

Kochen mit Martina und Moritz vom 07.09.2019

Redaktion: Klaus Brock

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Küchenparty mit Martina und Moritz: Wir backen Pizza und Brot</b> |           |
| <b>Pizza aus dem Holzofen</b>  | <b>1</b>  |
| <b>Die Pizzaiola</b>   | <b>4</b>  |
| <b>Gelierte Tomatenessenz</b>  | <b>6</b>  |
| <b>Manakish + verschiedene Dips</b>                                  | <b>7</b>  |
| <b>Gurkenzeit</b>  | <b>11</b> |

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

## **Am liebsten frisch aus dem Holzofen! mit Uwe Ochsenknecht, Christine Westermann, Marwa Eldessouky**

**Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer**

Wir haben wieder zur Küchenparty eingeladen: Christine Westermann, Journalistin, Moderatorin, Buchautorin; Marwa Eldessouky, Moderatorin beim Radio und TV – sie wird eine ganz neue Seite der altbekannten Pizza zeigen. Und schließlich den Schauspieler Uwe Ochsenknecht, der in seinem Lokal auf Mallorca einen ganz besonderen Zugang zum guten Essen & Trinken



hat. Sie alle lieben gutes Essen und kochen gern. Gemeinsam finden wir heraus, wie Pizza am besten schmeckt: möglichst dünn, wunderbar knusprig, mit aromatischem Belag. Und: dass Pizza nicht nur das klassische Modell aus Italien ist – sondern dass es in anderen Teilen der Welt sehr nahe Varianten gibt: immer ein knuspriger Teigboden mit den unterschiedlichsten Belägen.

## Pizza aus dem Holzofen

Pizza wird aus Brotteig gemacht. Für den Teig kann man normales Haushaltsmehl (Type 405) verwenden. Besser noch, Mehl der Type 550, das ein bisschen kräftiger ist. Für das kernige italienische Brot, wie man es besonders in Apulien liebt, braucht man Hartweizenmehl (steht dann auf der Packung: farina di grano duro rimacinato!). In diesem Fall ein bisschen mehr Wasser nehmen, um einen weichen Teig zu erzielen. Wir lieben ganz besonders Manito-bamehl, das den Teigboden besonders knusprig macht.



**Kleiner Exkurs zum Mehl:** Mehl lässt sich aus jeder Art Getreide mahlen. Für den Brotteig braucht man Mehl aus Weizen, Dinkel oder Roggen. Die Typenbezeichnungen sagen, wieviel Inhaltsstoffe vorhanden sind, also Mineralien und Ballaststoffe. Als Faustregel kann man sich merken: je höher die Zahl, desto mehr Inhaltsstoffe. Unser normales Haushaltsmehl, Type 405, (in Italien: Tipo doppio zero: Doppelnull) ist am feinsten ausgemahlen, enthält die wenigsten Inhalts- und Mineralstoffe und ergibt den feinsten Kuchenteig und ist für alle Zwecke in der Küche geeignet. Dinkel ist bei manchen Unverträglichkeiten besser einzusetzen, aber schwieriger beim Verarbeiten. Es nimmt weniger Wasser auf, bindet es schlechter, deshalb wird Dinkelgebäck schneller trocken. Für Brot braucht man Mehl mit höheren Typenzahlen, meist Type 550 (Tipo zero: Einmalnull) – auch 630, 850 oder sogar 1050. Für sehr dunkle Brote mischt man Roggenmehl dazu. Je mehr davon im Teig ist, desto stärkere Treibmittel muss man verwenden. Da genügt Hefe nicht allein, man braucht zusätzlich Sauerteig. Aber das ist eine Wissenschaft für sich! Und eine eigene Sendung wert! Wir beschränken uns heute auf Baguette oder Ciabatta, also helles Brot (aus 550iger Mehl).

### Teig für sechs bis zehn Personen:

- 1 kg Mehl (Type 550)
- 1/2 Würfel Hefe (20 g)
- circa 3/4 l lauwarmes Wasser
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Salz
- 2-3 EL Olivenöl

## Zubereitung:

- Das Mehl in die Rührschüssel der Küchenmaschine füllen. Die Hefe zerbröckeln, in einer Tasse mit lauwarmem Wasser auflösen. Zum Mehl gießen und mit etwas Mehl vermischen. Den Zucker zugeben, zudecken und etwa eine halbe Stunde gehen lassen.
- Dann Salz und Olivenöl zufügen, die Maschine einschalten und bei laufendem Knetarm langsam das Wasser angießen. Der Teig ist fertig, wenn er sich glatt vom Schüsselrand löst und weich, nicht mehr klebrig wirkt. Zugedeckt mindestens eine Stunde, besser aber einen ganzen Nachmittag (sogar über Nacht in der kühlen Speisekammer), gehen lassen.
- Dann von Hand auf der Arbeitsfläche noch einmal durchwalken und weiterverarbeiten.
- Für die **Pizza** den Teigfladen mit Pizzaiola bestreichen und mit allem belegen, worauf man Lust hat: gekochter oder roher Schinken, Salamischeiben, Mozzarella-Würfel, Peperoncini, Oliven, Tomatenwürfel oder auch in Scheibchen gehobelte Zucchini!
- In jedem Fall mit feinem Salz (fleur de sel) und Pfeffer sowie zerriebeltem Oregano würzen und großzügig mit Olivenöl beträufeln.
- Für die mallorquinische **Coca** braucht man keine Pizzaiola, also keine gekochten Tomaten, sondern viel gehacktes Gemüse: Paprika in allen Farben, junge Zwiebeln, Tomaten, Zucchini in Würfeln, Lauch in Ringen, gehackte Zwiebel und Anchovis (in Olivenöl).
- Und für den elsässischen **Flammekuchen** sind Crème Fraîche und Sauerrahm, Speck in Streifen und Zwiebelringe nötig, gewürzt wird mit Kümmel!

**Tipp zum Brot:** Damit es möglichst schöne große Löcher bekommt, den Teig zu Brotlaiben formen und nochmal mindestens 4 Stunden, besser einen ganzen Tag gehen lassen. Auf den Backstein schieben und bei 250 bis 300 Grad anbacken – ein Glas Wasser auf dem Boden verdampfen lassen. Insgesamt je nach Dicke der Laibe zwischen 30 und 50 Minuten backen. Für eine bessere Kruste nach der halben Zeit mit Wasser einpinseln.

**Tipp:** Für eine **Focaccia** den Teig in tellergroße Fladen ausrollen, etwa zentimeterdick. Die Teigfläche mit Olivenöl einstreichen, mit den Fingerspitzen Dellen in den Teig drücken, damit das Öl sich sammeln kann. Mit gehacktem Rosmarin bestreuen, Sardellen auflegen oder Oliven darauf verteilen. Grobes Meersalz obenauf! Im sehr heißen Ofen, am besten auf einem Pizzastein backen, bis die Focaccia sich an der Unterseite gebräunt zeigt.

## Die Pizzaiola

Die berühmte Tomatensauce ist in jedem Fall Basis, damit wird der ausgerollte Teigfladen als erstes bestrichen. Darauf verteilt man dann die weiteren Zutaten für den Belag. Wir kochen diese Sauce immer im Sommer, wenn es Tomaten im Überfluss gibt. Wir wecken sie auf Vorrat ein, so hat man sie immer zur Hand.



### Zutaten für ca. 2,5 l Essenz und ca. 1 kg Püree:

- 5 kg reife Tomaten
- 1 ganze Knoblauchknolle
- 2 große Zwiebeln
- 1-2 Bund Basilikum
- 2 Chilischoten
- 1 EL Pfefferkörner
- Salz

### Zubereitung:

- Die Stielansätze aus den Tomaten herausschneiden, die Tomaten zerdrücken und in einen großen Topf füllen. Geschälten Knoblauch dazu, geviertelte Zwiebeln, das Basilikum und die Chilischoten. Pfefferkörner und Salz zufügen. Zugedeckt alles zwei bis drei Stunden leise köcheln lassen.
- Über Nacht stehen lassen, damit sich der klare Saft absetzt, die sogenannte Tomatenessenz. Diese in einen Topf abgießen. Die ausgekochten Tomaten in ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb schütten, sehr geduldig abtropfen lassen – diesen Saft zur Essenz geben. Diese aufkochen, heiß in sorgfältig ausgespülte Flaschen füllen und sofort verschließen. Das ist ein konzentrierter tomatenwürziger, heller, klarer Saft, den man wie eine Brühe einsetzen kann.
- Die Fruchtpulpe durch ein Sieb oder eine Gemüsemühle passieren. Das so gewonnene Tomatenpüree ist intensiv und würzig. Die Basis für Tomatensuppen oder -sauce, als Belag für die Pizza (Pizzaiola), für Crostini oder löffelweise zum Würzen.

**Tipp:** Tomatenessenz in Flaschen, Tomatenpüree in Schraubgläser abfüllen. Sicherheitshalber im Dampfgarer (100 Grad ca. 50 Minuten) oder Backofen im Wasserbad (150 Grad/50 Minuten) sterilisieren. So halten sie auf alle Fälle bis zur nächsten Ernte.

**Servieren:** Die Tomatenessenz als alkoholfreien Super-Drink anbieten. Als Süppchen erhitzen, in Tassen anrichten und mit frischen Kräutern bestreuen. In der Eismaschine zum Sorbet gefrieren. Oder als feine Vorspeise wie diese:

## Gelierte Tomatenessenz

Mit der Essenz im Vorrat macht diese elegante Vorspeise wirklich keine Mühe. Und sie ist ein umwerfender Einstieg in ein feines Menü!



### Zutaten für vier Personen:

- ½ l Tomatenessenz
- 2-2,5 Blatt Gelatine
- Salz
- Zucker
- Pfeffer
- 1 TL Apfelessig
- 1 guter Spritzer Apfel-Balsam

### Außerdem:

- 150 g Schmand oder saure Sahne
- Zitronensaft und Schale
- 1 TL Olivenöl
- 30 g Forellenkaviar

### Zubereitung:

- Die Essenz durch ein Filterpapier filtern, um jeglichen Satz aufzufangen. Die Gelatine einweichen, in der erhitzten Tomatenessenz auflösen. Nochmals intensiv abschmecken, in Gläser abfüllen und zugedeckt kalt stellen.
- Zum Servieren den Schmand würzen: Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl. Auf der Oberfläche verteilen. In die Mitte einen Klecks Forellenkaviar setzen.

**Tipp für eine andere Variante:** Eine grüne Avocadoschicht obenauf verteilen: Dafür das Fleisch einer reifen Frucht mit Salz und Zitronensaft glatt mixen. Mit Fischsauce, Zitronensaft und Koriandergrün würzen.

## Tipp Manakish

### Pizza auf Syrische/arabische/ägyptische Art

So liebt man sie im Libanon, Israel, Palästina und Jordanien. Im Prinzip derselbe Teig wie für Pizza oder Weißbrot, mit Hefe, Pflanzen-(Oliven-)öl, Wasser und Salz. Unser Gast Marwa hat uns diese Rezeptidee mitgebracht. Es ist derselbe Teig, er wird allerdings zu kleineren und dickeren Fladen ausgerollt und dann unterschiedlich belegt:

### Ideen/Variationen für Beläge:

... Käse und Zatar, das mit Olivenöl angerührt wird (Würzmischung aus Thymian, Oregano, Sesam, Salz, auch Sumach (siehe Rezept))

...Mozzarella und Mergez oder Sucuk (eine kräftig gewürzte – Kreuzkümmel, Piment, Chili oder Cayennepfeffer) Rohwurst aus Rind-, Lamm oder Kalbfleisch – gibt's in Südosteuropa, in der Türkei bis in die verschiedenen arabischen Länder

...mit gewürfelter (gekochter) Rote Bete, Halloumikäse, Oliven, Olivenöl

...mit Chili (z.B. Harissa), schwarzem Sesam, Olivenöl

...Hackfleisch vom Lamm, vermischt mit Tomatenwürfeln, Olivenöl, Pfeffer – serviert mit Joghurt

Zu Manakish passen die typischen, arabischen oder ägyptischen Pasten und Dips.



## Rote-Bete-Tsatsiki

Den Frischkäse dafür selber machen: Griechischen oder türkischen Joghurt über Nacht in einem mit Küchenpapier ausgelegten Sieb im Kühlschrank abtropfen lassen.

### Zutaten für sechs Personen:

- 500 g Joghurt (10 % Fettgehalt)
- Salz und Pfeffer
- 1 junge, gekochte Rote Bete-Knolle (ca. 100 g)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 EL Zitronensaft
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 1 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Den Joghurt abtropfen lassen. Rote Bete pellen und sehr fein würfeln. Mit Salz, Pfeffer, durch die Presse gedrückten Knoblauch und der Rote Bete-Knolle verrühren. Mit Zitronenschale und -saft sowie Olivenöl abschmecken.

## Hummus (Kichererbsenpüree)

Eine wunderbare Creme aus pürierten Kichererbsen und Sesampaste, die köstlich aufs Brot, zu Gemüse als Dipp schmeckt. Die Kichererbsen werden gekocht verwendet – dafür muss man getrocknete Hülsenfrüchte erst mal am besten über Nacht einweichen und langsam in reichlich Salzwasser garziehen lassen. Oder man nimmt sie einfach aus der Dose.

### Zutaten für sechs Personen:

- 200 g Kichererbsen (gekocht/Dose)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 3-4 EL Tahin (Sesampaste)
- 2 Zitronen
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- 2-3 EL Olivenöl
- nach Gusto Chili

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten im Mixer glatt pürieren, anschließend kaltstellen. Zum Servieren in einer kleinen Schüssel glatt streichen, in die Mitte etwas Olivenöl geben, mit Chili- oder süßem Paprikapulver bestäuben. Glatte Petersilie oder Koriandergrün feingehackt darüber streuen. Hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.

## **Baba Ghanoush (Auberginenpüree)**

Darf auf keinem arabischen Vorspeisenbuffet fehlen.

### **Zutaten für vier bis sechs Personen:**

- ca. 800 – 1000 g Auberginen
- 2-3 Knoblauchzehen
- 4-5 EL Tahin (Sesampaste)
- ½ TL Salz
- 1 Zitrone (Saft und Schale)
- Chilipulver (nach Gusto)
- 3-4 EL Olivenöl

## **Zubereitung:**

Auberginen rundum mit spitzem Messer einpiksen. Im Backofen bei 170-180 Grad ca. eine Stunde backen. Halbieren, Fleisch mit einem Löffel aus der Haut schaben, in den Mixer füllen. Zerdrückten Knoblauch, Tahin, Salz und Zitronensaft, Chilipulver und reichlich Koriandergrün zufügen, sowie Olivenöl und alles cremig mixen.

## **Taboulé**

Dafür braucht man einen dicken Strauß glatte Petersilie – den man am besten im türkischen Laden kauft – dort wird Petersilie gewogen und nicht als Minibündelchen verkauft.

### **Zutaten für sechs Personen:**

- 250 g Petersilie
- 50 g frische Minze
- 4 Tomaten

- 2 weiße junge Zwiebeln
- 1 gestrichener TL Zatar
- ca. 1/8 l Zitronensaft
- 1 EL Couscous oder feiner Bulgur
- 4-5 EL Olivenöl

## **Zubereitung:**

- Von der Petersilie und Minze die dicken Stiele entfernen, die Blätter von Hand sehr fein hacken, in eine Schüssel füllen. Tomaten überbrühen, abschrecken und häuten. Würfeln und mit Kernen und Saft zufügen.
- Zwiebeln sehr fein hacken und zu den Tomaten geben, Salz, Pfeffer und Zatar kräftig durchkneten. Mit Bulgur oder Couscous unter die Petersilie und Minze mischen, dabei Zitronensaft und Olivenöl zufügen. Alles innig mischen.

**Anrichten:** In eine Schüssel häufen, nach Gusto mit etwas Granatapfelsirup beträufeln.

## **Zatar**

Das ist eine aromatische arabische Gewürzmischung:

### **Zutaten für 1 Schraubglas von 100 g Inhalt:**

- 1 EL getrockneter wilder Thymian
- 1 EL schwarzer Sesam
- 1 EL weißer Sesam
- 2 EL Oregano
- 1/2 TL Pul Biber oder Chilipulver
- 1 TL Salz (Fleur de sel)
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Sumak (Pulver von Essigbaumfrüchten – bringt Frische, Frucht und Säure)

## **Zubereitung:**

Alles zusammenmischen und in einem lichtdichten Glas aufbewahren.

## Gurken-Zeit

Man unterscheidet die schlanken Salatgurken und die gedrungeneren kleineren Einlegegurken. Aus ihnen, macht man Cornichons (je kleiner, desto besser!), Essig- oder Gewürzgürkchen. Größere Exemplare lässt man milchsauer vergären – das sind dann die sogenannten Salz- oder Sauren Gurken. Beim Einkauf müssen Gurken natürlich grün, straff und fest sein.



Sie sind kälteempfindlich, gehören deshalb allenfalls ins Gemüsefach, nicht in die kälteren Zonen des Kühlschranks. Und möglichst nicht zusammen mit Obst, das Äthylen absondert (beispielsweise Äpfel). Sauer werden Saure Gurken übrigens keineswegs, wie man vermuten könnte, durch Essig, sie entwickeln ihre feine, erfrischende Säure vielmehr durch eine Milchsäuregärung – wie wir sie vom Sauerkraut kennen. Und weil Salz nötig ist, die Gärung in Gang zu setzen, heißen sie auch:

## Salzgurken

### Zutaten für ein Glas von 2,5 l Inhalt (kann auch Steingut sein):

- 1,5 kg schlanke, nicht zu große Gewürzgurken
- 2 Zwiebeln
- 2-8 Zehen Knoblauch
- Ingwer in Scheiben (nach Gusto)
- 2 Dillolden mit fast reifen Samenkörnchen
- 1 EL Pfefferkörner
- 3-5 Wacholderbeeren
- 5-7 Pimentkörner
- 2-3 Lorbeerblätter
- 30 -35 g Salz auf 1 l Wasser

### Zubereitung:

- Das Glas, in dem aber niemals Fettthaltiges aufbewahrt wurde (das ist wichtig!), sauber auswaschen und kalt ausspülen.

- Gurken sorgfältig waschen, regelrecht bürsten. Größere Gurken, mehrmals mit einem spitzen Messer einstechen; das verhindert das Hohlwerden der Gurken – bei kleinen, noch durch und durch festen Gürkchen ist dies nicht nötig. Die Gurken so dicht wie möglich hineinschichten. Die geschälten, halbierten Zwiebeln, Knoblauchzehen und/oder Ingwer sowie die Dilldolden dazwischen packen.
- Die Körner einstreuen und Salz über die Gurken rieseln lassen. Alles mit Wasser vollkommen bedecken – bis 2 cm unter den Rand des Glases auffüllen. Das Glas mit Küchenpapier zudecken.
- Zunächst 2 Tage so offen stehen lassen, dann mit Frischhaltefolie bespannen, jedoch ein paar Löcher hineinstechen, damit die bei der nun einsetzenden Milchsäuregärung entstehenden Gase entweichen können.
- Das Glas eher warm stellen, wenn die Gurken schon nach 10 Tagen fertig sein sollen. Kühl stellen, wenn sie erst nach drei Wochen fertig sein sollen. Im Prinzip gilt: Je langsamer die Gärung vor sich geht, desto besser werden die Gurken im Geschmack.
- Im Verlauf dieser Zeit ist die Flüssigkeit trüb geworden und auf der Oberfläche haben sich Blasen gebildet. Falls ein dicker weißer Schleier entsteht, so wird er abgeschöpft. Die Gurken dann kühl stellen und nach und nach aufessen.

**Tip:** Sollen sie für den Winter haltbar gemacht werden, so gießt man die Flüssigkeit durch ein Tuch und kocht sie auf. Ein spezielles Konservierungsmittel für Gurken (Gurkendoktor, Gurkenfest, Gurkenhilfe) gemäß Packungsaufschrift abmessen und auflösen. Die Gurken mit der heißen Flüssigkeit übergießen, Gefäß verschließen und abkühlen lassen.

## Gewürzgurken

Gurken von etwa 4 bis 8 cm sehr gründlich waschen (bürsten!) und über Nacht in Salzwasser ziehen lassen: 35 g auf 1 Liter,. In Gläser von 280 ml und größer schichten, dabei auf etwa gleiche Größe achten, kleinere Gurken in kleinere, größere Gurken in größere Gläser packen.

Mit einer Mischung aus halb Essig, halb Wasser und etwas Zucker (3 gehäufte EL auf 1 l Flüssigkeit) übergießen. Pro Glas kommen noch folgende Zutaten hinzu:

- ½ TL Senf
- ½ TL Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Wacholderbeeren
- 5 Pimentkörnern
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote

Obendrauf packen wir außerdem Dillblätter und/oder 1 Dilldolde (wenn vorhanden mit kleinen Samenkernen), sowie eine halbe Zwiebel – sie muss das Ganze beschweren und runterdrücken, sodass später die Gurken nicht über die Oberfläche des Suds steigen. Entweder sterilisieren oder mit kochendheißer Essig-Wasser-Mischung übergießen – den Essig aber auf keinen Fall im Messingkessel kochen, sondern unbedingt im Edelstahltopf!

Wer nicht sterilisieren will, muss die Prozedur im Abstand von jeweils 5 Minuten zweimal wiederholen, damit die Gurken wirklich durch und durch erhitzt werden. Die Gläser dann sofort gut verschließen.

## Essig- oder Gewürzgürkchen (Cornichons)

Knackig, würzig, unglaublich appetitanregend und ein stets willkommener Begleiter zu Speck und Würsten. Je kleiner die Gürkchen sind, desto aromatischer und vor allem, umso herzhafter.

### Zutaten für 4 Gläser à 200g:

- ca. 1 kg kleine Einmachgürkchen
- Salz
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Senfsaat
- pro Glas 1-2 getrocknete Chilis (nach Gusto)
- 1-2 frische Zwiebel
- einige Estragonzweige
- Essig (kein Zucker!)

### Zubereitung:

**Tag 1:** Kleine Gurken sehr gründlich waschen. Über Nacht in Salzwasser stehen lassen.

**Tag 2:** Am nächsten Tag die Gürkchen abtropfen lassen und ins Glas legen. Würzen mit viel frischem Estragon, einigen weißen Pfefferkörnern, einer kleinen weißen Zwiebel und einer scharfen Chilischote.

Eine Mischung aus zwei Dritteln Weinessig und einem Drittel Wasser aufkochen (im Messingkessel bleiben die Gürkchen schön grün) und entweder heiß oder erkaltet über die Gurken gießen: Kalt, wenn am nächsten Tag weitergearbeitet werden kann, aber heiß, wenn man erst am übernächsten Tag weitermacht. Dann verschließen.

**Tag 3:** Essig im Messingkessel aufkochen. Die Gurken mit dem kochenden Essig übergießen. Verschließen.

**Tag 4:** Zum letzten Mal den Essig erneut im Messingkessel aufkochen und heiß über die Gurken gießen, eventuell mit etwas neuem Essig auffüllen, damit die Flüssigkeit die Gläser randvoll füllt. Nach etwa fünf Minuten den noch warmen Essig erneut im Messingkessel aufkochen, wieder heiß über die Gurken gießen und die Gläser endgültig verschließen.