

Sendung vom 22. September 2018

Redaktion: Klaus Brock

Köstlich kochen - Leckereien ohne Fleisch

Rote Bete - Eier mit Kartoffelknusper auf grüner Sauce	2
Grüne Falafel	3
Samosa	6
Kartoffelkäs auf einem Carpaccio von Kohlrabi	8
Aufstrich mit Wachsbohnen	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/leckereien-ohne-fleisch-102.html>

Köstlich kochen - Leckereien ohne Fleisch

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhöfer

Das Angebot an vegetarischen Gerichten klingt für echte Fleischfans oft immer noch wenig verlockend. Ein altes Vorurteil, denn die beiden WDR-Fernsehköche Martina und Moritz beweisen, dass man auch ohne Schnitzel, Steak und Co. vielfältige und leckere Gerichte auf den Tisch zaubern kann. Sie bereiten Rote-Bete-Eier mit Kartoffelknusper auf grüner Sauce zu und zeigen, wie man grüne Falafel – die beliebten Kichererbsenbällchen mit Avocado Salsa – ganz einfach selbst zubereiten kann. Für Gewürzliebhaber sind gelbe Samosa – das sind knusprige Teigtäschchen mit Kartoffelfüllung – ein besonderes Schmankerl. Zum Dahinschmelzen gibt es außerdem sahnigen Kartoffelkäse mit viel Schnittlauch. Und für aufs Brot: ein herzhafter Aufstrich mit Wachsbohnen. Diese Rezepte sorgen für Abwechslung auf dem fleischlosen Speiseplan, und das ohne Verzicht auf guten Geschmack. Wie gewohnt empfehlen die beiden passende Getränke und geben Tipps für die perfekte Zubereitung.



Rote Bete - Eier mit Kartoffelknusper auf grüner Sauce

Ein besonders hübsches und pffiffiges Gericht, ein kleiner Imbiss oder auch ein Hingucker: Alles in einem Menü!



Zutaten für zwei bis vier Personen:

- 4 Eier
- ½ Rote-Bete-Saft
- 2 EL Essig
- Salz
- 1 Portion Alumettes (als zentimeterkurze Knusper)

Für die grüne Sauce:

- 1 EL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Zucker
- Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Tassen gemischte feingehackte Kräuter (ganz nach Angebot und Geschmack)
- 100 ml Öl

Zubereitung:

- Die Eier anstechen und ganz normal wie ein Frühstücksei 5 Minuten weich kochen.
- Den Rote-Bete-Saft erhitzen, mit Essig und Salz würzen.
- Die gepellten Eier darin 10 Minuten ziehen lassen, bis sie rundum pinkrot geworden sind. Nicht kochen, das Eigelb soll weiterhin flüssig bleiben.
- Für die grüne Sauce Senf, zerdrückten Knoblauch, Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft in einen Mixbecher füllen.
- Kräuter zufügen, Olivenöl obenauf gießen.
- Mit dem Mixstab zuerst am Boden des Bechers alles glatt mixen und dann langsam den Mixstab nach oben ziehen, bis sich die Zutaten zu einer dicken Sauce verbunden haben.
- Einen dicken Klecks davon auf einem Teller verstreichen, darauf eine Portion Alumettes setzen und dahinein wie in ein Nest das rote Ei.

Getränk: Ein herzhafter Sauvignon blanc, zum Beispiel aus dem Biosphärengebiet Schwäbische Alb.

Grüne Falafel

Grün werden die beliebten knusprigen

Bällchen durch reichlich Kräuter, wie Koriander, und natürlich werden sie kräftig gewürzt, mit Kreuzkümmel, Bockshornklee und auch Chili.

Dazu schmeckt eine erfrischende Avocado-Salsa, die mit ihrer Fruchtigkeit die gebackenen Bällchen leichter macht, und obendrein mit ihrem leuchtenden Grün hübsch aussieht.



Außerdem passt ebenfalls ein Joghurt-Dip, der die Schärfe auch etwas mildert. Ohne diesen ist das Rezept übrigens auch für Veganer geeignet. Auch wir essen gerne vegan, wenn es sich aus den Zutaten ergibt.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 2-3 Knoblauchzehen
- je ein halbes Bund Minze und Koriander (notfalls glatte Petersilie)
- 75 g Pistazien
- 1 TL Backpulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1-2 TL Salz, Cayennepfeffer oder Chili
- 5 EL Zitronensaft

Zutaten für den Joghurt-Dip:

- 2 gehäufte EL Mandel- oder Pistazienmus (im Bioladen erhältlich)
- 150 g vollfetter Natur- oder griechischer/türkischer Joghurt (10%) □ 1-2 EL Zitronensaft
- etwas Zitronenschale
- Salz
- Pfeffer

Zutaten für die Avocado-Salsa:

- 1 reife Avocado
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kleine rote Zwiebel oder Schalotte

- 1 cm Ingwerwurzel
- 1 kleine rote Chilischote (nach Gusto)
- 1-2 Pimentbeeren (nach Gusto)
- Salz und Pfeffer
- Wer mag gibt auch etwas Koriander oder glatte Petersilie fein gehackt dazu.

Außerdem:

- Chinakohl- und/oder Salatblätter
- 3-4 Stängel Minze
- ca. 500 ml neutrales Öl (z. B. Erdnussöl) zum Frittieren

Zubereitung:

- Für den Teig der Falafelbällchen die Kichererbsen am Vortag von zweihandbreit Wasser bedeckt einweichen. Am nächsten Tag durch ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen. Wichtig: Die Kichererbsen bleiben roh.
- Mit dem geschälten Knoblauch, den abgezupften Kräutern und Pistazien im Mixer oder mit dem Mixstab zu einer Art Paste pürieren, dabei mit Kreuzkümmel, Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft kräftig würzen.
- Unmittelbar vor dem Backen erst das Backpulver untermixen. Aus diesem weichen Teig mit angefeuchteten Händen walnusskleine Bällchen formen.
- Die Kohl-, Salat- und Kräuterblätter waschen und trocken schütteln. Als Bett auf einer Platte verteilen.
- Das Frittieröl im Wok oder in einem hohen Topf erhitzen, bis Bläschen aufsteigen, wenn man einen Holzlöffel hineintaucht. Die grünen Bällchen darin hell ausbacken, immer nur portionsweise und etwa 2 Minuten frittieren, dabei öfter wenden.
- Mit einer Schöpfkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Bällchen erst dann auf dem Salat-/Kräuterbett verteilen. Joghurt-Dip und Avocado-Salsa getrennt dazu reichen.

Für den Dip:

- Das Mandel- oder Pistazienmus unter den Joghurt rühren.
- Mit Zitronensaft, Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Salsa:

- Die Avocado halbieren, die Haut abziehen, den Stein auslösen, das Fleisch fein würfeln. Sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit es sich nicht verfärbt.
- Zwiebel oder Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln, auch den Ingwer schälen und winzig fein würfeln. Nach Belieben auch Chili entkernen und feinst würfeln.

- Alles miteinander verrühren und mit Salz würzen. Kein Öl! Avocados sind fett genug, nicht umsonst nennt man die Früchte auch Baumbutter.

Getränk:

Ein Glas Wein, zum Beispiel ein säurefrischer weißgekelterter Spätburgunder vom Kaiserstuhl. Aber auch ein Bier ist sehr erfrischend dazu. Oder: Apfelsaft auf Eiswürfeln, mit Zitronensaft und mit zerzupfter Minze würzen.

Samosa

Das sind knusprige dreieckige Teigtaschen aus einer Art Strudelteig. Füllung vegetarisch, Hauptzutat: Kartoffeln.

Sie sind immer sehr kräftig gewürzt, denn das Rezept stammt aus Indien. Sie sind sogar vegan, wenn man statt des üblichen Ghee, dem in Indien üblichen Butterschmalz, ein Pflanzenöl nimmt.



Zutaten für 4 Portionen

Für den Teig:

- 250 g Weizenmehl (Type 405)
- Einen halben TL Salz
- 2 EL neutrales Öl
- 1/8 l lauwarmes Wasser
- 1-2 EL Kurkuma (färbt den Teig schön gelb)

Für die Füllung:

- 500 g gekochte Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 2-4 Knoblauchzehen
- 1 cm Ingwer
- 1 Chilischote
- 30 g Butterschmalz
- 5-7 Kardamomkapseln
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1-2 TL schwarze Senfsamen
- Salz und Pfeffer
- Einen halben Bund Koriander
- 1 kleiner Zucchini
- 75 g Erbsen (TK)
- 1 Händchen voll Korianderblätter
- 1-2 EL Zitronensaft

Außerdem: Öl zum Frittieren

Zubereitung:

- Für den Teig Mehl, Salz, Kurkuma, Öl und das lauwarme Wasser mit der Hand oder den Knethaken des Handrührers zu einem glatten, seidigen Teig kneten. Zu einer Kugel formen, in einem Gefrierbeutel oder unter der umgestülpten Teigschüssel vor dem Austrocknen geschützt bei Zimmertemperatur eine halbe Stunde ruhen lassen.
- Unterdessen die Füllung vorbereiten: Die Kartoffeln pellen, in zentimetergroße Würfel schneiden. Die Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili schälen, beziehungsweise entkernen, und alles fein würfeln.
- Die Kardamomkapseln zerdrücken, die schwarzen Samen zusammen mit den restlichen Gewürzkörnern im heißen Butterschmalz (für Veganer: Öl) anrösten. Wenn sie duften, herausnehmen, durch ein feines Sieb abtropfen und mit einem großen Messer auf einem Brett fein hacken.
- Im gewürzten Bratfett die Kartoffelwürfel mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili anbraten. Dabei alles mit einer Gabel oder dem Kochlöffel immer wieder zerdrücken, damit eine geradezu breiartige Masse entsteht.
- Die Gewürze wieder zufügen und auch salzen. Den ebenso klein gewürfelten Zucchini untermischen und mitbraten, die Erbsen erst ganz zum Schluss untermischen. Abkühlen lassen. Erst dann den feingehackten Koriander einrühren, mit Zitronensaft abschmecken und nochmals das Salz überprüfen.
- Den Teig in 20 Portionen teilen, jeweils zur Kugel formen, dann auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einem hauchdünnen Band ausrollen. Auf ein Ende jeweils einen Esslöffel Füllung setzen, dann so aufwickeln, dass der Teig mal oben, mal unten die Füllung umschließt, bis am Ende ein dreieckiges Päckchen entstanden ist.
- Die Päckchen in heißem Frittieröl je etwa 3 Minuten ausbacken, dabei immer wieder drehen. Wenn sie goldbraun geworden sind, herausheben und auf Küchenpapier gründlich abtropfen lassen.
- Tipp für alle, die keine Lust oder Zeit haben, den Teig zu machen: Einfach die fertigen Wan Tan-Hüllen aus der Tiefkühltruhe im Asia-Laden nehmen. Diese Täschchen sind schneller gar, weil die Hüllen dünner - und dadurch besonders knusprig - sind. Sie schmecken auch prima in Kombination mit der Füllung.
- Man isst die Samosa (Betonung auf der letzten Silbe) warm, sie schmecken aber ebenso gut auch kalt. Man serviert immer Kräuter und Salatblätter dazu.
- Als Getränk passt dazu wunderbar ein erfrischender Lassi. Hierfür eine Prise Salz, ein paar Eiswürfel, Wasser, Joghurt und besonders lecker noch etwas Minze in einen Mixbecher geben. Alles mit dem Mixstab schön durchmischen - fertig.

Kartoffelkäs auf einem Carpaccio von Kohlrabi

Die Radieschen verwenden wir für eine fabelhafte Vorspeise, die nicht nur schmeckt, sondern pffiffig ist und hübsch aussieht: Wir richten sie auf einem Carpaccio von Kohlrabi an. Dazu servieren wir einen sahnigen Kartoffelkäs. Das ist ein ganz klassisches Rezept für eine Art Brot-aufstrich aus Österreich beziehungsweise Bayern. Und weil man ihn im Prinzip als eine Art Kartoffelsalat betrachten kann, ist für Moritz der Tag wieder einmal gerettet.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 500 g mehligere Kartoffeln
- 30 g Butter (oder Olivenöl)
- 1 große rote Zwiebel
- abgeriebene Zitronenschale
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 200 g Schmand oder saure Sahne
- 1 dicker Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft

Für das Carpaccio von Kohlrabi:

- 2 Kohlrabi
- 1 TL grobes Salz („Fleur de Sel“)
- Pfeffer
- Zitronenschale
- Zitronensaft
- 3-4 EL Olivenöl
- Salz
- 2 Bund Radieschen
- 2 EL milder Essig
- eventuell 100 g luftgetrockneter Schinken oder Südtiroler Speck

Zubereitung:

- Die Kartoffeln gar kochen, abgießen und noch heiß pellen.
- In einer Schüssel mit der Gabel oder dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Man könnte sie auch durch die Kartoffelpresse drücken, aber dann ist der Käs zu glatt.
- Die Butter darin schmelzen oder – wie Moritz es lieber mag – stattdessen Olivenöl zugeben.
- Die sehr fein gewürfelte Zwiebel unterrühren, auch die Zitronen-schale und nach Gusto Knoblauch und Chili – natürlich ebenfalls winzig gewürfelt.
- Schmand oder saure Sahne und reichlich Schnittlauchröllchen unterrühren. Es muss eine duftige und sahnige Creme entstehen.
- Mit Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft kräftig abschmecken. Sie sollte noch lauwarm sein, wenn man sie serviert.
- Dann die Kohlrabi schälen, holzige und zu feste Teile wegschneiden, auf einem Hobel (oder der Aufschnittmaschine) in gleichmäßig dünne Scheiben hobeln.
- Vorspeisenteller mit etwas gro-bem Salz („Fleur de Sel“) und Pfeffer bestreuen, einen Hauch Zitronenschale und etwas Zitro-nensaft darauf verteilen sowie einen Kringel Olivenöl setzen.
- Darauf kreisförmig und übereinandergreifend die Kohlrabischeiben anordnen.
- In die Mitte einen dicken Klecks Kartoffelkäs setzen – dabei kann ein Metallreif nützlich sein, der den Käs in Form hält.
- Rund herum die Radieschen verteilen. Diese zuvor in Streifchen hobeln, mit Salz, Pfeffer, etwas Essig und/oder Zitronensaft und einem kleinen Schuss Olivenöl anmachen.
- **Tipp:** Wer nicht fleischlos bleiben will, streut sich noch feine Streifen rohen Schinken darüber.
- **Beilage:** Südtiroler Schüttelbrot, frisches Baguette oder herzhaftes Roggenbrot.
- **Getränk:** ein herzhafter Weißburgunder, zum Beispiel aus der Ortenau in Baden, aus Franken oder aus Südtirol.

Info: Carpaccio nennt man ja heute nahezu jedes Gericht, das in dünnen Scheiben und kreis-förmig angerichtet daherkommt. Zu verdanken ist das dem Wirt der berühmten Harry's Bar in Venedig, der für eine verwöhnte Gästin, die so gerne Tatar aß, Rindfleisch einmal zur Ab-wechslung nicht hackte, sondern in dünne Scheiben schnitt. Er richtete das Fleisch dekorativ auf einem großen Teller an, bekleckte es mit einer Creme aus Senf und Olivenöl und nannte das Gericht Carpaccio – nach dem Maler, der gerade mit einer Ausstellung gefeiert wurde, und auf dessen Bildern genau jenes Rindfleischrot vorherrschte.

Aufstrich mit Wachsbohnen

Wir nehmen dafür gelbe Bohnen, die sogenannten Wachsbohnen. Besonders in Kärnten liebt man diese Bohnen, man nennt sie dort Strankalan (im übrigen Österreich spricht man allerdings von Fisolen, wenn Bohnen gemeint sind). Sie sehen hübsch aus in diesem herzhaften Brotaufstrich, den man übrigens auch prima zu jungen Pellkartoffeln servieren kann.



In Österreich liebt man Dill zu Bohnen, was für uns ebenso ungewöhnlich ist, wie die Tatsache, dass man das Kraut dort „die Dille“ nennt. Und die Österreicher haben Recht – es passt tatsächlich glänzend dazu.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 300 g Wachsbohnen
- Salz
- 500 g Magerquark (oder Topfen)
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- Zitronenschale
- ½ rote Zwiebel?
- 1 Bund Dill
- 1 Handvoll Bratpaprika (Pimientos de Padron)
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Die Bohnen putzen – dafür knipst man die Spitzen und die Stielenden ab – dann in gut gesalzenem Wasser zwei bis drei Minuten bissfest blanchieren.
- **Tipp:** Bohnenkochwasser muss immer übersalzen wirken, Bohnen brauchen unglaubliche Mengen an Salz, sonst schmecken sie fad.
- Die Bohnen schließlich eiskalt abschrecken und in kleine Stückchen schneiden.
- Unter den Quark rühren, der mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale, Zitronensaft, der klein geschnittenen Zwiebel und sehr viel Dill angemacht ist.
- Zwei der Padrons fein gewürfelt unter die Quarkmasse mischen. Die restlichen Bratpaprika in Olivenöl braten und mit grobem Salz würzen.

Servieren: Den Aufstrich auf Crostini streichen und zusammen mit den gebratenen Paprika servieren. Oder junge Pellkartoffeln dazu reichen.

Getränk: ein sommerfrischer Appetithappen zu einem leichten Terrassenwein, zum Beispiel zu einem einfachen, frischen Welschriesling aus der benachbarten Steiermark.