

DIE LIEBES LAND-KÖCHIN

Kochen im Römerofen

Drei Ebenen, drei Wärmegrade, ein unbeschreibliches Genusserlebnis: Wer einmal in dem feuerfesten Etagenofen gekocht, geräuchert, gebacken, geschmort oder gegrillt hat, möchte das faszinierende Gargerät, das gleichzeitig als Heizquelle für das ganze Haus genutzt werden kann, nicht mehr missen. Unsere Köchin Margit Proebst hat die Garfächer auf dem Weingut Knipser im pfälzischen Laumersheim getestet und sechs köstliche Gerichte darin zubereitet

DER RÖMEROFEN

Kochen und gleichzeitig heizen – heizen und gleichzeitig kochen: Der Römerofen ist umweltfreundliche Heizquelle und vielseitiges Kochgerät in einem. Einmal täglich angefeuert gibt er die Verbrennungsenergie gleichmäßig als Infrarotstrahlungswärme an seine Umgebung ab. Dabei bringt er ein ganzes Einfamilienhaus auf angenehme Raumtemperatur, während sich die drei Etagenfächer zusätzlich zum Kochen nutzen lassen: Der Feuerraum ist ideal zum Pizza- oder Brotbacken, die mittlere Röhre eignet sich zum Garen oder Schmoren, und im oberen Wärmefach kann gedörrt, geräuchert, aufgetaut oder niedriggegart werden. Nähere Infos unter: Römerofen, Mühlheimer Hauptstraße 5b, 67283 Obrigheim, Tel. 0176/64 93 43 66, www.roemerofen.de



Zander im Gemüsebett mit Weißwein

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
 1 Zander (ca. 1,2 kg, vom Fischhändler küchenfertig vorbereitet)
 ½ Biozitrone
 1–2 Zweige Petersilie
 6 EL Olivenöl
 1 Bund Möhren
 2 Stangen Lauch
 3–4 Petersilienwurzeln
 500 g kleine festkochende Kartoffeln
 Salz, Pfeffer
 ½ Flasche trockener Weißwein (375 ml), z. B. Sauvignon Blanc 2013, Weingut Knipser

ZUBEREITUNG

- Den Zander waschen und abtrocknen. Die Zitronenhälfte heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln. Beides mit 1 EL Olivenöl in den Fischbauch geben.
- Das Gemüse putzen, waschen bzw. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, längs halbieren. Alles in einer Schüssel salzen und pfeffern und mit 3 EL Öl mischen. Den Fisch salzen und pfeffern, auf ein Backofenblech legen und das Gemüse darum herum verteilen. Den Wein angießen und das übrige Öl darüberträufeln. Das Blech in den mittleren Backraum stellen und den Zander und das Gemüse ca. 35 Min. garen. Im oberen Garraum vier Teller vorwärmen.
- Das Blech herausnehmen, das Gemüse auf die Teller verteilen. Die Zanderfilets auslösen und dazu anrichten.

TIPP: Ersatzweise den herkömmlichen Backofen auf 180°C vorheizen und den Zander wie oben beschrieben garen.



1 Das in grobe Stücke geschnittene Gemüse wird mit Olivenöl, Pfeffer und Salz vermengt
 2 Den Zander auf ein Backblech legen, salzen und pfeffern. Das gewürzte Gemüse darum herum gleichmäßig verteilen
 3 Den Weißwein über Fisch und Gemüse gießen und das Blech in den Ofen schieben



Kräuterbrotpudding (aus der Muffinform)

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

300 g Sahne, 6 Eier (L),
 1 EL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer,
 Muskatnuss (frisch gerieben), 7 Scheiben
 Toastbrot (ca. 150 g), je 1 EL Schnittlauch-
 röllchen, Thymianblättchen und gehackte
 Petersilie, 80 g geriebener Emmentaler,
 Butter für das Blech

ZUBEREITUNG

- Die Mulden eines 12er-Muffinblechs ausbuttern. Sahne, Eier und Senf verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das

Toastbrot samt Rinde in kleine Würfel schneiden.

- Die Hälfte der Brotwürfel in die Mulden der Muffinform verteilen, mit der Hälfte der vorbereiteten Kräuter und des geriebenen Käses bestreuen. Den Rest der Brotwürfel, der Kräuter und des Käses daraufgeben. Die Sahnemischung darübergießen und die Form für mindestens 30 Min. zugedeckt kühl stellen.
- Gegen Ende der Garzeit der

Lammkeule (Rezept nächste Seite) den Brotpudding im Backraum 18–20 Min. backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist. Herausnehmen und 5 Min. ruhen lassen, dann die Kräuterbrotpuddings aus den Mulden lösen und mit den Kirschtomaten als Beilage zum Lamm servieren.

TIPP: Ersatzweise einen herkömmlichen Backofen auf 180°C vorheizen und den Kräuterbrotpudding darin wie beschrieben backen.



Lammkeule mit Kirschtomaten

ZUTATEN FÜR 6–8 PERSONEN

1 große oder 2 kleinere entbeinte Lammkeulen (ca. 1,8 kg oder jeweils 1 kg, küchenfertig vorbereitet), 1 Bund Thymian, 1–2 Zweige Rosmarin, 2–3 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 1 EL mittelscharfer Senf, 8 EL Olivenöl, 400 g Kirschtomaten, 1 Bio-Orange, Zucker

ZUBEREITUNG

• Die Lammkeule(n) kalt abwaschen und abtrocknen. ½ Bund Thymian und den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen. Den Knoblauch schälen und mit den Kräutern fein hacken. In die

Öffnung(en) geben, die durch das Entbeinen entstanden ist. Die Lammkeule(n) salzen, pfeffern und mit Senf einreiben.

• 2 EL Olivenöl in einen flachen Bräter geben und das Fleisch einlegen. Im Pizzabereich des Römerofens von beiden Seiten 10 Min. vorbraten, dann in den mittleren Backofen umsetzen und 45 Min. bis 1¼ Std. garen, bis die Lammkeule(n) eine Kerntemperatur von 50°C erreicht haben.

• Inzwischen die Kirschtomaten waschen und die Stielansätze mit einem spitzen Messer heraus-

schneiden. Den übrigen Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und hacken. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Spänen abziehen (alternativ mit dem Sparschäler ohne die bittere weiße Haut dünn abschälen und in feine Streifen schneiden). Die Tomaten in eine flache Form geben, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und die Orangenschale und den Thymian darüberstreuen. Mit dem übrigen Öl beträufeln (6 EL). Die Form in den oberen Garraum stellen und die Kirschtomaten ca. 1 Std. bei 100°C sanft garen.

• Den Bräter zu den Tomaten ins obere Fach umsetzen und die Lammkeule(n) in 1–1½ Std. bis zur gewünschten Kerntemperatur fertig garen (bei 60–65°C ist das Fleisch rosig, bei 70°C durch). Den Bräter zum Schluss noch einmal für 10 Min. in den Pizzaofen stellen, damit der Braten eine schöne goldbraune Kruste bekommt.

• Das Fleisch herausnehmen und in Scheiben schneiden. Mit den Kirschtomaten und dem Bratensaft aus dem Bräter servieren. Dazu passen die Kräuterbrotpuddings, die, während die Lammkeulen oben fertig garen, im mittleren Backofen gebacken werden.

TIPP: Im herkömmlichen Backofen werden die Lammkeule(n) von jeder Seite 15 Min. bei 220°C vorgebacken, dann wird die Hitze auf 80°C reduziert und die Lammkeule(n) bis zur gewünschten Kerntemperatur fertig gegart. Das dauert je nach Größe 2–3 Std. Die Kirschtomaten am besten zur Halbzeit der Niedrigtemperaturphase auf den Backofenboden stellen. Anstelle der Kräuterbrotpuddingsschmeckendazu auch Kartoffelklößchen oder Bandnudeln.

Fotos: Johannes Geyer; Rezept: Margit Probst; Styling: Anna Perouse; Location: Weingut Johannis Hof Inh. Knipser, Laumersheim



Rotweibirnen mit Vanillesoße

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 reife Birnen, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Zucker, 1 Zimtstange, 2 Nelken, 1 Stück Sternanis, 1 Stück unbehandelte Orangenschale, ca. 350 ml kräftiger Rotwein (z. B. Cuvée Gaudenz 2011, Weingut Knipser) 2 Eigelb, 1 ganzes Ei, ¼ l Milch, 1 Vanilleschote

ZUBEREITUNG

• Die Birnen im Ganzen schälen, den Stiel nicht entfernen. Die Birnen mit Zitronensaft einpinseln und in einen engen Topf stellen. 1 EL Zucker, die Gewürze und die Orangenschale dazugeben und mit so viel Rotwein aufgießen, dass die Birnen bedeckt sind. Im Backraum einmal aufkochen lassen, dann in den oberen Garraum stellen und die Birnen in ca. 45 Min. gar ziehen lassen.

• Zum Servieren für die Vanillesoße die Eigelbe und das ganze Ei in einem Topf mit dem übrigen Zucker und der Milch mit dem Schneebesen verrühren. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und dazugeben. Bei



- 1 Birnen schälen, den Stiel dabei nicht entfernen, und die ganzen Früchte in den Topf setzen
- 2 Um den Bräunungsvorgang zu verhindern, die Birnen mit Zitronensaft bestreichen
- 3 Die Gewürze hinzugeben und so viel Rotwein angießen, dass die Birnen gut bedeckt sind

schwacher Hitze unter ständigem Rühren bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Den Topf vom Herd nehmen und – damit sich keine Haut bildet – weiterrühren, bis die Soße lauwarm abgekühlt ist.

• Die Rotweibirnen aus dem Weinsud heben und in vier tiefe Teller geben. Mit der warmen Vanillesoße anrichten.

TIPPS: Ohne Römerofen den Wein auf dem Herd aufkochen und die Birnen dann im Topf in 15–20 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt gar ziehen lassen.

Der Rotweinsud kann weiterverwendet werden: Einfach abseihen und eine Rotweinsauce zu Wild- oder Rinderbraten zubereiten oder Rotkohl damit verfeinern.



Flammkuchen mit Birne, Ziegenfrischkäse und Walnüssen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN
500 g Mehl, 1 Würfel Hefe (42 g),
½ TL Zucker, 2 TL Salz, 4 EL Öl,
2 reife Birnen, 2 EL Zitronensaft,
80 g Walnüsse, 4 EL saure Sahne,
200 g Ziegenfrischkäse,
Mehl zum Verarbeiten

ZUBEREITUNG

- Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe mit dem Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen und in die Mulde gießen. Zugedeckt 15 Min. in Ofennähe gehen lassen.
- Das Salz und das Öl dazugeben, untermischen und alles auf die Arbeitsfläche geben. Ca. 5 Min. kräftig mit den Händen durchkneten, bis ein elastischer Teig entsteht. Diesen zu einer Kugel formen und abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
- Die Birnen nach Belieben waschen oder schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die

Viertel in Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Walnüsse grob hacken.

- Das Pizzateigblech mit Mehl bestäuben. Den Teig in vier Stücke teilen, diese auf der bemehlten Arbeitsfläche zu ovalen Fladen ausrollen und (nacheinander) auf das Blech legen. Jeweils mit 1 EL saurer Sahne bestreichen, dabei den Rand frei lassen. Jeweils ein Viertel der Birnenspalten und der Walnüsse daraufgeben. Ziegenfrischkäse in Flöckchen darüber verteilen und leicht pfeffern. Im Pizzabereich in 3–4 Min. knusprig braun backen.

TIPP: Den herkömmlichen Backofen auf 220°C vorheizen und die Flammkuchen darin in 8–10 Min. backen.

VARIANTE: Für klassischen Flammkuchen 150 g durchwachsenen Räucherspeck (ohne Schwarte) fein würfeln. 1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Teig wie beschrieben ausrollen und mit saurer Sahne bestreichen. Die Speckwürfel darüberstreuen und pfeffern. Die Flammkuchen backen und vor dem Servieren mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Schneckenudeln mit Haselnuss-Zimt-Füllung

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

500 g Mehl, ¼ l Milch, 30 g frische Hefe,
6 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker,
80 g flüssige Butter, 2 Eigelb, Salz,
5 EL Butterschmalz, 3 EL saure Sahne,
150 g gemahlene Haselnüsse,
1 TL Zimtpulver, Mehl zum Verarbeiten,
Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

- Das Mehl in eine Rührschüssel sieben, in die Mitte ein Mulde eindrücken. Die Milch lauwarm erhitzen, Hefe und 1 EL Zucker darin auflösen und in die Mulde gießen. Zugedeckt in Ofennähe ca. 15 Min. gehen lassen.
- 3 EL Zucker, Vanillezucker, Butter, Eigelbe und 1 Prise Salz hinzufügen und alles gut verrühren. Den Teig 5 Min. kräftig mit einem Holzlöffel schlagen, bis er sich vom Schüsselrand löst, glänzt und Blasen wirft. Die Teigkugel in der Schüssel mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt etwa 45 Min. gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.
- Das Butterschmalz in eine große Form geben und im oberen Garraum schmelzen lassen. Den Teig kräftig durchkneten und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem

großen Rechteck ausrollen. Mit der sauren Sahne bestreichen. Haselnüsse, übrigen Zucker (2 EL) und Zimt mischen und darüberstreuen. Das Rechteck in zwölf Streifen schneiden und diese zu Schnecken aufrollen. Jede Schnecke im flüssigen Butterschmalz wenden und aufrecht mit etwas Abstand in die Form geben. Die Schneckenudeln 15 Min. im oberen Garraum gehen lassen.

- Die Form in den Backraum stellen und die Schneckenudeln ca. 45 Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Dann herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und lauwarm abkühlen lassen. Nach Belieben mit ein wenig Puderzucker bestäuben.

TIPPS: Den herkömmlichen Backofen auf 180°C vorheizen und die Schneckenudeln auf dem Backofengitter (Mitte) backen.

Mit fertig gemahlene Haselnüssen geht's schnell und unkompliziert. Noch aromatischer schmecken die Schneckenudeln, wenn man ganze Haselnüsse in der Pfanne röstet, etwas abkühlen lässt, die Häutchen abreibt und die Nüsse frisch mahlt.

