

Hallo Zusammen!

Hier ist Martina Eickhoff aus der Werkstatt Im Heidkamp und das hier ist der neueste wertkreis-podcast.

Auch, wenn viele den Februar schon fast zum Frühling rechnen, sind wir doch noch mitten im Winter. Und wenn man von draußen hereinkommt, geht doch kaum etwas über ein deftiges, warmes Essen mit leckerem Wintergemüse.

Man nennt das Wintergemüse deshalb so, weil es besonders gut eingelagert werden kann, ohne dass es schlecht wird. Und teilweise kann man es auch noch im Winter ernten, wenn sonst nichts mehr wächst.

Eines meiner Lieblingsgerichte an kalten Tagen ist eine Gemüsepfanne, ganz einfach zuzubereiten. Das sind also gleich zwei Gründe, es zu mögen: Wenig Aufwand, viel Geschmack! Das Gericht kommt eigentlich aus England, schmeckt aber auch hier ganz hervorragend. Dort heißt es „Bubble & Squeak“, auf deutsch also Blubber und Quietsch. Der Name ist sicherlich etwas seltsam, rührt aber daher, dass man das Gemüse zum Schluss auf dem Pfannenboden zusammendrückt und es daher in der Pfanne leise zu blubbern und quietschen beginnt. Und das klingt, ehrlich gesagt, warm und heimelig. Gemütlich halt.

Zuerst einmal brauchen wir eine Auswahl an Gemüse. Ich nehme neben Kartoffeln gerne Kürbis, rote oder gelbe Bete, Porree oder Zwiebeln und Petersilienwurzel. Die rote Bete färbt das ganze Essen rot, darüber muss man sich im Klaren sein. Das tut dem Geschmack allerdings keinen Abbruch. Je nach Vorlieben gehen aber auch Pastinaken, Möhren, Rübchen, Kohl jeglicher Art, also auch Rosen- oder Grünkohl oder auch Knollensellerie. Und was einem sonst noch so einfällt oder was man vielleicht noch im Kühlschrank hat. Außerdem braucht man einen Zweig Rosmarin, Salz und Pfeffer.

Pro Portion berechnet man bis zu 200g Kartoffeln und 200g Gemüse, so hat man eine grobe Richtung, wie viel man benötigt.

Nun wird das Gemüse gewaschen und geschält, in Würfel geschnitten und mit etwas Öl in eine Pfanne gegeben. Anfangs darf die Pfanne ruhig heiß sein, damit das Gemüse anbrät und Röstaromen entwickelt, dann wird der Herd aber zeitnah auf mittlere Hitze heruntergeregelt. Dann kommt etwas Salz und Pfeffer dazu. Den Rosmarin kann man entweder fein hacken und mit in die Pfanne geben oder man lässt die Nadeln am Stängel und nimmt ihn kurz vor dem Servieren wieder heraus. Allerdings fallen eigentlich immer ein paar Nadeln beim Garen ab, von daher würde ich ihn hacken und einfach drin lassen.

Nun wird das Gemüse mit geschlossenem Deckel gegart und immer wieder gewendet. Wenn das Gemüse anfängt, zu zerfallen und immer mehr nach Püree aussieht, nähern wir uns der Zielgeraden. Denn genau so soll es sein.

Nimmt man frisches Gemüse, dauert die Garzeit etwa 50 – 60 Minuten. Man kann das Gemüse aber auch vorgaren oder, wie es ursprünglich im Originalrezept war, gegarte Essensreste von den Tagen vorher nehmen, dann dauert es etwa 20 Minuten. Dann fängt man auch gleich mit dem nächsten Schritt an.

Wenn man nun das Gemüse gewendet hat, drückt man es anschließend in der Pfanne auf den Pfannenboden. So wird es zum einen immer mehr zu Püree, zum anderen liegt das untere Gemüse dann schön flach auf dem Pfannenboden und bekommt so noch etwas Farbe und Röstaroma. So wendet man das Gemüse immer wieder und drückt es wieder an. Das ist also der Moment, in dem es sachte zu Blubbern und zu Quietschen beginnt.

Nun ist es sehr wichtig, dass die Hitze nicht mehr zu stark ist, denn es soll zwar leicht anrösten, aber natürlich nicht verbrennen oder auch nur zu dunkel werden. Also wirklich nur leicht anrösten und lieber öfter wenden, damit es nicht anbrennt.

Wenn das Gemüse nun schön weich und mit vielen knusprigen Stellen durchsetzt ist, kann man den Herd schon mal abstellen und anfangen, den Tisch zu decken. Und wenn man es nun noch schafft, das Gemüse zum Ende hin als Ganzes zu wenden, hat man einen dicken Gemüsefladen, wie ein richtig dickes Omelette, von dem man dann Stücke abschneidet wie von einem Kuchen. Wenn es nicht klappt, ist es aber auch nicht schlimm. Ich habe es jedenfalls noch nicht geschafft.

So oder so ist es ein herrlich warmes Essen für kalte Tage!

Ich verabschiede mich für heute mit den besten Grüßen aus dem Wertkreis und hoffe, dass wir uns bald wiederhören!

Mein Name ist Martina Eickhoff, das war unser Wertkreis-Podcast, die Redaktion hat Steffen Gerz.