



30 Jahre Kochen mit Martina und Moritz vom 20. Dezember 2017

Redaktion: Klaus Brock

Ein Festmenü in vier Gängen

Bunter Salat mit Forellenkaviar	1
Cremesuppe aus gelben Linsen	3
Glasierte Entenbrust mit Radicchiorisotto	5
Orangenkuchen mit Karamell- und Himbeersauce	7

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/festmenue-100.html>

Festliche Musik im Hintergrund, Kerzengefunkel, Weihnachtsdekoration auf edlem Tisch, Stimmung. Natürlich möchte man zu Weihnachten genüsslich am Tisch sitzen und ausführlich schlemmen. Aber trotzdem will man nicht ewig in der Küche stehen. Keine Angst - es ist nicht nötig. Unser Menü macht nicht viel Mühe und lässt sich obendrein bestens vorbereiten, sodass am Festtag nicht mehr viel zu tun ist. Und, was noch wichtig ist: Sie können alle Zutaten schon vorzeitig einkaufen, müssen sich also nicht in das Getümmel des letzten Einkaufstages stürzen.

Bunter Salat mit Forellenkaviar

Dafür brauchen wir eine bunte Mischung von unterschiedlichen Wintersalaten: Feldsalatröschen, Chicorée, gebleichter Löwenzahn, Endivie usw. Außerdem pro Person ein Ei sowie Forellenkaviar. Die Salatblätter kann man in ein nasses Tuch gehüllt im Kühlschrank frisch halten - die übrigen Zutaten sind ohnehin nicht empfindlich.

Forellenkaviar kaufen Sie bitte in einem guten Fisch- oder Feinkostgeschäft. Am allerbesten schmeckt der frische Kaviar, den man in den typischen Kaviardosen kauft, die mit einem dicken Gummiband verschlossen sind. In Gläser eingedoster Kaviar ist pasteurisiert und hat daher seinen frischen Schmelz verloren. Vom losen Kaviar kann man sich in einem guten Geschäft auch aus der großen Kilodose schöpfen lassen - in diesem Fall können Sie sich ein, zwei Körnchen (Eier) zum Probieren geben lassen, um festzustellen, ob der Kaviar nicht zu salzig ist. Er sollte mild schmecken, auf keinen Fall zu salzig oder gar fischig!

Der Salat selbst ist rasch angerichtet. Die Vinaigrette kann man bereits Stunden vorher anrühren, auch das Ei hart kochen. Zum Servieren werden die Blätter in



Vinaigrette gewendet, gut abgetropft und auf Vorspeisentellern angerichtet. Diese aufgefangene Marinade wird mit gewürfeltem Ei und Forellenkaviar vermischt und dekorativ über dem Salat verteilt. Dazu gibt es knuspriges Baguette und ein eleganten, leichten Einstiegswein.

Zutaten (für vier Personen):

- je eine großzügige Handvoll Salatblätter (bittere Sorten wählen, wie zum Beispiel Endivie, Frisée und Chicorée, auch unterschiedliche Farben aussuchen, wie Feldsalat, gebleichter Löwenzahn etc.)
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL aromatischer Apfelessig
- 6 EL erstklassiges Olivenöl
- 4 Eier
- 2 Scheiben Weißbrot
- 150 g Forellenkaviar
- Kräuter

Vorbereitung:

- Die Salatblätter putzen, verlesen, gründlich mehrmals waschen und gut abtropfen lassen. Wenn nötig zerpuffen oder sogar in Streifen schneiden, wie zum Beispiel den Chicorée.
- Aus Salz, Pfeffer, Essig und 4 EL Olivenöl eine cremige Marinade aufschlagen. Die Eier in etwa neun Minuten nicht ganz hart kochen - sie sollten im Innern noch etwas feucht sein. Das Weißbrot würfeln und in Olivenöl sanft knusprig braten.

Zubereitung:

- Zum Servieren die Salatblätter ganz kurz in der Marinade wenden, sofort wieder herausheben, gründlich abtropfen und auf Vorspeisentellern verteilen.
- In die restliche Marinade in der Schüssel die gewürfelten Eier geben - einfach im Eierschneider einmal quer, dann um 90 Grad drehen und erneut längs durchschneiden.
- Und schließlich den Kaviar. Behutsam mischen, gerecht und dekorativ über den Salatblättern verteilen.
- Ganz zum Schluss noch knusprige Croûtons darüber streuen.



Cremsuppe aus gelben Linsen

Auch die Suppe kann man wunderbar bereits am Vortag fix und fertigstellen. Es macht ihr gar nichts, wenn sie einen Tag im Kühlschrank warten muss. Vor dem Servieren wird sie nur wieder aufgeköcht, nochmals abgeschmeckt und mit dem Mixstab luftig aufgeschlagen. Und die Suppeneinlage ist ganz schnell im Wok gebraten, wenn die Bestandteile dafür parat stehen. Für die Suppe nehmen wir gelbe Linsen - man findet sie in guten Supermärkten oder in Asienläden. Es sind geschälte Linsen, die deshalb sehr schnell gar sind und nicht eingeweicht werden müssen. Für die Einlage nehmen wir kleine Tintenfischchen. Sie werden mariniert und unmittelbar vor dem Servieren rasch im Wok gebraten. Kräuter dazu, in die Suppenteller verteilt, und fertig! Auch, wenn man zur Suppe eigentlich nichts trinkt, hierzu passt ein kräftiger, blumiger Wein.

Zutaten (für vier Personen):

- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL fein gewürfelter Ingwer
- 2 EL neutrales Öl
- 250 g gelbe Linsen
- 1 l Fleischbrühe
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Sojasauce
- eine Prise Zucker
- Zitronensaft

Tintenfischchen:

- 200 g Tintenfischchen (so klein wie nur möglich: Kalmare oder Kraken - was Ihr Fischhändler anbietet)
- 1 Frühlingszwiebel
- je 1 TL fein gehackter Ingwer, Knoblauch und Chili
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL neutrales Öl
- je eine Prise Kreuzkümmel und Zucker
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Reiswein oder Sherry
- Koriandergrün
- Thaibasilikum

Vorbereitung:

- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken und im heißen Öl andünsten. Die Linsen zufügen, durchschwenken und mit Brühe auffüllen. Zugedeckt eine halbe Stunde leise köcheln. Salzen, pfeffern, Cayennepfeffer und Zucker



zufügen. Die Suppe schließlich mit dem Mixstab glatt pürieren und nochmals mit Zitronensaft abschmecken.

- Die Tintenfischchen säubern, die Augen wegschneiden, Häute und das transparente Innenbein entfernen. Sehr kleine Tintenfischchen ganz lassen, sonst in schmale Streifen schneiden. Frühlingszwiebel in feine Scheibchen schneiden, Ingwer, Knoblauch und Chili fein gewürfelt bereitstellen.

Zubereitung:

- Vor dem Servieren beide Ölarten im Wok erhitzen, die Tintenfischchen darin rasch anbraten, Frühlingszwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chili zufügen, sofort salzen, pfeffern, mit Kreuzkümmel und Zucker würzen.
- Sojasauce und Sherry angießen und unter Rühren einmal aufkochen.
- Ganz zum Schluss Koriandergrün und Thaibasilikum unterrühren.
- Die Suppe erhitzen, mit dem Pürierstab erneut aufmixen, abschmecken und in tiefe Teller verteilen. Die Tintenfischchen hineinsetzen und sofort servieren.



Glasierte Entenbrust mit Radicchiorisotto

Die Entenbrust kann bereits seit einer Woche im Kühlschrank auf ihren großen Auftritt warten. Sie ist vakuumverpackt und bleibt lange tadellos frisch. Man unterscheidet übrigens die Brüste von weiblichen Enten, sie sind zarter, saftiger und deshalb auch teurer als die mehr als doppelt so schweren von männlichen Enten. Von letzteren müsste eigentlich eine halbe Brust pro Person genügen, sicherheitshalber kauft man aber ruhig eine mehr - denn sie schmeckt auch kalt vorzüglich! Von den weiblichen sehen Sie bitte für jeden Gast eine vor.

Zutaten (für vier Personen):

- 3 - 4 Entenbrüste
- 3 EL Olivenöl
- je 2 Rosmarin- und Thymianzweige
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Madeira
- ¼ l Geflügelfond
- 4 EL Balsamico
- Salz
- 50 g eiskalte Butter

Radicchiorisotto:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Risottoreis (z.B. Carnaroli)
- 2 Kolben Radicchio (möglichst die schlanken aus Treviso)
- 1 Glas Weißwein
- Saft einer ½ Zitrone
- ca. 1 l leichte Brühe
- 30 g Butter
- 30 g geriebener Parmesan

Kräuterbrösel:

- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g geröstete, gesalzene Erdnüsse

Vorbereitung:

- Die Entenbrüste rechtzeitig, also am besten bereits am Vormittag, aus ihrer Verpackung in eine flache Schüssel betten und mit Olivenöl einreiben, dabei Pfeffer, Thymian und Rosmarin zufügen. Zugedeckt zum Marinieren kalt stellen. Madeira, Geflügelfond und Balsamico in einem Töpfchen um die Hälfte einkochen.



- Für den Risotto einen sogenannten Sofrito ansetzen: Zwiebel, Knoblauch und Thymian fein hacken und in Olivenöl andünsten, den Reis zufügen, gründlich umrühren, bis alle Körner glänzen. Dann beiseite stellen. Radicchio putzen, in feine Streifen schneiden und unter einem feuchten Küchenpapier im Kühlschrank frischhalten. Die Brühe zum Angießen steht fertig da und wird erhitzt, sobald das Fleisch angebraten wird.
- Für die Kräuterbrösel Petersilienblättchen, Knoblauch und Erdnüsse im elektrischen Zerkleinerer mixen, bis grüne Brösel entstanden sind.

Zubereitung:

- Am Abend das Fleisch zuerst auf der Hautseite langsam und kräftig anbraten, bis diese knusprig ist, nur wenige Sekunden kurz auch auf der anderen Seite braten, dabei salzen. Dann das Fleisch in Alufolie packen, Hautseite nach oben, das Paket nach oben offen lassen und in den Backofen setzen. Das Fleisch bei 100 Grad behutsam nachziehen lassen, dabei immer wieder mit etwas Saucenfond einpinseln.
- Den Bratensatz in der Pfanne mit dem eingekochten Saucenfond loskochen, die eiskalte Butter in Stückchen zufügen und mit dem Schneebesen oder Mixstab unterschlagen.
- Den Risottoansatz aufsetzen. Bevor der Reis zu rösten beginnt, mit Zitronensaft und Weißwein ablöschen, salzen und schließlich mit der kochend heißen Brühe auffüllen. Damit wir nicht ständig rühren müssen, sondern uns wieder kurz zu Tisch setzen können, kommen zuerst zwei Drittel der gesamten Flüssigkeit hinzu. Nach 20 Minuten der Rest. Sobald die Körnchen den richtigen Biss haben, Butter und Parmesan einrühren. Noch einmal abschmecken und gehackte Petersilie unterrühren.

Anrichten:

- Eine Schöpfkelle Risotto auf einem Teller verteilen. Die Entenbrust quer in dünne Scheiben schneiden und dachziegelartig darauf anrichten, die Sauce dekorativ darüber und daneben verteilen. Mit zerzupften Kräutern dekorieren und ganz zum Schluss Kräuterbrösel darüber streuen.
- Dazu gibt es einen Rotwein.



Orangenkuchen mit Karamell- und Himbeersauce

Natürlich lässt sich auch unser Dessert prima vorbereiten. Es ist ein wirklich ungewöhnlicher Kuchen, bei dem kein Gramm Butter und kein Stäubchen Mehl nötig ist. Er besteht nur aus Eiern, Zucker und - das ist das Besondere - aus Orangen, die mitsamt der Schale weichgekocht wurden. Die Teigmasse wird mit weihnachtlichen Gewürzen abgeschmeckt, wie ein Kuchen gebacken. Und dann wird mit zweierlei Saucen farbenprächtig angerichtet. Zum Dessert mit dem intensiven Duft passt ein süßer Moscato, den man übrigens aus flachen Sektschalen trinkt, weil darin der Duft am allerbesten zur Geltung kommt.

Zutaten (für eine Springform von 24 cm Durchmesser):

- 2 unbehandelte Orangen
- 6 Eigelbe
- 250 g Zucker
- 300 g Mandeln
- ½ TL Zimt
- 1 Messerspitze Nelken
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- 6 Eischnee
- Butter für die Form

Karamellsauce:

- 100 g Zucker
- Saft von ½ Zitrone
- 1 EL Orangenlikör
- 1/8 l Wasser

Himbeersauce:

- 300 g Himbeeren (1 TK-Paket)
- 3 - 4 EL Zucker

Zubereitung:

- Die Orangen knapp mit Wasser bedeckt absolut weich kochen - etwa eine dreiviertel Stunde lang. Halbieren, mit der Messerspitze die Kerne herauslösen, die Orangenhälften dann mitsamt der Schale im Mixer pürieren, das sind ca. 200 g Fruchtpüree.
- Die Eigelbe mit der Hälfte des Zuckers zu einer dicken, hellen Creme schlagen, die geriebenen, ungeschälten Mandeln sowie das Orangenpüree und das Backpulver einarbeiten. Mit Zimt und Nelken abschmecken.
- Schließlich den, mit dem restlichen Zucker steifgeschlagenen Schnee unterziehen. In eine gebutterte Form füllen, bei 170 Grad etwa 50 Minuten backen.



- Für die Karamellsauce den Zucker mit Zitronensaft und Orangenlikör vermischen und auf mittlerem Feuer schmelzen. Bis zum hellbraunen Karamell kochen, falls er zu dunkel zu werden droht, immer wieder mit einem Löffel Wasser ablöschen.
- Für die Himbeersauce die Früchte mit Zucker vermischt auftauen und erhitzen, dann durch ein Sieb passieren.