

CHRISTIAN HENZE

Ich koch' einfach!

Lieblingsrezepte mit
regionalen Produkten

stidwest



CHRISTIANHENZE

Ich koch' einfach!

Lieblingsrezepte mit
regionalen Produkten

südwest

[Bild 1](#)





Die Tfm oZks ZcVb h d

Einfach genießen

Vorspeisen , kleine Gerichte

Suppen , Eintöpfe

Fleisch aus Topf , Pfanne

Vegetarisch , mit Fisch

Desserts , Kuchen

. 4G4?CA68BC1A

.,: ?FA87C



? ch `TVb aZhcZx Zh

: bkd mTh CZhsZ eiVbm nhW fZUm g cm aki xZk
FZcWZhl VbT`m) ?k lZns m Tn` ZchZh nheig j fscZknZh
Ei Vbl mf nhWoZkp ZhWZmkZaci hTfZ J ki Whenz, Th WZ Zk
b ©Vbl nZ KnTfczm Thlj k«VbZ l nZffm) 8ffZl g cm WZg
ZchZh RcZf5 BZhnll nhW BZUi kaZhbZcmUZog ?llZh sn
lj «kZh) Ei g g Zh MZ g cmch lZchZ Q Zfm nhW ei VbZh
MZ lZchZ LZsZj nZ hTVb!

FcZUZ FZl Zkch hZh, fcZUZ FZl Zk,

afTnUZh MZ g ck, ZchZg DfffcZhZk UZdj cZfl p Zd Z p «kWZ
Zl hcZ ch WZh Mhh eig g Zh, WZ Ei Vbenhlm ZchZl
ThWZkZh FThWZl g Zbk sn fi UZh Tfl WZ WZl ZcaZhZh)
DfffcZhZk lchWl m fs Tn` WZ ZcaZhZ E«VbZ! P©ffca sn
LZVbm p cZ cVb 1/2hWZ) OhW l cZ p «kWZh hcZg Tfl ch
PZkaZllZhbZcm aZkTnZh flllZh, p cZ g Th Zmp Tl
snUZkZcnZm Wl lVbi h WZ ?fnZkh nhW Bki xZfnZkh
aZei VbmbTUZh)

§

§

Da Deutschland hingegen sah es über viele Jahre ganz anders aus. Man bekam in den Restaurants und auch zu Hause alles Mögliche zu essen, nur die deutsche Küche fand sich unter fernher liefern. Von wegen Rindsrouladen oder saftiger Braten - ich muss gestehen, ich war einigermaßen entsetzt, als mir bewusst wurde, dass sich viele Deutsche ihrer regionalen Klassiker beinahe schämten. Jeder wollte lieber immer nur italienisch, asiatisch oder mexikanisch kochen, essen und essen gehen, und da durfte man sich nicht wundern, dass am Ende kaum noch jemand eine Nordseescholle braten oder das rheinische Himmel und Erde zubereiten konnte. Über viele Generationen gaben die Mütter die Familienrezepte an ihre Töchter weiter, und damit war plötzlich Schluss. Glücklicherweise hat sich das Bild seit ein paar Jahren

gewandelt, und die urdeutschen Leckerbissen werden wieder gefeiert. Die regionale Küche ist wieder da. Und zwar nicht nur zu Hause, sondern auch in den gehobenen Restaurants.

G cmC Zks nhWFZcWZhl VbT`m

Wer mich kennt, weiß, wie begeisterungsfähig ich bin. Ich freue mich sehr über diese Eigenschaft und lerne immer noch gerne dazu. Wenn Profiköche mit richtig viel Kochgefühl etwa Hand an einen Sauerbraten legen, kommt ganz sicher etwas Besonderes heraus. Damit keine Missverständnisse aufkommen: Ein Sauerbraten muss natürlich immer ein Sauerbraten bleiben, man muss ihn sofort wiedererkennen können. Aber warum sollte er nicht noch ein bisschen raffinierter sein? Über Genuss habe ich mir schon immer gern ausgiebig und lange Gedanken gemacht. Gedanken über Genuss sind ein Thema, das Sie auch in meiner regelmäßigen MDR-Präsenz in der Sendung „mdr um vier“ mitverfolgen können. Denn ich fände es schade, wenn die deutsche Regionalküche, die so hochwertig, abwechslungsreich und markant ist wie kaum eine andere Küche auf der Welt, ausgerechnet im eigenen Land langsam ihre Bedeutung verlieren würde.

Wenn Sie sich die Rezepte dieses Buchs ansehen, werden Sie auf viele alte Bekannte treffen. Das meiste davon werden Sie wahrscheinlich nur vom Namen her kennen. Und Sie werden außerdem feststellen, dass alle Gerichte ganz leicht zuzubereiten sind. Niemand muss ein Sternekoch sein, um sich selbst, die Familie oder Freunde zu verwöhnen. Die deutsche Küche ist etwas für jeden, der mit Vergnügen kocht und genießt, und ich möchte Sie ermuntern: Legen Sie los! Kochen Sie mit Herz und Leidenschaft und vielleicht mit einem Gläschen Wein in der Hand. Und Sie werden sehen, es macht richtig Spaß.

Fi eTfmj d VbZl aZhcZx Zh

Kulinarischer Genuss im Spitzenbereich ist eine gute Sache, aber für mich muss es das nicht jeden Tag sein. Im Gegenteil, die schlichten und bodenständigen Genüsse reißen mich oft mehr vom Hocker als alles, was nach stundenlanger Handarbeit und mit perfektem Styling auf teuren Tellern angerichtet wird. Was ich damit meine, zeigt die folgende Geschichte: Unlängst war ich zu Gast in einem Restaurant, das für seine ehrliche und bodenständige Küche bekannt ist. Ich fuhr also nach Vorankündigung mit meiner Frau hin, und wir waren voller Vorfreude auf knusprigen Entenbraten mit Rotkraut und Knödeln. Als wir das Restaurant betraten, fiel uns sofort auf, dass alle Tische richtig schön ländlich rustikal gedeckt waren. Bis auf einen: Mit aufwendig gefalteten Servietten, blitzenden Kerzenständern und teurem Blumenschmuck wirkte er fast wie ein Fremdkörper. Was ich augenblicklich befürchtete, wurde auch sogleich bestätigt: Das war der Tisch für meine Frau und mich. Als ich dann auch noch hörte, dass der Chef des Hauses schon seit dem frühen Morgen am Herd stand, um extra für uns etwas Besonderes zu zaubern, war ich enttäuscht. Keine Frage, es hat uns dann gut geschmeckt, doch wie gern hätte ich ein lokaltypisches Handwerksstück auf dem Teller gehabt!

/ ?0H09 , ; 274: 70C, 7A8C0:
) 4: G4 B27; : E; : , 8 34B148 4: 0: !



Bf« VefcVb nhWsn`kcZWZh

Oft reicht schon eine Bratwurst mit Senf, um mich glücklich zu machen. Nur die Qualität muss absolut stimmen, da kenne ich auch in meiner Küche kein Pardon.

Selbstverständlich lasse ich mir hin und wieder auch eine perfekt gebratene Gänseleber oder ein roh mariniertes Stück Thunfisch schmecken, ein bisschen Luxus darf ab und zu schon sein. Aber Genuss besteht für mich auch darin, große Freude an den vermeintlich kleinen Dingen zu entdecken, die uns jeden Tag begegnen. Ich gebe allerdings zu, dass ich in meinem manchmal etwas hektischen Leben dazu nicht immer die Muße habe. Ich bin ständig unterwegs, heute Abend noch in Frankfurt oder meiner bayerischen Heimat, und am andern Morgen in der Frühe in Leipzig schon wieder vor der Kamera. Ich liebe dieses aktive Leben, ständig präsent zu sein, und in mir steckt eine immerwährende Dynamik, die mich zu Hochleistungen antreibt und mir trotzdem nur wenig Schlaf abverlangt. In meinem Beruf komme ich mit vielen Menschen zusammen. Menschen, finde ich, sind das Spannendste, was es überhaupt gibt. Wenn ich jemanden zum ersten Mal treffe, frage ich mich oft, was ich von ihm wohl lernen werde, und schon hat die Beziehung das gewisse Etwas. Umgekehrt macht es mir ebenso Spaß, Menschen zu unterhalten, sei es im persönlichen Kontakt oder auch durchs Fernsehen. Und wenn ich dann dafür auch noch Lob und Applaus bekomme, bin ich mehr als zufrieden. Aber am besten fühle ich mich zu Hause, wo ich geboren und aufgewachsen bin, und wenn ich meine Frau und meine beiden Kinder um mich habe.

§

Jetzt bleibt mir nur noch eins zu sagen: Kochen Sie einfach mal! Wird schon klappen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit meinen Rezepten aus der deutschen Regionalküche.

§

Herzlichst
*7A, 7A8C8):) 4: G4



Pi kl j Zd Zh % efZchZ B ZkcVb nž

Q Zhh Zl ch `k@bfcVbZk LnhWZ s«h`na nhW fi VeZk
snaZbZh li ff i WZk Zch eZkhcaZk Dg Ud l lVbi h TffZ
Q «hl VbZ Zk`«ffm bTUZh efZchZ BZkcVbnZ cbkZh aki xZh
8n`nkcm) ; Thh Zkp Zd Zh l cVb eki ll Z
9 TvebzbhVbZhUknl m BkTnUki nZVeZh g cm Mj ZVe i WZk
lTnkZ Rgj `Zf og ?llcalnW Tfl nhaZe«hl nZfnZ
: bTkTenZkWTkl nZffZk, WZ ZchZh ? qnkT(8j j fTnl oZkWZhm
bTUZh.

Li nZ(9 ZnZ(NTfZk g cmG TnoZl l TfTm

A«k 0 J Zkl i hZh

Li nZ(9 ZnZ(NTfZk

2 mittelgroße Rote Bete
Zucker
Salz
¼ TL Kümmel
2 Eier
3 EL Mehl
8 EL Blaumohn
2 EL Butter

8

G TnoZl l TfTm

500 g Matjesfilets
1 Apfel
100 g Schalotten
2 kleine Gewürzgurken
100 g Joghurt
100 g Sauerrahm

1 EL Dill, gehackt
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

- Rote Bete waschen. In kochendes Wasser mit etwas Zucker, Salz und Kümmel geben, die Hitze reduzieren und die Knollen etwa 20 Minuten köcheln lassen. Durch Einstechen prüfen, ob sie gar sind. Abgießen, auskühlen lassen und schälen (dabei am besten Küchenhandschuhe anziehen). Rote Bete in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

⌘

. Eier verschlagen. Rote-Bete-Scheiben zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in Mohn wälzen.

⌘

/ Butter in einer Pfanne erhitzen und die Taler darin von beiden Seiten jeweils 5 Minuten braten. Auf Küchenkrepp entfetten und mit etwas Salz bestreuen.

⌘

0 In der Zwischenzeit Matjesfilets etwas wässern. Abtropfen lassen und in 2 Zentimeter große Stücke schneiden.

⌘

1 Apfel schälen, teilen und das Kerngehäuse entfernen. Schalotten abziehen. Apfel, Schalotten und Gurken fein würfeln. Alles mit Joghurt, Sauerrahm und Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

⌘

2 Matjes mit dem Apfeldressing mischen. Matjessalat mit den Rote-Bete-Talern auf Tellern anrichten.

9 T V e b z b h V b Z h U k n l m g c m g Z c h Z k L Z g i n f T W Z

A« k 0 J Zkl i hZh

L Zg i nfTWZ

2 Eier
2 Schalotten
2 kleine Essiggurken
1 TL Kapern
2 Sardellenfilets
½ Bund Rauke (Rucola)
3 EL Mayonnaise
3 EL Crème fraîche
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

⌘

9 T VebzbhVbZh

4 kleine Hähnchenbrüste à 140 g
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle edelsüßes
Paprikapulver
2 Eier
100 g Mehl
100 g Semmelbrösel
100 g geriebene Mandeln

⌘

8 nx ZkWZg

½ l Öl zum Ausbacken

- Für die Remoulade Eier hart kochen, abkühlen lassen, pellen und hacken. Schalotten abziehen und würfeln, Essiggurken ebenfalls würfeln. Kapern und Sardellen klein schneiden. Rauke waschen, trockenschwenken und hacken.

⌘

. Mayonnaise mit Crème fraîche glatt rühren. Eier, Schalotten, Gurken, Kapern, Sardellen und Rauke zugeben und alles gut vermengen. Die Remoulade mit Salz und Pfeffer würzen.

⌘

/ Hähnchenbrüste mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Eier leicht verschlagen. Fleisch mit Mehl bestäuben, durch die Eier ziehen und zuletzt mit Semmelbröseln und Mandeln panieren.

⌘

0 Öl in einer hochwandigen Pfanne auf etwa 170 °C erhitzen und die Hähnchenbrüste darin 8 Minuten backen. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf Küchenkrepp entfetten.

⌘

1 Remoulade abschmecken. Zum Servieren die Hähnchenbrüste aufschneiden, auf Teller geben und mit einem guten Klecks Remoulade garnieren.

G TkchcZknZ NT`Zfl j cns l « fsZ g cmTfnZg 9 Zka e z l Z

A« k 0 J Zkl i hZh

Mk fsZ

500 g Tafelspitz
100 g Möhren
100 g Knollensellerie
½ Stange Lauch

2 Lorbeerblätter
2 Gewürznelken
2 Wacholderbeeren
200 g Bergkäse
20 Blatt Gelatine
5 EL Obstessig
Salz, schwarzer Pfeffer

⌘

PchTca kZmZ

4 EL Obstessig
1 EL Meerrettich, frisch gerieben oder aus dem
Glas
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Zucker
8 EL Rapskernöl
½ Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

⌘

8 nx ZkWZg

kleine Salatblätter zum Garnieren
4 bis 8 Fürmchen (je nach Größe)

- Fleisch kalt abspülen. Gemüse waschen und schälen bzw. putzen. Möhren und Sellerie würfeln. Lauch klein schneiden.

⌘

. Fleisch mit Gemüse und Lorbeer, Nelken und Wacholderbeeren in 2 Liter kaltes Wasser geben, erhitzen