

Kochen mit Martina und Moritz vom 18.04.2020

Redaktion: Klaus Brock

## Neue Folge: Schnelle Küche - In 20 Minuten auf den Tisch

Käseschmarrn	2
Shakshuka	4
Pasta mit Sugo	5
Schweineschnitzel aus dem Wok	7
Schwarzwälder Kirsch – Schokopudding	9

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/schnelle-kuche-100.html>

## Neue Folge: Schnelle Küche - In 20 Minuten auf den Tisch

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Essen muss man jeden Tag, aber man hat ja nicht immer Zeit – oder Lust – für lange Kochereien. Trotzdem will man nicht zu Fertiggerichten greifen, auf keinen Fall! Deshalb liefern Martina und Moritz heute ein paar Ideen, wie es ganz fix gehen kann. Sie versprechen: In 20 Minuten steht das Essen auf dem Tisch!



## Käseschmarrn

Die Zutaten für dieses Essen hat man meistens sowieso im Haus – man braucht also nicht einmal extra einkaufen.

### Zutaten für zwei Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2 Scheiben Bauernbrot (gern vom Vortag, ca. 100 g)
- 50 g geriebener Käse
- 1 Tasse abgezupfte Kräuterblätter: Petersilie, Kerbel, Schnittlauch
- 4 Eier
- 2 EL Mehl
- 1/8 l Milch
- Salz
- Pfeffer
- Muskat



### Außerdem:

- 1 Kopfsalat
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 2-3 EL milder Essig
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bund Schnittlauch

### Zubereitung:

- Als erstes den Backofen vorheizen (220 Grad Ober- & Unterhitze/ 200 Grad Heißluft)!
- Dann die Zwiebel fein würfeln, in heißer Butter in einer großen beschichteten Pfanne (26 cm Durchmesser) andünsten.
- Die Brotscheiben in 2 cm kleine Würfel schneiden, zwischen den Zwiebeln verteilen und mitbraten. Wenn sie rundum schön knusprig sind, die gehackten Kräuter untermischen und den Käse dazwischen verteilen.
- Die Eier trennen, Eiweiß in der Küchenmaschine zu Schnee schlagen, dabei sofort eine Salzprise zufügen – die sorgt dafür, dass der Schnee schneller fest wird.
- Eigelb mit Mehl glattrühren, dabei salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Erst dann die Milch einarbeiten und zum Schluss den Eischnee unterheben.

- Diesen dickflüssigen Teig über das Zwiebel-Brot-Gemisch gießen. Für zwei Minuten auf dem Herd stocken lassen, dann im Ofen (bei 220 Grad Ober- & Unterhitze/ 200 Grad Heißluft) bräunen und schließlich mit zwei Gabeln in Stücke rupfen.
- Für den Salat den Kopf in Blätter zerlegen, große Blätter in Stücke reißen und die Kräuter hacken. In der Salatschüssel Senf, Salz, Pfeffer, Essig und Öl miteinander verrühren. Salat und Kräuter darin wenden.

**Getränk:** Lassi – Joghurt mit Salz, Basilikum und Eiswasser glatt gemixt

## Shakshuka

Das köstliche Tomatengericht aus Israel ist mit geschälten Dosentomaten schnell fertig. Um diese Jahreszeit kommen Tomaten sowieso aus dem Treibhaus und haben kein Aroma. Dann sind Dosentomaten auf jeden Fall die bessere Alternative.



### Zutaten für vier Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 EL Olivenöl
- 1 große Dose Pelati (geschälte Tomaten)
- 1 Strauß Basilikum
- 1 TL Zatar (arabische Würzmischung)
- 4 bis 6 Eier

### Zubereitung:

- Zwiebel, Knoblauch, Chili fein würfeln und in einer tiefen Pfanne oder einem flachen Topf im Öl andünsten. Tomaten samt Saft aus der Dose zufügen und kurz einkochen. Alles salzen, pfeffern und mit Zatar würzen.
- Basilikumblätter grob gehackt oder sogar als ganze Blätter unterrühren.
- Schließlich die Eier aufschlagen und hineingleiten lassen (schauen, dass sie ganz bleiben). Kurz aufkochen und im Ofen (220 Grad Ober- & Unterhitze/200 Grad Heißluft) oder unter dem Deckel 5 Minuten fertig garen. Die Eier sollten gestockt sein, aber das Eigelb noch flüssig.

**Beilage:** Sauerteigbrot

**Getränk:** Karkadeh, das ist Hibiskustee mit Zitrone auf Eiswürfeln – wunderbar erfrischend.

## Pasta mit Sugo

Als erstes wird das Nudelwasser aufgesetzt. Damit es noch schneller geht: gleichzeitig eine Portion im Wasserkocher erhitzen. Die Pasta ins sprudelnd kochende, gut gesalzene Wasser geben, nach Packungsaufschrift bissfest garen – die besonders dünnen Spaghettini sind schon nach 5 Minuten gar. In dieser Zeit ist auch unser Sugo fertig und es kann serviert werden.



### Zutaten für zwei Personen:

- 250 g Spaghettini
- Salz
- 4-5 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 fester kleiner Romanakopfsalat
- 6-8 Sardellenfilets
- Schale von 1 Zitrone (nach Gusto)
- Pfeffer
- Muskat
- 1 Prise Chilipulver
- 3 gehäufte EL frisch geriebener Parmesan

### Außerdem:

- 2 EL Panko (grobe, japanische Semmelbrösel)
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl

### Zubereitung:

- Nudelwasser aufsetzen. Sobald es aufwallt, salzen und die Spaghettini einwerfen. Sie sind in 5 bis 6 Minuten bissfest.
- Knoblauch mit der Messerklinge zerdrücken, dabei löst sich die Schale, springt ab und es genügen, zwei, drei Schnitt mit dem Messer, um ihn zu zerkleinern und in Olivenöl anzudünsten. Ebenfalls die Sardellen grob hacken und in die Pfanne geben.
- Den Salatkopf waschen, dann quer in fingerbreite Streifen schneiden und hinzufügen. Wenige Minuten sanft braten, dabei mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chilipulver würzen. Und wer mag, gibt nun auch reichlich abgeriebene Zitronenschale dazu.
- Die Spaghettini mit einer Zange aus dem Kochwasser heben, tropfnass, zusammen mit dem Parmesan unter den Salat mischen.

- Für einen schönen Crunch die Brösel mit den Pinienkernen im heißen Öl anrösten, die kann man nach Belieben auch etwas scharf mit Chilipulver würzen. Und zum Schluss über jede Pastaportion streuen.

**Getränk:** ein Glas leichter Rotwein, am liebsten aus der Toskana oder vom Gardasee



## Schweineschnitzel aus dem Wok

Bisher haben wir in unserer schnellen Küche kein Fleisch verwendet. Natürlich könnte man einfach ein Schnitzel in die Pfanne legen. Das ginge tatsächlich schnell, wesentlich pfiffiger allerdings ist es, wenn man auf chinesische Art ein schnelles Wokgericht daraus zaubert. Im Wok geht es immer ruck-zuck!



### Zutaten für zwei Personen:

- 1 ½ Tassen Langkornreis (wir nehmen am liebsten thailändischen Duftreis)
- Salz
- Pfeffer
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Stangensellerie
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Schweineschnitzel (ca. 200 g)
- 1 gehäufte TL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Erdnussöl
- 2 EL Austernsauce
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Brühe
- 2 Stängel Koriander
- 2 Stängel Thaibasilikum

### Zubereitung:

- Als erstes den Reis aufsetzen, er passt ja immer am besten zu einem Wokgericht. Im Reiskocher oder in einer Deckelkasserolle auf dem Herd mit gut 2 ½ bis 3 Tassen Wasser bedecken, eine Prise Salz zufügen. Reiskocher einschalten, in der Kasserolle zum Kochen bringen, nach einer Minute den Deckel auflegen und auf nunmehr kleiner Hitze ausquellen lassen, bis alles fertig ist.
- Dann geht es ans Schnibbeln: Ingwer, Knoblauch und Chili fein würfeln. Frühlingszwiebeln quer in halbzentimeterbreite Stückchen schneiden. Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Stangensellerie fädeln, wenn nötig, quer in Scheibchen schneiden. Das Schweineschnitzel in 3 mm feine Streifen schneiden, mit Stärke und Sesamöl fest einreiben.

- Das eigentliche Kochen ist in 3 Minuten erledigt: Zuerst das Erdnuss- und Sesamöl im Wok erhitzen, ihn schwenken, bis das ganze Halbrund davon gleichmäßig überzogen ist. Das Fleisch zufügen, 2 Sekunden lang bei stärkster Hitze liegen lassen, dann mit der Bratschaufel umherwirbeln und unter Rühren eine Minute braten. Dabei Ingwer, Knoblauch, Chili dazugeben, salzen und pfeffern. Sogleich auch Frühlingszwiebel, Paprika und Sellerie mitbraten. Austernsauce und Sojasauce sowie einen Schuss Brühe und/oder Wein/Sherry zufügen. 30 Sekunden unter Rühren aufkochen. Und zum Schluss die abgezapften Kräuterblätter untermischen. Sofort servieren.

**Getränk:** Weißer oder grüner chinesischer Tee. Natürlich passt immer Wasser, ein Pils oder Kölsch. Oder Wein – weiß, rot oder rosé, nicht zu leicht, nicht zu schwer.



## Schwarzwälder Kirsch – Schokopudding

Und dann muss auch manchmal was Süßes sein! Man kann ja einfach ein Stück Schokolade in den Mund schieben, aber vielleicht sind ja noch Schoko-Ostereier oder -hasen von Ostern übrig? Dann entsteht daraus im Handumdrehen ein superköstliches Dessert. Das heißt: Die Creme ist wirklich im Handumdrehen gemacht, dann aber braucht sie eine Weile, um abzukühlen und fest zu werden. Deshalb: Am besten am Vortag oder am Morgen die Schokolade in der Sahnemilch auflösen. Dauer: keine 3 Minuten. Dann in Gläser füllen und kalt stellen. Zum Servieren die Kirschen auflegen und etwas Sahne halbsteif schlagen. Dauer: weitere 3 Minuten.



### Zutaten für vier Personen:

- 150 g Schokolade (z.B. Schokoeier oder Osterhasen)
- 100 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 1 Prise Chilipulver
- 1 TL fein geriebener Ingwer
- 150 g eingelegte Kirschen (Kompott)
- Schlagsahne zum Dekorieren

### Zubereitung:

- Schokoeier (möglichst nicht gefüllt) oder -hasen zerbröckeln. Milch und Sahne in einer Kasserolle erhitzen, die Schokolade zufügen und unter Rühren mit dem Gummi- oder Silikonschaber auflösen. Aufpassen, dass die Masse nicht zu heiß wird.
- Nach Gusto mit Chilipulver und/oder geriebenem Ingwer würzen. In Dessertgläser verteilen und in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren abgetropfte Kirschen auf der Oberfläche verteilen und mit steif geschlagener Sahne toppen.