



30 Jahre Kochen mit Martina und Moritz vom 3. Januar 2018

Redaktion: Klaus Brock

Heißgeliebt: Eintöpfe - deftig und scharf!

Chili-Fritters	3
Chilibohnentopf mit Auberginen	4
Kichererbsentopf mit Lamm	5
Kartoffelgulasch mit Debreziner	6
Feuerlöscher (Joghurtdrink)	7

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/eintoepe-110.html>

Eintöpfe mit Hülsenfrüchten sind genau das Richtige, wenn man durchgefroren vom Winterspaziergang nach Hause zurückkehrt, nach dem Straßenkarneval oder Rosenmontagszug wieder aufwärmen will oder als Mitternachtssuppe, als Imbiss während einer heißen Fastnacht.

Mit Chili, Cayenne und spanischem Pfeffer

Es ist ein Irrtum, zu glauben, Chilis seien nur eines: nämlich scharf. Sie liefern vielmehr ganz unterschiedliche Geschmäcker, Düfte und Gewürze. Chilis pepen fades Essen auf, sie geben einem milden Gericht eine neue Dimension. Man kann Chilis überall verwenden, in Suppen, Saucen, Ragout, zum Würzen vom Bratfett, in Dips, in Chutneys, sogar zum Garnieren.

Was sind Chilis eigentlich?

Sie gehören in die große Familie der Paprikagewächse, lateinisch capsicum. Man unterscheidet zwei grundverschiedene Familienzweige: die milden Gemüsepaprika und die würzigen, aromatischen bis scharfen Würzpaprika.

Cayennepfeffer ist nichts anderes, als gemahlene, getrocknete scharfe Chilis. Je mehr Kerne mitgemahlen wurden, desto heller und desto schärfer das Pulver. Das gleiche gilt für Paprikapulver, das für die ungarische Küche so wichtig ist. Es wird in zwei Schärfegraden angeboten: süß und eher mild, der dunkelrote Delikatesspaprika, und der schärfere sowie dank der in größerer Menge mitgemahlener Kerne hellere Rosenpaprika.



Spanischer Pfeffer ist ebenso wie der Begriff Pfefferschote im Prinzip die falsche Bezeichnung für eine richtige Sache. Mit Pfeffer haben Chilis absolut nichts zu tun, es ist ihnen allenfalls gemein, dass sie den Speisen Schärfe spenden.

Vom Umgang mit Chilis

Stets die Hände sorgfältig waschen, wenn man mit Chilis hantiert hat. Die ätherischen Öle dringen in die Haut ein und können ätzend wirken, besonders, wenn die Haut bereits wunde Stellen aufweist. Diese Öle haften besonders lange und können noch nach Tagen wirksam sein. Deshalb nie mit Chilihänden in die Augen oder an sensible Stellen fassen, Schleimhäute oder gar empfindliche Babyhaut berühren. Wer größere Portionen von Chilis verarbeitet, sollte Gummihandschuhe anziehen - die Haut brennt sonst anschließend, als habe man Brandwunden.

Wer Chilis häuten will - wie man das mit Gemüsepaprika tut, und was sich besonders bei hartschaligen Chilis empfiehlt, röstet die Haut entweder an einer Gasflamme an, bis sie dunkel wird und Blasen wirft, oder legt sie auf einem Stück Alufolie in den 250 Grad vorgeheizten Backofen - nach etwa 15 Minuten hat sich die Haut gelöst und lässt sich leicht abziehen.



Chili-Fritters

Ein kleiner Happen, der gut zum Glas Wein passt, zum Bier oder sogar beim Sektempfang.

Zutaten (für 6 Personen):

- 150 g Mehl
- 3 - 4 EL Olivenöl
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- ca. 1/4 l Wasser
- 2 - 3 frische, große Chilischoten - rot oder grün
- Öl zum Backen

Zubereitung:

- Mehl, Öl, Ei, Salz, Pfeffer und Wasser zusammen mit den entkernten Chilis im Mixer pürieren.
- Jeweils ein bis zwei Esslöffel dieses Teigs in reichlich Öl in einer Pfanne schwimmend auf beiden Seiten golden backen.
- Die Küchlein auf Küchenpapier abtropfen, sofort servieren.



Chilibohnentopf mit Auberginen

Zutaten (für 6 Personen):

- 500 g weiße Bohnen
- 1 TL Salz
- 4 - 5 Lorbeerblätter
- 1 kg Schweineschulter
- 2 EL Öl
- 2 große Zwiebeln
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 2 - 4 frische Chilis nach Geschmack
- 1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
- 500 g Auberginen
- 500 g Tomaten (oder 1 Paket Tomatenfleisch)
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ca. 1 l Brühe
- Petersilie oder Koriandergrün

Zubereitung:

- Die Bohnen schon am Vortag in reichlich Wasser einweichen. Anderntags mit frischem Wasser bedeckt langsam zum Kochen bringen, salzen, Lorbeerblätter zufügen. Unterhalb des Siedepunkts garziehen lassen - je nach Alter und Sorte bis zu zwei, drei Stunden.
- Inzwischen das Fleisch in Würfel von ca. drei Zentimetern Kantenlänge schneiden. In einem breiten, flachen Topf, der ihnen viel Bodenkontakt bietet, im heißen Öl scharf anbraten.
- Die gewürfelten Zwiebeln, gehackten Knoblauch und Ingwer sowie die entkernten, fein geschnittenen Chilis zufügen.
- Auberginen in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Zusammen mit den gehäuteten, entkernten und grob gehackten Tomaten in den Topf geben.
- Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Mit Brühe bedecken. Zugedeckt auf sanftem Feuer etwa eine Stunde garziehen lassen.
- Schließlich ein Drittel der Bohnen mit etwas Kochsud im Mixer pürieren, zusammen mit den ganzen Bohnen in den Fleischtopf füllen. Alles gut mischen, kräftig abschmecken und mit reichlich Grünzeug vermischt servieren.



Kichererbsentopf mit Lamm

Kichererbsen müssen lange eingeweicht werden, am besten zwei Tage. Und auch dann brauchen sie immer noch ewig, bis sie wirklich weich sind - zwischen zwei und vier Stunden. Auch sie dürfen nur auf sanftem Feuer ziehen, niemals sprudelnd kochen, sonst bleiben sie hart. Italienische Hausfrauen schwören darauf, dass ein Löffel Bicarbonat (also Backpulver) im Kochwasser die Kochzeit verkürzen hilft - schaden tut er in keinem Fall!

Zutaten (für 6 Personen):

- 250 g Kichererbsen
- 2 l Wasser
- Salz
- 1 Sträußchen Thymian
- 1 kg Lammfleisch mit Knochen (Hals, Rippen, Schulter)
- 2 - 3 EL Olivenöl
- 2 Rosmarinzweige
- 2 große Zwiebeln
- 4 - 5 Knoblauchzehen
- 1 schöne Fenchelknolle
- 3 - 4 getrocknete Chilischoten
- 1,5 l Brühe oder Wasser
- 200 g dicke, kurze Nüdelchen (z.B. Riebele, Ditalini, Sternchennudeln)
- frisch geriebener Parmesan
- Olivenöl

Zubereitung:

- Die Kichererbsen zwei Tage und Nächte lang in reichlich Wasser einweichen. Dann mit frischem Wasser aufsetzen, salzen und Thymian zufügen. Langsam zum Kochen bringen, dann unter dem Siedepunkt langsam mindestens vier Stunden lang garen.
- Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, die gehackten Rosmarinnadeln und die ganzen Chilischoten dazu streuen - sie sollen das Öl parfümieren.
- Schließlich das Fleisch darin rundum kräftig anbraten, die gewürfelten Zwiebeln, Knoblauch und Fenchel zufügen. Mit Brühe oder Wasser bedecken und auf mildem Feuer garziehen lassen.
- Das Fleisch schließlich herausnehmen, vom Knochen lösen und in mundgerechte Würfel schneiden.
- In der Zwischenzeit die Nüdelchen im Kochsud je nach Sorte zwischen sieben und zwölf Minuten garen.
- Das Fleisch zusammen mit zwei Dritteln der Kichererbsen zufügen. Die restlichen Kichererbsen in etwas von ihrem Kochsud pürieren und den Eintopf damit andicken. Der Löffel sollte darin stehen!

Tipp:

Die Gäste bestreuen sich ihre Portion mit frisch geriebenem Parmesan und würzen mit einem Schuss aromatischem Olivenöl - wer mag, sogar mit einem Tropfen Tabasco.



Kartoffelgulasch mit Debreziner

In Ungarn würde man zum Anbraten unbedingt Schweineschmalz verwenden, denn der Dreiklang Zwiebel, Paprika und Schmalz ist die Basis der Küche. Man kann stattdessen aber getrost auch ein gutes, eher neutrales Öl verwenden, selbst Butter wäre kein Fehler.

Zutaten (für 4 bis 6 Personen):

- 500 g Zwiebeln
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 1 kg Kartoffeln
- 3 EL Öl
- 1 gehäufter EL süßes Paprikapulver (Delikatesspaprika)
- 500 g helle Paprika
- 5 Debreziner (scharfe, knoblauchgewürzte, ungarische Würste) oder Chorizo (knoblauchwürzige, spanische Würste)
- 1,5 l Brühe
- 1 EL getrockneter Majoran
- 1 TL Kümmel
- Rosenpaprika (scharf)
- 200 g saure Sahne
- glatte Petersilie

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und in Ringe hobeln, Knoblauch würfen, Kartoffeln in Würfel schneiden.
- In einem großen, breiten Topf das Öl erhitzen, das Gemüse darin anbraten, dabei sorgfältig rühren, damit alles vom Öl überzogen wird.
- Schließlich das Paprikapulver darüber stäuben, sogleich alles umwenden und rühren, bis es gleichmäßig alles rot eingefärbt hat. Dabei ist wichtig, dass der Topf vom Herd gezogen wird, das Paprikapulver darf nicht zu stark geröstet werden, sonst schmeckt es bitter!
- Die Paprika entkernen und in dünne Ringe hobeln. Die Wurst in dünne Scheiben schneiden, beides unter die Kartoffeln mischen.
- Die Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel und Rosenpaprika würzen. Zugedeckt leise etwa eine halbe bis ganze Stunde garziehen lassen.
- Die saure Sahne in den Topf rühren, gehackte Petersilie darüber streuen und heiß in tiefen Tellern servieren.

Tipp:

Die Knoblauchwurst darf auf keinen Fall bereits getrocknet, sondern sollte frisch und noch weich sein - getrocknete Wurst wird beim Kochen nämlich hart.



Feuerlöscher (Joghurtdrink)

Zutaten (pro Person):

- 1 Becher Joghurt
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 4 - 5 Eiswürfel
- 1 Schuss eiskaltes Wasser

Zubereitung:

- Alles miteinander glatt quirlen, eventuell sogar im Mixer aufschäumen.
- Mit so viel Wasser verdünnen, wie man mag - der Drink sollte nicht zu dick sein.