

MEIN LÜBECKER

KOCHBUCH



JAN LINDENAU

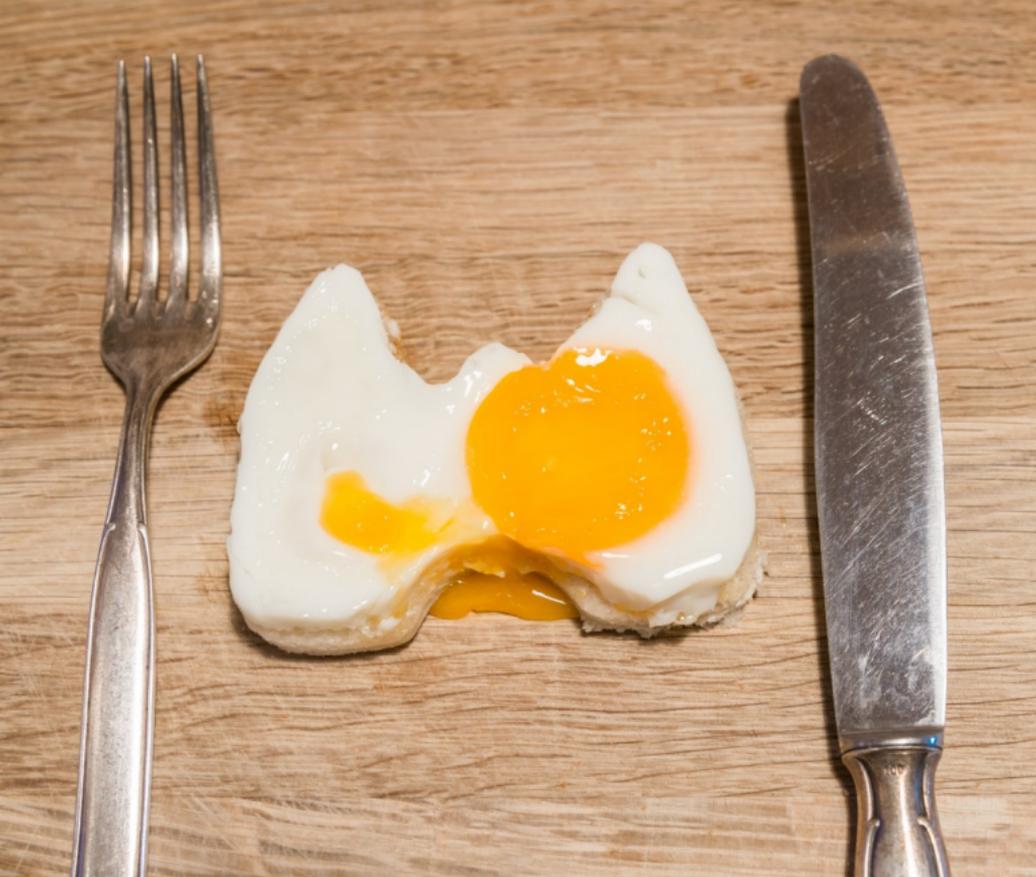
**DER LÜBECKER.
IHR BÜRGERMEISTER.**



*„Arbeit ist der
Umweg zu allen
Genüssen.“*

WILLY BRANDT





LIEBE LÜBECKERIN, LIEBER LÜBECKER,

Rotspon und Marzipan - kulinarische Köstlichkeiten, mit denen man Lübeck in Verbindung bringt.

Doch die Lübecker Küche bietet noch viel mehr. In diesem kleinen Kochbüchlein habe ich einige meiner Lübecker Lieblingsrezepte zusammengetragen, die mit Zutaten aus Lübeck und der Region kreiert werden.

Ergänzt werden diese durch herbstliche Rezepte des Kochs mit Kochgefühl, Christian Pätow, der mich bei meinem kulinarischen Wahlkampf um das Bürgermeisteramt begleitet.

Probieren Sie, genießen Sie und gehen Sie wählen. Am 5. November ist Bürgermeisterwahl in Lübeck.

Ihr *Jan Lindenau*

DER LÜBECKER. IHR BÜRGERMEISTER.



Kleines Labskaus mit Hering-Tatar

VORSPEISE Arbeitszeit: ca. 45 Min. /
6-8 Portionen

Zutaten / Labskaus

500 g Kartoffel(n)

1 EL Butter

3 Schalotte(n)

1 EL Butter

450 g Corned Beef oder Pökelfleisch

(Regional: gepökelte Rinderbrust von der
Holsteiner Färs)

4 (Wachtel-)Eier

2 Rote Bete (vorgekocht) + den Saft

4 saure Gurken

Salz

Pfeffer

Zutaten / Tatar

4 Salzheringe

150 g Schinkenspeck

2 Zwiebeln

2 Gewürzgurken

1 Apfel

1 Zitrone, den Saft davon

Salz

Pfeffer

Zucker



ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser kochen. Später Wasser abgießen, etwas ausdampfen lassen, Butter zufügen, mit Salz und Muskat würzen und stampfen.

In der Zwischenzeit die Schalotten pellen und in Würfel schneiden. Diese in einer Pfanne anbraten. Pökelfleisch oder Corned Beef zufügen und mit angehen lassen. Das Fleisch dabei vorsichtig zerkleinern, anschließend die gestampften Kartoffeln zufügen und grob vermengen. Mit etwas Gurken- und Rote Bete-Saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun Eier in einer großen Pfanne braten, Rote Bete in Würfel, Gurke in leicht schräge Scheiben schneiden.

Die Heringe etwa 24 Stunden wässern, dann enthäuten und die Fische in kleine Stücke schneiden.

Den Schinkenspeck, Zwiebeln, Gewürzgurken und Äpfel ebenfalls würfeln. Alle Zutaten zusammen vermengen. Das Heringstatar mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken

Zuerst die Labskausmasse in einen Ring geben, damit man ein eine Art Podest schafft. Darauf Spiegelei geben. Gurkenscheiben, Heringstatar anlegen, die Rote Bete - Würfel darüber streuen.



Lübecker Honig- schinken mit Rotspon-Chutney

HAUPTGANG Arbeitszeit: ca. 45 Min. /
Koch-/Backzeit: ca. 2 Std. / 6 Portionen

Zutaten

4 EL Öl

2 kg Schinken (Burgunder-Schinken)

300 ml Wasser

30 ml Honig

200 g Zwiebel(n)

1 Chilischote(n), getrocknet oder Chiliflocken

75 g Zucker, braun

6 EL Lübecker Rotspon

1 EL Essig

100 ml Wasser

1 Messerspitze Piment

200 g Physalis



ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Dann 4 EL Öl im Bräter erhitzen und 2 kg Schinken rundum anbraten. 150 ml Wasser in den Bräter gießen und den Schinken mit Honig bestreichen.

Den Bräter ohne Deckel für 2 Stunden in den Ofen stellen. Das Fleisch bitte nach 1 Stunde wenden und wieder 150 ml Wasser dazugeben und den Schinken erneut mit Honig bestreichen.

Für das Chutney 200 g Zwiebeln in Streifen schneiden und eine 1 Chilischote zerbröseln. Nun 75 g braunen Zucker in einem Topf karamellisieren. Die Zwiebelstreifen und die Chilibrösel zum Karamell geben und umrühren.

6 EL Lübecker Rotspon, 1 EL Essig und 100 ml Wasser in den Topf geben und alles verrühren. 1 Messerspitze Piment und die Physalis hinzugeben, mindestens 15 min. einkochen lassen.

Zum Servieren den Burgunder-Schinken in Scheiben schneiden und mit Chutney servieren.

Dazu Kartoffel-Rösti oder Kartoffelsalat reichen.



Lübecker Apfel- Marzipan-Creme

NACHSPEISE Arbeitszeit: ca. 25 Min.
Ruhezeit: ca. 2 Std. / 6 Portionen

Zutaten

500 g Äpfel

etwas Apfelsaft

200 g Marzipan -Rohmasse

1 Zitrone(n), unbehandelt, Abrieb und Saft

1 Pck. Vanillezucker

65 g Zucker

500 g Quark (20 %)

150 g Sahne

evtl. Amaretto

300 g Kuchen (Sandkuchen)

2 EL Mandel(n) (Mandelblättchen), geröstet

Zimt



ZUBEREITUNG

Die Äpfel schälen, würfeln und mit dem Apfelsaft weich dünsten und abkühlen lassen.

Das Marzipan mit dem Zitronensaft und der Schale glatt rühren. Vanillezucker, Zucker und Quark zugeben und alles zu einer glatten Creme verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Nach Wunsch mit etwas Amaretto verfeinern.

Den Kuchen in kleine Würfel schneiden.

Nach diesen Vorarbeiten den Kuchen, dann Äpfel und Creme nacheinander in ein schönes Glas schichten. Die oberste Schicht sollte Creme sein. Im Anschluss die Gläschen im Kühlschrank gut durchkühlen lassen und vor dem Servieren mit etwas Zimt und den Mandeln bestreuen.



Herbstliches Surf and Turf aus Schleswig- Holstein

MIT KÜRBIS-KARTOFFELSTAMPF,
ROTE BEETE UND WALDPILZEN

by *Christian Fätow*

Keine andere Jahreszeit schenkt uns eine vergleichbare Fülle und Vielfalt an regionalen Produkten und deren Erzeugnissen wie der Herbst. Ich freue mich, Ihnen gemeinsam mit Jan Lindenau, eine meiner herbstlichen Leibspeisen präsentieren zu dürfen.



ZUTATEN

ROSA GEBRATENES DAMWILD

1/2 Damwildrücken oder Keule

Thymian, Wacholderbeeren

1 TL Butter

Öl, Salz

ZUBEREITUNG

Das Fleisch von Sehnen befreien. Anschließend in der heißen Pfanne mit ein wenig Öl von allen Seiten scharf anbraten. Danach die Temperatur reduzieren, die Butter sowie Thymian und angedrückte Wacholderbeeren hinzugeben und das Fleisch darin von allen Seiten mit der schäumenden Butter nappieren. Im Anschluss auf einem Gitterblech im Backofen bei 85°C auf eine Kerntemperatur von 59 °C bringen. Hilfreich ist ein digitales Kerntemperaturthermometer.



ZUTATEN

GEBRATENES SCHOLLENFILET

1 Scholle

1 TL Butter

Etwas Mehl

Salz, Öl

ZUBEREITUNG

Die Scholle filetieren, die weiße Haut an den Filets belassen und die dunkle Haut vom Fleisch nehmen. Das Filet mit der Haut leicht ziselieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filets leicht mehlieren und goldgelb braten. Butter hinzugeben und mit der schäumenden Butter nappieren.



ZUTATEN

KRÄUTERSAITLINGE IN RAHM

500 g Kräutersaitlinge

5 Schalotten

Je 1 Stiel Thymian und Rosmarin

1 Lorbeerblatt

50 ml Weißwein

100 ml Wildjus

50 ml Sahne

1 Butterflocke

Salz, weißer Pfeffer, etwas Olivenöl

ZUBEREITUNG

Kräutersaitlinge trocken putzen und halbieren. Schalotten fein würfeln und in dem Olivenöl glasig anschwitzen. Kräutersaitlinge hinzugeben, Farbe nehmen lassen, salzen und pfeffern und anschließend mit Weißwein ablöschen und mit dem Wildfond aufgießen. Lorbeer, Thymian und Rosmarin hinzugeben und ca. 3 Minuten reduzieren lassen. Sahne und Butter hinzugeben, ggf. weiter reduzieren lassen und abschmecken.



ZUTATEN

KÜRBIS- KARTOFFELSTAMPF

650 g Hokkaido-Kürbis

400 g mehlig kochende Kartoffeln

100 ml Milch

50 ml Sahne

Salz

Butter

ZUBEREITUNG

Ungeschälten Kürbis erst in 2 cm dicke Spalten, dann in ebenso dicke Stücke schneiden. 400 g mehlig kochende Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Kartoffeln und Kürbis in Salzwasser zugedeckt 20 Min. kochen lassen. Kürbis-Kartoffeln abgießen, ausdämpfen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Milch, Sahne und Butter cremig rühren und abschmecken.



ZUTATEN

ROTE BEETE SCHAUM

250 g Rote Beete Saft

50 g Apfelsaft

15 g Balsamico Essig

30 g Honig

15 g Meerrettich

1 TL Öl

2 große Löffel Textur Basic

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander vermengen und mit dem Pürierstab Schaumig rühren. Danach in den Sahnesiphon umfüllen und 1 Patrone begasen.

! Sollte kein Siphon und keine Basic Textur zur Hand sein, können Sie die Masse auch leicht mit Stärke abbinden, 2 Esslöffel kalte Butter hinzugeben und mit dem Schaumaufsatz des Pürierstabes einen Schaum herstellen.

MEIN LÜBECKER

KOCHBUCH

Mit freundlicher Unterstützung von

Christian Fätow
www.kochgefuehl.de



HERAUSGEGEBEN VON DER SPD LÜBECK | GROÙE BURGSTRASSE 51 | 23552 LÜBECK
IM RAHMEN DES BÜRGERMEISTERWAHLKAMPFES 2017

Bildnachweise:

www.pixabay.com

www.fotolia.de © finepoints © Szakaly © Gresei

www.canstockphoto.de © StGrafix