



WDR 2

100 MAL GUTE

Die Rezepte aus dem Radio

EDITION
LEMPERTZ



Impressum

© WDR, Köln, Agentur: WDR mediagroup GmbH, www.wdr2.de

Math. Lempertz GmbH
Hauptstraße 354
53639 Königswinter
Tel.: 02223/ 90 00 36, Fax: 02223/ 90 00 38
info@edition-lempertz.de
www.edition-lempertz.de

© 2021 Mathias Lempertz GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung des Verlages ist es nicht gestattet, das Buch oder Teile daraus zu vervielfältigen oder auf Datenträger aufzuzeichnen. Dieses Kochbuch wurde nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Weder der Verlag noch der Autor tragen die Verantwortung für ungewollte Reaktionen oder Beeinträchtigungen, die aus der Verarbeitung der Zutaten entstehen. Für Schäden, die bei der Zubereitung der Gerichte an Personen oder Küchengeräten entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Titelbild: © Jo Kirchherr, www.jokirchherr.com

Lektorat: Annemarie Ulrich

Layout: Christine Mertens

Gesamtproduktion: Print Consult GmbH

Printed and bound in Slovakia



Dieses Buch wurde klimaneutral gedruckt.



ISBN: 978-3-96058-417-9
eISBN: 978-3-96058-448-3

Fotos:

© Jo Kirchherr, www.jokirchherr.com

© Adobe Stock: graja, rgvc, Rattanachai, Brent Hofacker, sriba3, okkijan2010



100 MAL GOTE

Die Rezepte aus dem Radio

EDITION

LEMPERTZ

INHALT

HALL OF FAME

Bottroper Mettbrötchen
Westfälische Buchweizenpfannkuchen
Ragù (Bolognese) di Gote
Bratkartoffeln mit Endiviensalat
Die besten Frikadellen
Tante Inges schnelle Fischpfanne
Oma Kämmlers Käsekuchen
Mohnklöße
Südfranzösische Ratatouille
Rheinisches Schwarzbrot
Gemischter Blattsalat
Wirsingrouladen

HEMMUNGSLOS KOCHEN

Bigos - polnischer Sauerkrauteintopf
Geflügelleber mit Reis
„Einsiedler Ofeturli“
Entenkeule à l'orange mit Pak Choi
Gulasch de luxe
Rindfleisch nach Art der Rhône-Fischer

Prawn Malai Curry - Westbengalisches Garnelen-Curry

Orecchiette mit Ceci Neri

Paella Valenciana

Kartoffelsuppe auf mallorquinische Art

Spanisch Fricco

Spargel mit Bozner Sauce

Walliser Cholera

Hokkaido-Auflauf

Fischkopf-Curry

AMORE MIO

Sizilianische Fischpasta

Italienische Kürbissuppe

Minestra di Pane - Brot-Gemüse-Eintopf mit weißen Bohnen

Ossobuco - geschmorte Kalbshaxe

Risotto à la milanese

Zuppa gallurese - Sardischer Brotauflauf

Römische Gnocchi

Fava mit Brokkoli

Nackenbraten mit Salbei und Wirsing

ALLES MIT GEMÜSE

Neue Kartoffeln mit Bärlauch

Rote Quinoa mit grünem Spargel

Biryani mit Gemüse

Lauch-Kartoffelsuppe „Siebeck“

Sellerie-Püree

Spargel-Trilogie

Tomatensalat mit japanischer Vinaigrette

Grüne Gazpacho

Eintopf mit Kichererbsen und Spinat

Arabisches Linsengemüse

Auberginengratin

Salat von weißen Bohnen mit Ei und Tahin-Dressing

GUT GEWÜRZT

Aprikosen mit Thymian und gerösteten Mandeln

Arabische Spinatknödel

Assamesisches Schweinefleisch mit schwarzem Sesam

Südafrikanischer Bobotie

Mittelscharfes Currypulver

Dal

Garam Masala à la Gote

Geschmorte Hohe Rippe mit Spätzle

Hähnchen Tikka mit Lauch

Hummus

Indonesisches Rindfleisch

Lammschulter gotaise à la bordelaise

Stifado vom Lamm nach Art von Rhodos

Muscheln auf Japanisch

Fränkisches Schäufole

Gebratener Tofu mit Tamarindensauce

Uttapam - Indische Pfannkuchen mit Tomaten

Wolfsbarschfilets mit Chorizo-Sauce

EINFACH SO

Bratwurst mit Zwiebelsauce
Bulgur mit Melone und Paprika
Erdnuss Masala
Fleischsalat „Ruhrpott“
Heiße Fleischwurst auf Französisch
Focaccia Barese
Garnelen-Tortillas
Gougères - Französische Windbeutel mit Käse
Khachapuri - georgisches Fladenbrot
Hühnerkeulen mit Traubensauce
Goldene Hühnerkeulen mit Topinambur
Südtiroler Knödeltris
Lamm-Gyros vom Grill mit Fladenbrot
Makkaroni-Gratin à la Paul Bocuse élaboré de Gote
Obatzda original
Geräucherte Makrele mit Roter Bete und Ei
Yufkablätter mit Pastirma - Pacanga Böregi
Pikante Schweineöhrchen
Tofudelle
Quinoa mit Tomate und Koriander
Scharfer Salat mit Staudensellerie und Cashew
Skrei mit Romana
Miso-Spaghetti mit Nigella
Traubensalat mit Walnüssen und Feta
Gratinierte Zwiebeln
Hirsefrikadellen mit Spitzkohl

SCHÖN SÜSS

Aargauer Rüeblitorte

Gestockte Orangencreme
Birnen-Marzipan-Kuchen
Erdbeerjoghurt de luxe
Grillaschtorte
Niederrheinischer Pusspass
Salzburger Nockerln
Syllabub
Torta di Capri



STATT VORWORT: GOTES 10 KÜCHENGEBOTE FÜRS GUTE GELINGEN

1

Kochen ist keine Mühe, sondern ein sinnliches Vergnügen mit leckerem Ergebnis.

2

Achte auf die Qualität der immer frischen Grundprodukte, gerade auch bei Gemüse und Obst, am besten natürlich Bio. Fleisch und Geflügel sollte ausschließlich aus artgerechter Haltung sein, Fisch aus nachhaltiger Zucht oder Wildfang.

3

Große Hitze ist nur beim Grillen gut. Huhn, Fisch und Schweinefleisch bleiben beim sanften Braten in der Pfanne oder bei mäßigen Temperaturen im Backofen viel besser saftig und zart.

4

Mahle oder mörsere Gewürze immer erst kurz vor dem Würzen, so entfalten sie ihr volles Aroma am besten. Bewahre Gewürzpulver und Mischungen dunkel und luftdicht in Dosen auf.

5

Zu Beginn des Kochens wenig Pfeffer und Salz einsetzen – mit beidem lässt sich problemlos zum Schluss nachwürzen.

6

Frische Kräuter gehören niemals in den Mixer, da sonst unerwünschte Bittertöne entstehen können. Hacke sie lieber mit einem schweren, scharfen Messer fein.

7

Die beste Hitze im Backofen ist Ober-/Unterhitze. Verwende bei meinen Rezepten nur diese Art.

8

Befolge beim ersten Versuch die Vorgaben meiner Rezepte möglichst genau. Verlege eigene „kreative“ Anwendungen lieber auf den zweiten Versuch..

9

Schnippele, schneide und köchele sorgfältig mit Zeit und Geduld. Vermeide Störungen durch soziale Medien jeglicher Art.

10

Schmecke niemals hektisch ab. Es ist die Zielgerade der geschmacklichen Harmonie.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

Herzlich, Helmut Gote

HALL OF FAME

Jede große Sportart hat ihre „Hall of Fame“, also die „Halle des Ruhms“, in der die besten Sportler für immer einen Ehrenplatz erhalten. So stehen diese Rezepte hiermit als ewige Symbole der Gote-Küche für den Spaß am Kochen und die Lust am Essen.



BOTTROPER METTBRÖTCHEN

Die Legende lebt. Dieses Rezept wurde fast 15.000 Mal aus dem Internet heruntergeladen und in Bottrop kennt es anscheinend jeder. Eigentlich ist es aus der Not entstanden, weil mir für den Tag nach Neujahr 2010 nun wirklich nichts Originelles mehr einfiel. Es stand in der alten Rezept-Kladde meiner Mutter, in der der Gouda noch „Holländer Käse“ hieß und außerdem noch Erbsen aus der Dose verwendet wurden. Die habe ich natürlich weggelassen und statt Gouda Bergkäse eingesetzt. Und auch das Mett durch frisches Gehacktes vom Schwein ersetzt, weil es nicht vom Metzger vorgewürzt ist.

FÜR 4 BRÖTCHEN (8 HÄLFTEN)

- 150 g Bergkäse (Emmentaler, Allgäuer, Comté)
- 1 Zwiebel
- 2 TL grüner Pfeffer aus dem Glas
- 500 g Gehacktes vom Schwein
- 1 Ei
- 4 Brötchen vom Vortag
- Salz, Pfeffer

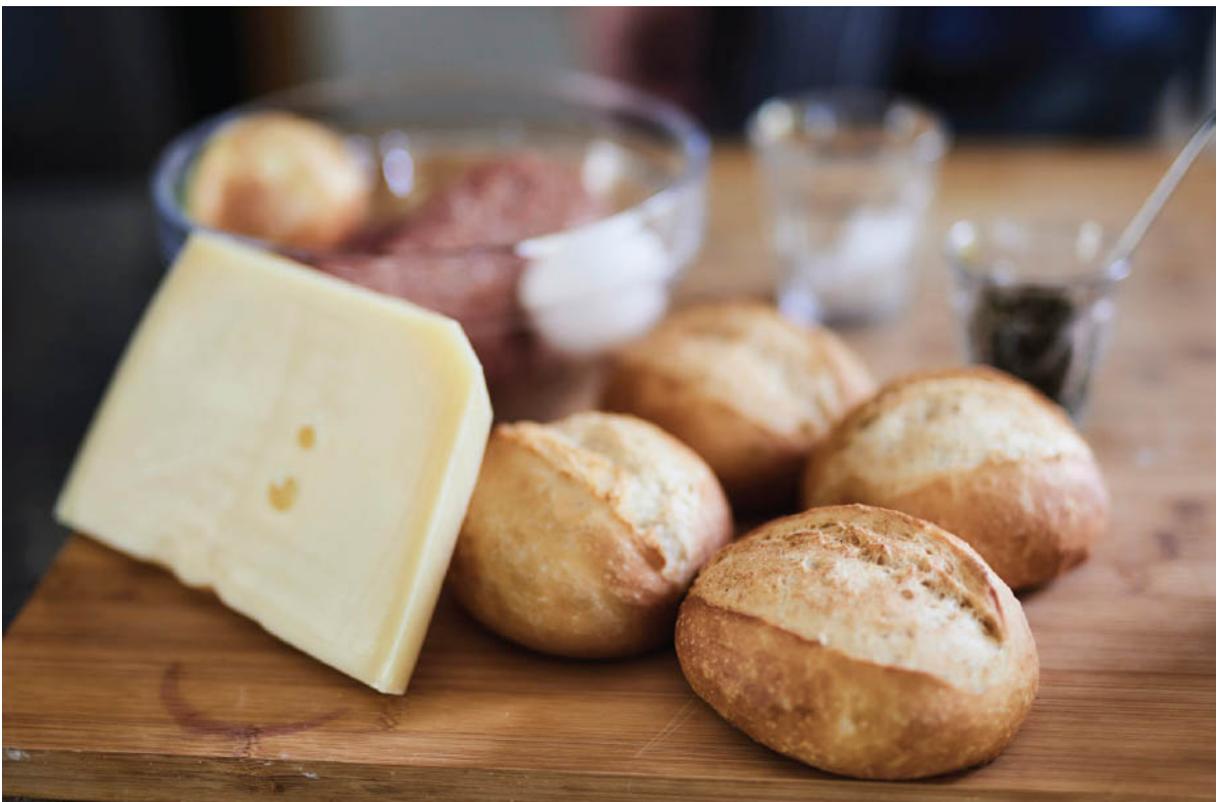
ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Bergkäse in sehr kleine Würfel schneiden (max. ½ cm Kantenlänge), Zwiebel fein hacken. Den Pfeffer grob mit einer breiten Messerklinge zerdrücken. Alles zusammen mit dem

Gehackten und dem Ei gründlich vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Brötchen längs halbieren, das wattige Innere herauspulen. Hack-Mischung in die Brötchenhälften füllen und diese auf ein Backblech setzen.

20 Minuten backen und sofort servieren. Vorsicht beim ersten Biss, die können innen sehr heiß sein ...







WESTFÄLISCHE BUCHWEIZENPFANNKUCHEN

Diese zugegeben auf den ersten Blick etwas seltsam wirkenden Pfannkuchen stammen von meiner Oma aus Bottrop (die andere lebte in Oldenburg). Achten Sie unbedingt auf die Quellzeit und die sorgfältige Zubereitung des Teigs, sonst wird das nix. Und nur bei diesem Dressing darf bei mir Zucker rein, weil dieser dann leicht süßliche Salat dem herben Pfannkuchen die Krone aufsetzt.

FÜR 4 PERSONEN

Für die Pfannkuchen:

- 30 g gemahlener Kornkaffee, z.B. Linde's Kornkaffee
- 500 ml Wasser
- 4 Eier
- 250 g Buchweizenmehl
- Salz
- 100 g fetter Speck
- Rübekraut

Für den Salat:

- 1 großer Kopf grüner Blattsalat
- 50 g Crème fraîche
- 50 g Schmand
- 50 g Joghurt
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL Weißweinessig
- 1 TL Zucker
- Salz

ZUBEREITUNG

Für den Pfannkuchenteig zuerst den Kornkaffee mit dem kochenden Wasser aufbrühen und mit dem Prütt ganz kalt werden lassen. Die Eier, das Buchweizenmehl und den kalten Kaffee mitsamt dem Prütt zu einem gleichmäßigen Teig verquirlen. Ordentlich salzen und den Teig 4 Stunden quellen lassen.

Den Salat waschen, putzen und die Blätter trocken schleudern. Für die Sauce alle Zutaten vermischen und herzhaft abschmecken. Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Den Speck sehr fein würfeln und in einen kleinen Topf geben. Langsam erhitzen und dabei den Speck auslassen, bis möglichst viel Fett flüssig geworden ist. Etwas Fett davon in eine große Pfanne geben und heiß werden lassen.

Den Pfannkuchenteig mit einem Schneebesen noch einmal so richtig durchschlagen und nacheinander 8 sehr dünne Pfannkuchen backen, zwischendurch immer wieder etwas frisches Speckfett in die Pfanne gießen. Fertige Pfannkuchen im Backofen warm halten.

Salatblätter erst kurz vor dem Servieren mit der Sauce mischen. Rübenkraut zu den Pfannkuchen reichen.

RAGÙ (BOLOGNESE) DI GOTE

Das Originalrezept für das Bologneser Ragù, wie die bei uns Spaghetti Bolognese genannte Spezialität wirklich heißt, wurde am 17. Oktober 1982 von der Accademia Italiana della Cucina bei der Handelskammer von Bologna hinterlegt. Meine Variante folgt diesem Rezept, aber natürlich mit den dort vorgeschriebenen Tagliatelle, an denen das Ragù viel besser haften bleibt als an Spaghetti.

FÜR 4 PERSONEN

- 150 g Pancetta (italienischer Bauchspeck)
- 50 g Möhre
- 50 g Stangensellerie
- 50 g Zwiebel
- Olivenöl oder Butter
- 300 g Rindergehacktes
- 100 ml trockener Weißwein
- 300 g geschälte Dosentomaten, gehackt
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Vollmilch
- Salz, Pfeffer
- 500 g breite Tagliatelle

ZUBEREITUNG

Pancetta, Möhre, Sellerie und Zwiebel sehr klein würfeln; in einer Kasserolle in Olivenöl oder Butter anschwitzen lassen. Anschließend das Hackfleisch dazugeben. Bei ständigem Umrühren wenige Minuten bei hoher Temperatur anbraten, bis das Hackfleisch krümelig ist

Mit dem Wein ablöschen und warten, bis die Flüssigkeit komplett verdunstet ist.

Erst jetzt Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen. Temperatur reduzieren und das Ragù offen etwa 2 Stunden köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Erst gegen Ende die Milch hinzufügen, noch einmal kurz aufkochen und final abschmecken.

Mit breiten Tagliatelle servieren.

BRATKARTOFFELN MIT ENDIVIENSALAT

Mit Frikadellen und Reibekuchen waren für mich als Jungen die Bratkartoffeln meiner Oma natürlich die besten der Welt und sie sind es bis heute. Deswegen gibt es sie heute bei mir immer noch nur wie damals mit Endiviensalat und Spiegeleiern oder in der unglaublich leckeren Variante alles vermischt mit knusprigem Bauchspeck. Mehr geht nicht.

FÜR 2-4 PERSONEN

- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- Salz, hoch erhitzbares Pflanzenöl

Zutaten Salat:

- 1 Kopf Endiviensalat
- 3 EL Weißweinessig
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Pfeffer, Salz

Für die Hall-of-Fame-Variante:

- 100 g Bauchspeck, klein gewürfelt

ZUBEREITUNG

Und so geht's: Die geschälten Kartoffeln in Würfel von etwa 1 cm Kantenlänge schneiden. Eine große Pfanne mit dickem Boden bei großer Hitze sehr heiß werden lassen.

Jetzt das Öl hineingießen, so dass der ganze Pfannenboden bedeckt ist, und zwar ordentlich. Wieder sehr heiß werden lassen. Kartoffelwürfel darin verteilen. Wenn es nun nicht kracht und zischt, war die Pfanne nicht heiß genug.

Die Kartoffeln müssen nun bei voller Hitze so lange braten, bis sie unten schön braun sind. Das dauert etwa 3-4 Minuten, vielleicht auch 5.

Dann die Kartoffeln wenden. Die Hitze runterschalten, und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten braten. Jetzt die Kartoffeln zum ersten Mal salzen, und zwar ordentlich, dann wieder wenden, weiter braten, noch einmal salzen, und wenn dann ungefähr 20 Minuten vorbei sind, dürften die Bratkartoffeln gar, weich, bissfest und an mindestens 2 von 4 Seiten pro Würfel braun und knusprig sein. Nachsalzen? Kommt drauf an ...

Jedenfalls sofort servieren - meine Lieblingsbeilagen dazu sind Spiegeleier und Endiviensalat und der geht ganz einfach so:

Für den Salat die Blätter nach dem Waschen je nach Größe längs halbieren oder vierteln, dann quer in maximal 1 cm breite Streifen schneiden. Essig und Öl mischen, salzen und pfeffern, dann sorgfältig unter den Salat heben. Je nach Kopfgröße mehr Öl und Essig nachträufeln.

Für die Hall-of-Fame-Variante den Bauchspeck bei niedriger Hitze auslassen und dann knusprig braten. Zusammen mit dem Endiviensalat unter die heißen Bratkartoffeln heben und sofort servieren. Da kann das Spiegelei auch entfallen.

DIE BESTEN FRIKADELLEN

Es kann nur eine geben und in aller Bescheidenheit ist das die beste Frikadelle, die ich kenne. Und da ich viele Frikadellen-Varianten kenne, ist es damit auch die beste, die es gibt, weil sie strikt den ehernen Regeln des Gote'schen Reinheitsgebots von 1957 folgt: Sorgfältiges Kneten und präzises Abschmecken, der Senf kommt rein und nicht daneben.

FÜR 10 FRIKADELLEN

- 1 großes trockenes Brötchen
- 1 kg Gehacktes halb und halb (von Schwein und Rind)
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Zucker
- Muskatnuss
- 3 kleine Zwiebeln, sehr fein gewürfelt
- 2 Eier
- 1 Knoblauchzehe
- ½ EL Dijon-Senf
- neutrales Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

Das Brötchen in kaltem Wasser einlegen, bis es ganz durchweicht ist. Das Gehackte in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob auseinanderrupfen, salzen, pfeffern, zuckern und etwas Muskatnuss darüber reiben. Zwiebeln darüber verteilen. Das Brötchen so gut wie möglich mit den Händen ausdrücken und darauflegen, die Eier, durchgepresste Knoblauchzehe und Senf oben drauf.

Alles zusammen gründlichst mit beiden Händen verkneten, bis aus sämtlichen Zutaten ein geschmeidiger homogener „Teig“ geworden ist. Dann probieren und weiter würzen; der Fleischteig muss kräftig abgeschmeckt werden (sogar eher leicht überwürzt). Etwa eine halbe Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen, dann erneut probieren, wenn nötig (und davon gehe ich aus) abermals abschmecken und noch einmal gründlich durchkneten.

Jetzt können Sie die Frikadellen nur noch „versemmeln“, wenn Sie sie falsch braten. Die richtige Größe ist rund, etwa 2 cm dick. In einer großen Pfanne bei kräftiger Hitze anbraten, nach etwa 3 Minuten wenden und bei mittlerer Hitze insgesamt etwa 10 Minuten weiter braten, zwischendurch wenden.

Die Hitze abschalten, aber die Frikadellen vor dem Servieren noch 3 Minuten in der heißen Pfanne ruhen lassen.

TANTE INGES SCHNELLE FISCHPFANNE

Nein, kein Gag: Tante Inge gibt es wirklich und sie arbeitete als Haushälterin bei einem Arzt, der ein großer Skandinavien-Fan war. Durch sie kam dieses Rezept in unsere Familie, in der es freitags fast immer Fisch oder Graupensuppe gab. Beides mochte ich als Kind überhaupt nicht, heute finde ich die Fischpfanne so einfach wie großartig.

FÜR 2-3 PERSONEN

- 2 Gemüsezwiebeln
- 4 Tomaten
- 50 g fetter Speck
- 750 g Fischfilet, z.B. Seelachs, Rotbarsch
- Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG

Die Gemüsezwiebeln schälen, längs halbieren und dann quer in sehr dünne Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, den Stielansatz Herausschneiden, dann die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Den fetten Speck (ohne die Schwarte) in sehr kleine Würfel schneiden. Die Fischfilets unter fließend kaltem Wasser abspülen, mit Küchentrepp trocken tupfen. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern.

Die Speckwürfel in eine große kalte Pfanne mit dickem Boden legen und langsam erhitzen. Sobald der Speck zerlaufen ist, die Hitze sehr hochstellen und warten, bis die Pfanne sehr heiß geworden ist, dann so schnell wie möglich die Fischfilets so einlegen, dass die Pfanne ausgefüllt ist. Die Zwiebelstreifen gleichmäßig darüber verteilen, dann die Tomaten; 1 Prise Zucker darüberstreuen, noch mal etwas salzen und pfeffern. Einen passend dichten Deckel auflegen und von diesem Moment an alles zusammen bei mittlerer Hitze exakt 12 Minuten lang schmoren - fertig.

Dazu passt frisches Baguette.

