Unterseite gebräunt ist, den Lappenpickert mit einem breiten Messer wenden und auf der anderen Seite bräunen.

Lappenpickert wird mit Butter, Marmelade oder Rübensirup frisch oder auch aufgewärmt gegessen. Er wurde früher direkt auf der Herdplatte gebacken, kann aber durchaus in einer großen Bratpfanne bereitet werden.

Mostarda d'uva aus dem Piemont:

Zutaten:

1 l	roten Traubensaft
500 g	Äpfel
500 g	Birnen
200 g	getrocknete Feigen
Zimtstange (5 cm)	
10 Nelken	
100 g	gehackte Haselnüsse

Zubereitung:

- Äpfel, Birnen, Feigen fein würfeln oder raspeln.
- Den Saft mit den Früchten und Gewürze aufkochen und bei geringer Hitze solange garen bis eine Konsistenz einer Konfitüre entsteht (ca. 1 Stunde). Zum Schluss die Nüsse hinzufügen und evtl. nachsüßen.