



Beilage mit Biss

REGIONALKÜCHE | Pickert peppt leichte Speisen auf. Die lippisch-westfälische Mehlspeise schmeckt herzhaft, aber auch süß.

Die runden Kuchen gibt's in unterschiedlichen Variationen: Der „Ur-Pickert“ wird in der Pfanne in Fett gebacken, mit etwas Butter bestrichen und wahlweise mit grober Leberwurst oder Rübekraut serviert. Es gibt ihn aber auch als Lappen- oder Kastenpickert. Letzterer ist im Raum Bielefeld und Gütersloh verbreitet und wird in einer Kastenkuchenform wie ein Brot gebacken. Abgekühlt schneidet man ihn in Scheiben und brät ihn an. Für ein Lappenpickert werden handtellergroße Pfannkuchen in der Pfanne zubereitet.

Eines ist allen gleich: ein leicht salziger Kartoffel-Weizenmehl-Teig. „Es gibt viele Möglichkeiten, den Teig herzustellen. Ich gebe Hefe und Milch dazu, damit der Teig aufgeht und der Pickert schön locker wird“, sagt Küchenchef Ingo Seidensticker vom Ringhotel Germanenhof in Steinheim-Sandebeck.

Pickert galt lange als sogenanntes Arme-Leute-Essen. Bis in die 30er-Jahre des 20. Jahrhunderts hatte der größte Teil der deutschen Landbevölkerung das im Kochtopf, was auf dem eigenen Feld geerntet wurde, vornehmlich Kartoffeln. Weil sich viele Rosinen nicht leisten konnten, ging die süße Variante als Neureichenpickert in die Rezeptbücher ein. In Westfalen kursiert diese Kreation – ohne Kartoffeln – unter dem Namen Münsterländer Struwen.

Der Name stammt vom Plattdeutschen „picken“ und bedeutet „ankleben“. Und tatsächlich: Der Teig klebt gerne an, deshalb sollte man zu Teflonpfannen greifen. Es sei denn, man gehört zu den wenigen Besitzern einer Pickertplatte. Diese Geräte sind selten und werden von Generation zu Generation weitergegeben. Auf ihnen brät man zum Beispiel dicke Speckstreifen aus und lässt den



Der Küchenchef des Germanenhofes, Ingo Seidensticker: Nach seiner Kochlehre führten seine Stationen über erstklassige Küchen in Deutschland, der Schweiz, England sowie auf die MS Europa.

Eine Sammlung leckerer Familienrezepte mit Tipps für den Einkauf und die Zubereitung haben die AOK, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) und Sternekoch Kolja Kleeberg für Sie zusammengestellt. Das Rezeptheft „Ran an die Töpfe“ erhalten Sie in Ihrem AOK-Kundencenter. Fragen Sie uns danach!

Ganz einfach nachgemacht!

Lauwarmer Spargelsalat mit Wildkräutern auf lippischem Pickert mit gebratenem Zanderfilet
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Kalorien: ca. 1.089 kcal pro Person

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln
 500 g Mehl
 250 ml Milch
 5 Eier
 40 g frische Hefe
 1 Prise Salz
 30 g Butter u. 30 g Rapsöl zum Backen
 250 g weißer Spargel
 250 g grüner Spargel
 1 EL Balsamico-Essig
 3 EL Olivenöl
 1 Zitrone
 1 Orange
 1 Bund glatte Petersilie
 20 Blatt Sauerampfer
 600 g Zanderfilet (mit Haut ohne Schuppen)
 Zitrone, Salz, Wildkräuter (z. B. Giersch, Bär-

lauch, Gänseblümchen, Franzosenkraut, Bohnenkraut, Löwenzahn, Kapuzinerkresse, je 5 Gramm)

Zubereitung: Die Hefe mit der lauwarmen Milch vermengen. Die Kartoffeln schälen, waschen, fein reiben und auf einem Sieb ausdrücken. Die Eier, das Mehl und eine Prise Salz hinzugeben und alle Zutaten zu einem cremigen Teig verrühren. Den Teig an einem warmen und zugfreien Ort gehen lassen. Nach einer Stunde noch einmal den aufgegangenen Teig verrühren und in einer Pfanne mit dem Fett kleine Pfannkuchen (Durchmesser 10 cm) goldbraun backen.

Den Spargel schälen und bissfest ankochen. Zitrone und Orange auspressen. Den Spargel in Stücke schneiden und mit Balsamico-Essig, Olivenöl, Zitronensaft und Orangensaft abschmecken. Petersilie und Sauerampfer hacken und dazugeben. Das Zanderfilet in Portionsstücke schneiden und mit Salz und Zitrone würzen. Danach langsam auf der Haut in Olivenöl anbraten. Den Pickert mit dem Fisch auf dem Teller anrichten. Den Spargelsalat auf die kleinen Pfannkuchen legen und die Wildkräuter dazugeben.



Eier, Hefe und Milch machen den Teig locker.

Teig anschließend in etwa zehn Zentimeter großen Fladen langsam braun werden.

„Wegen des hohen Fettgehaltes passt Pickert am besten zu leichten Speisen“, sagt der Küchenchef aus Ostwestfalen. Leckere Kombinationen sind zum Beispiel mit einem leichten Sommersalat, als Beilage zur Suppe oder zu Wild- und Geflügelgerichten. In der Spargelzeit werden die Puffer anstelle von Kartoffeln gereicht. Für die **Bleibgesund**-Leser stellte der Küchenprofi ein Pickertrezept mit Zanderfilet und frischem Spargelsalat zusammen.
 Jörg Jockisch

- Ringhotel Germanenhof, Teutoburger-Wald-Str. 29, 32839 Steinheim-Sandebeck, Tel.: 05238/9890-0, www.germanenhof.de
- Westfälisch Genießen e.V., www.westfaelisch-genieessen.de

Mitmachen und gewinnen

GEWINN
CHANCE

Quizfrage: Welche der genannten Zutaten gehört nicht in den lippisch-westfälischen Pickert?

Antwort A: Mehl
Antwort B: Kartoffeln
Antwort C: Zwiebeln

Der Gewinn:

Ein ostwestfälisches 3-Gänge-Menü mit einer Übernachtung für 2 Personen.

Der Preis ist einzulösen im Ringhotel Germanenhof in Steinheim-Sandebeck. Er ist gesponsert.

Einfach eine Postkarte mit der Antwort an folgende Adresse schicken:

AOK NordWest
 Redaktion **Bleibgesund**
 Stichwort „Pickert“
 44261 Dortmund
 E-Mail: Leserservice.wl@nw.aok.de

Einsendeschluss: 30. Juni 2011