



30 Jahre Kochen mit Martina und Moritz vom 08. Dezember 2017

Redaktion: Klaus Brock

Schnelles Weihnachtsmenü

Gebratenes Karpfenfilet auf winterlichem Salat	2
Burgunderbraten mit Wirsingnudeln	4
Mousse au chocolat	7

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/weihnachtsmenue-128.html>

Burgunderbraten

Ein Festmenü, das sich bestens vorbereiten lässt. Wir haben uns diesmal ein Menü ausgedacht, das sich bequem schon vorher zubereiten oder wenigstens soweit vorbereiten lässt, dass man am Festtag selbst kaum mehr Mühe damit hat:

Das Hauptgericht, ein mürber, zarter Burgunderbraten, wird bereits einige Tage vorher in Rotwein mit Gewürzen eingelegt, und spätestens am Vortag im Ofen sanft geschmort - wenn das Fleisch einmal abgekühlt war, lässt es sich nämlich viel besser in Scheiben schneiden.

Das Dessert, die luftig-duftige Mousse au chocolat, lässt sich nicht nur wunderbar, sondern muss am Vortag zubereitet werden, damit sie fest werden kann - und gut gekühlt schmeckt sie ohnehin noch besser.

Die Beilagen und alles Nötige für die Vorspeise werden soweit vorbereitet, dass vor dem Essen selbst nur noch ein paar wenige Handgriffe bleiben.



Gebratenes Karpfenfilet auf winterlichem Salat

Den Karpfen sollte man beim Fischhändler bereits vorbestellen, wir brauchen nämlich nicht einen ganzen Karpfen, sondern die von den Gräten gelösten Filets. Für sechs Personen rechnet man einen etwa 1,8 bis 2 kg schweren Karpfen, davon bleiben etwa 600 g Filet übrig. Bitten Sie Ihren Fischhändler darum, die Arbeit des Filierens für Sie zu erledigen. Die Zutaten für den Salat kann man bereits fix und fertig am Morgen vorbereiten, das heißt den Kartoffelsalat sogar schon zubereiten, die Blattsalate waschen und zerlegen. In Kühlschrankschalen oder in feuchte Tücher gepackt, bleibt alles bis zum Abend frisch. Allerdings die Salate noch nicht kleinschneiden - dafür hat man am Abend noch Zeit, solange die Karpfenschnitten in der Pfanne braten. Die Vinaigrette kann jedoch bereits zusammengemixt in einem Schraubdeckelglas bereit stehen - darin lässt sie sich prima noch einmal aufschütteln und mischen.

Zutaten (für vier bis sechs Personen):

- 300 g kleine Salatkartoffeln (z.B. Bamberger Hörndl, Sieglinde oder Roseval)
- 100 g Feldsalat
- 1 Chicoreestange
- 1 Radicchiokopf
- 1 kleiner Frisee-Salat
- je ein paar Stängel glattblättrige Petersilie und Kerbel
- nach Belieben auch noch andere zarte Kräuter

Vinaigrette:

- 1 EL scharfer Senf (vorzugsweise Dijon-Senf)
- 5 EL Apfelessig
- 4 EL erstklassiges Olivenöl (extra vergine bzw. nativ extra),
- Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelsalat

- 1 kleine Zwiebel oder 2 Schalotten
- 1 weiterer EL Apfelessig
- 1 EL winzige Kapern
- 2 EL heiße Fleischbrühe

Außerdem:

- 6 Portionsstücke vom Karpfenfilet à ca. 100 g
- Salz, Pfeffer
- 3 EL neutrales Öl zum Braten

Zubereitung:

- Die Kartoffeln in der Schale weich kochen und abgießen. Die Salate putzen und gründlich waschen, den Feldsalat zum Beispiel mehrmals. Die Salate erst kurz



vor dem Servieren - wenn nötig - zerkleinern: Die Feldsalatrosetten unzerteilt lassen, den Chicorée schräg in feine Streifen schneiden, die Radicchioblätter und den Frisee zerpfeifen. Die Kräuterblättchen von den Stielen befreien.

- Für die Vinaigrette Senf, Essig, Öl, sowie Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen aufschlagen - oder in einem Schraubglas schütteln.
- Sobald die Kartoffeln etwas abgekühlt sind, sie pellen, in dünne Scheiben schneiden und mit der Hälfte der Vinaigrette anmachen. Dabei auch die feingeschnittene Zwiebel oder Schalotte, noch ein wenig Essig sowie die Kapern untermischen und so viel Brühe zufügen, dass der Kartoffelsalat angenehm saftig wirkt. Bei Zimmertemperatur zugedeckt bis zum Abend stehen lassen.
- Unmittelbar vor dem Essen die Fischstücke auf ihrer Hautseite mit einem scharfen Messer wie einen Schweinebraten einkerben, also zuerst sehr dicht aneinander parallele Schnitte setzen, dann um 90 Grad verdreht ebenso nah aneinander einschneiden, so dass sich die Linien kreuzen und ein Rautenmuster ergeben. Die Stücke mit Salz und Pfeffer würzen, dabei auch auf der Hautseite damit einreiben.
- Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fischstücke mit der Hautseite nach unten einlegen und auf starkem Feuer zwei bis drei Minuten braten. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Fischstücke umdrehen und noch zwei bis drei Minuten zugedeckt nachziehen lassen.
- Inzwischen die Salat- und Kräuterblätter in der restlichen Marinade wenden und hübsch auf großen Vorspeisentellern anrichten. Den Kartoffelsalat daneben setzen und obenauf die gebratenen Karpfenstücke betten - mit ihrer hübschen, knusprigen Hautseite nach oben.
- Die Teller unverzüglich zu Tisch bringen, damit man das ganze Vergnügen des Gegensatzes zwischen warmem Fisch und kaltem Salat genießen kann.

Tipp: Falls die Kapern nicht wirklich winzig klein sind, mit einem großen Messer fein hacken. Wer einen Hauch Schärfe liebt, würfelt noch eine grüne frische Chilischote winzigfein und mischt sie unter den Kartoffelsalat oder bestäubt die Fischstücke mit einem Hauch Cayennepfeffer - die Schärfe macht das Gericht übrigens noch leichter verdaulich.



Burgunderbraten

Unser Festtagsbraten kann nicht nur, er sollte sogar bereits am Vortag zubereitet werden. Dann haben die Gewürze ausreichend Zeit, das Fleisch zu durchdringen. Außerdem lässt sich das Fleisch wesentlich besser aufschneiden, wenn es einmal abgekühlt war und dann vorsichtig erwärmt wurde. Bestellen Sie beim Metzger ein schönes Bratenstück - zum Beispiel aus der Hüfte, dem Schwanzstück, aus der Unterschale; gut ist auch die Schulternaht geeignet, die zwar etwas längere Fasern hat, dafür dank der innenliegenden Gallertschicht aber schön saftig wird. Oder die schön rund geformte Nuss.

Und noch ein Tipp: Wer sich vor dem Einkaufsgedränge fürchtet, kann das Fleisch bereits einige Tage vorher kaufen und in eine Beize einlegen. Dafür einfach alle Zutaten für den Schmorsud, also Wurzelwerk, Kräuter, Gewürze im Rotwein aufkochen und wieder abkühlen lassen. Das Fleisch darin einlegen und darauf achten, dass es vollständig von Flüssigkeit bedeckt ist - am besten in einem stabilen Gefrierbeutel, aus dem man vor dem Verschließen alle Luft herausdrückt. Das Fleisch im Kühlschrank bis zu drei Tagen marinieren lassen. Vor dem Anbraten muss man es natürlich gründlich abtrocknen. Die Beize wird dann zum Schmoren an den Braten gegossen.

Zutaten (für sechs Personen):

- 2 kg Rinderschmorbraten (siehe oben)
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Schmalz oder Öl
- 150 g durchwachsener Speck in dicken Scheiben
- 2 Zwiebeln
- 1 Möhre
- 1 Lauchstange
- 1/4 Sellerieknolle
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- je 2 - 3 Thymian- und Rosmarinzweiglein
- 2 Lorbeerblätter
- je 1/2 TL Pfefferkörner, Piment- und Wacholderbeeren
- 2 Nelken
- 1 Sternanis
- 1 Stück Ingwerwurzel
- 1 Flasche Rotwein (z. B. kräftiger Spätburgunder aus Baden)
- 2 EL Butter

Zubereitung:

- Das Fleisch, wenn nötig, mit einem starken Faden in Form binden und rundum mit Salz und Pfeffer einreiben.
- In einem Bräter das Schmalz oder Öl erhitzen, das Fleischstück darin langsam - aber kräftig! - auf allen Seiten anbraten.



- Unterdessen den Speck in feine Würfel schneiden. Das rundum braun geröstete Fleisch herausheben und auf eine Platte legen. Stattdessen die Speckwürfel in den Schmortopf geben und ebenfalls braten, dabei schön kross werden lassen.
- Inzwischen Zwiebel, Möhre, Lauch und Sellerie putzen, wo nötig schälen, und schließlich in Würfel schneiden. Das Gemüse zum Speck in den Schmortopf streuen. Auch die geschälten Knoblauchzehen grob hacken und zufügen. Mit dem Kochlöffel bereits ein wenig auf dem Topfboden schaben, damit sich der angesetzte Fleischsaft in der aus dem Gemüse austretenden Flüssigkeit zu lösen beginnt.
- Wenn das Gemüse rundum angebraten ist, das Tomatenmark unterrühren und einige Minuten mitrösten. Es muss am Boden des Topfes zu karamellisieren beginnen, damit es einen intensiven Geschmack gewinnt.
- Schließlich das Gemüse beiseite schieben, das Fleisch in den Topf betten, die Kräuterzweige daneben legen, die Gewürze zufügen und mit dem ausgetretenen Fleischsaft sowie dem Rotwein auffüllen. Den kalten Rotwein aber nicht über das Fleisch gießen, sondern seitlich hineinschütten, weil das Fleisch sonst durch den Temperaturunterschied einen Schock bekommen würde. Den Schmorfond zum Kochen bringen, den Topf dann mit einem Deckel verschließen und in den auf 140 Grad vorgeheizten Backofen stellen.
- Nach einer halben Stunde auf 130 Grad herschalten. Den Braten ab und zu umwenden, damit er immer wieder von allen Seiten vom Schmorsud umgeben ist. Nach insgesamt zweieinhalb Stunden (150 Minuten) ist der Schmorbraten gar.
- Den fertigen Braten auf einer Platte beiseite stellen, um die Sauce zuzubereiten. Dazu den Schmorsud zusammen mit dem Wurzelgemüse auf dem Herd rasch aufkochen und alles am Boden des Topfes und an den Seitenwänden Angesetzte mit dem Kochlöffel abkratzen und darin auflösen. Eventuell schon jetzt noch etwas einkochen - auch müssen die Gemüse ganz weich sein (was die Weinzugabe bei der relativ geringen Schmortemperatur nicht garantiert!).
- Nun den gesamten Topfinhalt durch eine Gemüsemühle oder durch ein Sieb passieren. Zurück in eine Kasserolle gießen und alles miteinander köcheln, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Die Sauce schließlich abschmecken und mit den zwei Esslöffeln Butter aufmixen, die eiskalt in kleinen Flöckchen zugegeben wird.
- Den Braten in zentimeterdünne Scheiben schneiden und dachziegelartig auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Hübsch verzieren (zum Beispiel mit ein paar Feldsalat-Rosetten. Die Sauce getrennt dazu reichen.

Außerdem schmecken dazu:

Wirsingnudeln

Eine Beilage, die nicht viel Arbeit macht, bildschön aussieht und herrlich schmeckt. Auch hier können die Bestandteile vorbereitet werden, vor dem Servieren muss man alles miteinander in einem großen Topf mischen und dabei erhitzen.



Zutaten (für vier bis sechs Personen):

- 1 Wirsingkopf von ca. 1 kg
- Salz
- 300 g sehr breite Bandnudeln oder italienische Pappardelle
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 75 g Butter
- 2 TL Zucker
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Pinienkerne
- 1 EL in Rum eingelegte Rosinen
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 - 4 EL Kalbsfond

Zubereitung:

- Den Kohlkopf von seinen dunkelgrünen, äußeren Blättern befreien. Den Kohl halbieren, den Strunk ausschneiden, die Hälften quer in Streifen schneiden, die etwa so breit wie die Nudeln sind. In reichlich kochendem Salzwasser etwa drei Minuten kochen, abgießen und in eiskaltem Wasser abkühlen.
- Die Nudeln ebenfalls in reichlich Salzwasser gar kochen, sie sollten unbedingt noch Biss haben! Abgießen, mit heißem Wasser gut abspülen und, damit sie garantiert nicht zusammenkleben, das Öl darüber träufeln und die Nudeln damit durchschwenken.
- Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln, in einem ausreichend großen Topf - der Wirsing und Nudeln zusammen fassen kann - in der heißen Butter auf mildem Feuer sanft weich dünsten. Nach einigen Minuten den Zucker hineinstreuen und gut anrösten, aber nicht verbrennen lassen. Mit Essig ablöschen und diesen scharf einkochen, dann erst die Pinienkerne und Rosinen zufügen. Schließlich mit reichlich Pfeffer aus der Mühle würzen und den Kalbsfond hinzugießen.
- Wirsing und Nudeln in den Topf füllen, alles auf mittlerem Feuer gründlich durchmischen, damit alles von den Gewürzen erreicht und genügend erhitzt wird.



Mousse au chocolat

Mousse au chocolat gehört gewiss zu den köstlichsten aller Desserts, wenn man sie richtig macht. Und die beste Schokolade nimmt, die man bekommen kann!

Zutaten (für vier bis sechs Personen):

- 200 g sehr gute bittere Schokolade oder Kuvertüre
- 1/8 l Sahne
- 2 Eigelbe
- 4 Eiweiß
- 2 EL Zucker

Zubereitung:

- Die Schokolade in Stücke brechen, entweder in der Mikrowelle (90 Sekunden = 1 1/2 Minuten auf stärkster Stufe) oder im Wasserbad sanft schmelzen.
- Die Sahne erwärmen, über die Schokolade gießen und beides miteinander glatt rühren.
- Die Eigelbe mit dem Schneebesen in die Schokoladencreme rühren.
- Die Eiweiß steif schlagen, zuletzt den Zucker zufügen und unterschlagen. Diesen Schnee in zwei Portionen unter die abgekühlte Schokomasse heben. Dabei schön gleichmäßig vermischen, damit nirgends weiße Eischnee-Inseln sichtbar bleiben.
- Die Creme in eine Glasschüssel oder in Portionsschälchen füllen und mindestens sechs Stunden, besser sogar über Nacht kalt stellen.

Tipp: Man kann die Schokoladenmasse ganz nach Belieben würzen: mit einem Schuss Cognac, Rum oder Sherry; mit Orangenlikör oder Rosenwasser; mit Vanille oder Zimt; ganz exotisch mit Ingwer oder Orangenblütenessenz. Allerdings: Je besser die Schokolade ist, die man dafür verwendet, desto weniger zusätzliches Parfum wird nötig sein.