



30 Jahre Kochen mit Martina und Moritz vom 11. Januar 2018

Redaktion: Klaus Brock

Brunch - das große, späte Frühstück

Brioche	2
Aprikosenbuchteln	3
Kartoffelsalat	4
Asienwürziger Eiersalat	5
Ochsenmaulsalat	6
Kalbszunge auf Linsensalat	7
Saurer Presssack mit roten Zwiebeln	8
Avocadosalat	8
Sardinen mit Kapern und Petersilie	9
Garnelencocktail	9
Asienduftender gebeizter Lachs	11
Rührei mit Thaicurry	12

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

Die Lieblingsmahlzeit aller Langschläfer

Man muss nicht früh aufstehen, um einen üppig gedeckten Frühstückstisch anzubieten. Was langwierig ist, wird einfach bereits am Vortag angesetzt oder vorbereitet. Und alles Übrige ist im Handumdrehen getan. Wir versprechen: Wenn Sie Ihre Frühstücksgäste um 12 Uhr erwarten, können Sie wunderbar bis 10 Uhr ausschlafen!

Übrigens: Alle unsere Vorschläge sind, jeder für sich gesehen, eine ausgezeichnete Vorspeise - wer nicht frühstücken will, nimmt diese Ideen für einen Brunch einfach als eine Erweiterung des Vorspeisen-Repertoires.



Brioche

Die zarteste Versuchung, seit man weiß, wie man Hefeteig backt: eine üppige Angelegenheit, mit vielen Eiern, reichlich Butter, unwiderstehlich für Süßes, wie Marmeladen, aber auch für salzige Leckerbissen, mit Gänseleber, guter Kalbsleberwurst oder herzhaftem Schmalz. Die typische Briocheform, ein runder Kuchen in einer gewellten Form gebacken, mit einem Kugelkopf in der Mitte, lässt sich als kleines Portionsküchlein, aber auch aus der ganzen Teigmenge herstellen. Die Förmchen oder Form bekommt man in jedem guten Haushaltsgeschäft. Natürlich ist auch eine in der Kastenform gebackene Brioche stilecht, vor allem, wenn man Leberpastete dazu reicht.

Zutaten (für 6 Personen):

- 500 g Mehl
- 1 EL Zucker
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 0,2 l Milch
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 200 g Butter

Zubereitung:

- Das Mehl in eine tiefe Schüssel häufen. Zucker mit der zerbröckelten Hefe und 1/8 l lauwarmen Milch verquirlen. In eine Mulde in der Mitte gießen und mit etwas Mehl vom Rand zu einem Brei mischen. Zugedeckt an einem warmen Ort eine halbe Stunde gehen lassen, bis der Vorteig sich verdoppelt hat und Blasen zeigt.
- Die restliche Milch mit den Eiern und Salz verquirlen und in die Mehlschüssel gießen, die weiche, zimmerwarme Butter flöckchenweise zufügen. Mit den Knethaken des Handrührgerätes oder mit der Küchenmaschine alles zu einem weichen Teig verarbeiten.
- So lange schlagen, bis der Teig glatt und seidig wirkt, Blasen wirft und sich gut vom Schüsselrand löst. Wieder an einem warmen Ort unter einem Tuch gehen lassen, bis sich die Menge verdoppelt hat.
- Wer Zeit hat, kann den Teig schon am Vortag ansetzen. Am besten stellt man ihn dann in einem großen Plastikbeutel oder einem dicht verschlossenen und ausreichend großen Behälter (der Teig braucht Platz, um aufzugehen!) oder in einer geräumigen Plastiktüte bis zum nächsten Tag in den Kühlschrank.
- Vor dem Verarbeiten schließlich den Teig noch einmal kräftig auf der bemehlten Arbeitsfläche durchwalken und dann weiter nach Rezept verfahren. Nach Belieben kleine Portionsbrioche, eine große Brioche oder eine Brioche in einer Kastenform herstellen.
- Die Oberfläche jeweils mit Sahne einpinseln, je nach Größe der Form bei 200 Grad zwischen 20 Minuten und einer knappen Stunde backen, bis der Kuchen aufgegangen und schön gebräunt ist.



Variation: Zur Abwechslung lassen sich aus dem Teig auch kleine Leckerbissen zaubern.
Zum Beispiel:

Aprikosenbuchteln

Zutaten (für etwa 40 Stück):

- 1 Portion Hefeteig nach dem Grundrezept

Für die Füllung:

- 2 EL Puderzucker
- 50 g grob gehackte Mandeln
- 150 g erstklassige Aprikosenkonfitüre

Außerdem:

- 50 g Butter für die Form
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

- Den Hefeteig nach dem Grundrezept auf kaltem oder warmem Weg gehen lassen.
- Inzwischen die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, dabei mit dem Zucker bestäuben, der jetzt karamellisieren soll. Unter die Aprikosenkonfitüre rühren.
- Vom Hefeteig mit einem Esslöffel walnussgroße Stücke abstechen, auf der Arbeitsfläche mit der Handfläche etwas flach drücken, jeweils einen kleinen Teelöffel Füllung in die Mitte setzen. Den Teig darüber zusammenschlagen und gut zudrücken. Dann zu einer Kugel formen.
- Die Butter in einer ofenfesten flachen Form zerlassen. Die Buchteln darin wenden und nebeneinander hineinsetzen. Zugedeckt eine halbe Stunde gehen lassen. Schließlich im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten backen, bis die Buchteln goldbraun geworden sind.

Tipp:

Mit Puderzucker bestreuen und am besten noch warm verspeisen. Zum Beispiel mit einer Fruchtsauce oder einfach pur zum Kaffee.



Kartoffelsalat

Kartoffelsalat lässt sich so unendlich vielseitig anmachen, dass man jeden Tag welchen essen könnte, ohne sich jemals wiederholen zu müssen. Nur eine von den unzähligen, vielfältigen Varianten ist zum Beispiel diese:

Zutaten (für 6 Personen):

- 500 g festkochende Kartoffeln (z. B. Sieglinde, Selma oder Bamberger Hörndel)
- 250 g gekochter Schinken in Scheiben
- 3 Frühlingszwiebeln
- glatte Petersilie
- Saft einer ganzen Zitrone
- Pfeffer aus der Mühle
- grobes Meersalz

Zubereitung:

- Die Kartoffeln als Pellkartoffeln aufsetzen und weich kochen.
- In der Zwischenzeit den gekochten Schinken in Streifen oder Quadrate schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, von den Stielen zupfen und nur grob zerschneiden - nicht fein hacken!
- Alle diese vorbereiteten Zutaten in die Salatschüssel füllen. Sobald die Kartoffeln gar sind, das Wasser abgießen, Kartoffeln pellen und noch heiß zu den Salatzutaten in die Schüssel geben.
- Sofort den Zitronensaft, Pfeffer und das grobe Salz darüber verteilen. Und erst jetzt die Kartoffeln mit einer Gabel und einem Küchenmesser in der Schüssel zerkleinern, dabei alle Zutaten miteinander mischen.
- Noch einmal abschmecken - der Salat sollte schön säuerlich sein, und er braucht keinen Tropfen Öl! Allerdings muss man ihn sofort servieren, weil er sonst, sobald er abgekühlt ist, zu trocken wirken kann. In diesem Fall muss man ihn mit einem guten Schuss kräftiger Fleischbrühe wieder auffrischen und geschmeidig machen.



Asienwürziger Eiersalat

Zutaten (für 6 Personen):

- 4 - 5 Eier
- je 1 TL fein gewürfelter Ingwer und Knoblauch
- 1/2 TL Chilipaste
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL süßer Senf
- Salz
- Zucker
- Pfeffer
- zwei Handvoll Thaikräuter: Thaibasilikum, langblättriger Koriander und Koriandergrün
- 2 Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

- Die Eier in knapp zehn Minuten hart kochen.
- Inzwischen Ingwer, Knoblauch, Chilipaste, Fischsauce, Sojasauce, Sesamöl, Essig und süßen Senf glattrühren. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
- Die Thaikräuter von den Stielen zupfen, grob zerschneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Eier abschrecken, pellen, mit dem Eierschneider würfeln (einmal in Scheiben schneiden, dann um 90 Grad drehen, erneut die Schneidharfe herunterdrücken und so die Scheiben würfeln).
- Mit den Kräutern in die Sauce rühren, noch einmal abschmecken.



Ochsenmaulsalat

Ochsenmaul muss man manchmal beim Metzger vorbestellen - aber oft hat er es auch im Vorrat, meist in einer Essiglake angemacht, die für Haltbarkeit sorgt.

Zutaten (für 6 Personen):

- 300 g Ochsenmaul in dünnen Scheiben
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Händchenvoll Kerbel
- 1 frisch gekochte Kartoffel (vom Kartoffelsalat abzweigen)
- 3 EL Rotweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL neutrales Öl (Sonnenblumenöl)
- 2 EL Kürbiskernöl

Zubereitung:

- Sollte das Ochsenmaul bereits in Essiglake eingelegt sein, ist es gut, es in einem Sieb unter fließendem, kaltem Wasser abzuspülen und gut abtropfen zu lassen.
- Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden: das Weiße sehr fein, das Grün in halbzentimeterbreite Ringe. Die Kerbelblättchen von den Stielen zupfen.
- Die heiße Kartoffel in der Salatschüssel zerdrücken, dabei Essig, Salz, Pfeffer und das neutrale Öl hinzugießen.
- Kräuter, Zwiebelringe und Ochsenmaul zufügen, alles sorgsam mischen und erst zum Schluss das Kernöl darüber träufeln.

Tipp:

Der Salat sollte durch die heiße Kartoffel ein wenig erwärmt werden und muss dann unverzüglich verspeist werden. Abgekühlten Ochsenmaulsalat, der dadurch ein wenig trocken geworden ist, kann man in der Mikrowelle sanft erwärmen: stärkste Stufe, nicht länger als 30 Sekunden!



Kalbszunge auf Linsensalat

Die gepökelte Kalbszunge gibt es bei vielen Metzgern bereits gekocht, sodass man überhaupt keine Mühe hat. Sollte er nur Rinderzunge vorrätig haben, können Sie diese natürlich auch verwenden. Natürlich wird diese nicht wie die viel kleinere Kalbszunge längs, sondern quer in dünne Scheiben geschnitten!

Zutaten (für 6 Personen):

- 250 g kleine Berglinsen (grün oder braun)
- Salz
- je 1 - 2 rote und grüne Chilischoten (nach Gusto scharf oder mild)
- je 1 TL fein gewürfelter Ingwer und Knoblauch
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL thailändische Fischsauce
- 1/2 TL Zucker
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL chinesisches Sesamöl
- 1 EL neutrales Öl
- Pfeffer
- Sojasauce zum Abschmecken.

Außerdem:

- 1 kleine, gepökelte, gekochte Kalbszunge
- 100 g Gartenkresse

Zubereitung:

- Die Linsen bereits am Vortag mit einer ganzen Handbreit gesalzenem Wasser bedeckt weich kochen - wie lange das dauert, hängt vom Alter, der Größe und der Herkunft der Linsen ab: zwischen 30 und 60 Minuten.
- Für die Marinade die Chilis entkernen, fein würfeln, mit Ingwer, Knoblauch, in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln und den restlichen Zutaten verrühren.
- Die gut abgetropften Linsen zehn Minuten in dieser Sauce marinieren. Dann mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen und auf einer flachen Platte verteilen, die mit Kresse (vorher gründlich, also mehrmals in reichlich kaltem Wasser baden, damit anhaftende Erde und Samenreste entfernt werden) ausgelegt ist.
- In der Zwischenzeit die Zunge längs auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden und dekorativ auf dem Linsenbett anrichten.



Saurer Presssack mit roten Zwiebeln

Zutaten (für 6 Personen):

- je 200 g heller und dunkler Presssack (Schwartenmagen) in sehr dünnen Scheiben
- 2 rote Zwiebeln
- Petersilie
- 3 - 4 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Den Presssack in Streifen schneiden und in einer Schüssel mischen.
- Die Zwiebeln schälen, auf dem Gurkenhobel in feine Ringe schneiden und in die Schüssel geben.
- Die Petersilie grob zerschneiden und zufügen.
- Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl mit einer Gabel aufschlagen, über die Salatzutaten gießen und gut mischen.

Avocadosalat

Die Avocados muss man unbedingt bereits ein paar Tage vorher einkaufen - fast immer werden sie nämlich bei uns total unreif verkauft. Dann sind sie steinhart und ungenießbar. Reife Früchte geben auf behutsamen Druck sanft nach, etwa wie zimmerwarme Butter in ihrer Packung. Unreife Avocados lässt man in Zeitungspapier bei Zimmertemperatur nachreifen - nie im Kühlschrank, dort bekommen sie schwarze Flecken.

Zutaten (für 6 Personen):

- 1 große oder 2 kleine Avocados
- 2 Schalotten
- 1 Zitrone
- je 1/2 TL Piment, schwarze Pfefferkörner
- Salz
- 1 - 2 getrocknete (oder frische) Chilis

Zubereitung:

- Die reifen Früchte schälen, dabei behutsam anfassen, damit sie sich gut aus der Schale lösen. In einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, dabei sogleich die sehr fein gewürfelten Schalotten untermischen und mit Zitronensaft anmachen.
- Die restlichen Gewürze in einem Mörser fein zerreiben. Die Avocado damit würzen. Gut vermischen und mit Dillblättchen dekorieren.



Sardinen mit Kapern und Petersilie

Diese Paste sieht leider nicht so schön aus, wie sie schmeckt. Aber man kann damit einen ebenso köstlichen wie appetitlichen Leckerbissen zum Aperitif herstellen: auf geröstete Baguettescheiben oder auch auf Graubrot streichen, mit Petersilienblättchen und Kapern garnieren.

Zutaten (für 6 Personen):

- 1 Dose Sardinen (mit Haut & Gräten, in Olivenöl)
- 1 - 2 EL kleinste Kapern
- Petersilie
- 2 EL erstklassiges Olivenöl
- Zitronensaft
- Worcestershiresauce
- 1 Schalotte
- eine Handvoll kleiner Oliven (möglichst Taggiasca-Oliven, die aus Ligurien oder rund um Nizza gedeihen und besonders würzig sind!)

Zubereitung:

- Die Sardinen abtropfen lassen, das Öl wegkippen - es hat seine Schuldigkeit getan, den Fisch mürbe zu machen und kann jetzt unter Umständen tranig schmecken. Die Fischchen von Haut und Gräten säubern, ihr Fleisch in einer Schüssel zerpfücken.
- Kapern, feingehackte Petersilie, Olivenöl, Zitronensaft, Worcestershiresauce, eine sehr fein gewürfelte Schalotte und die in Stückchen geschnittenen Oliven untermischen.
- Die Paste etwas durchziehen lassen, gegebenenfalls mit Zitronensaft nachwürzen.

Garnelencocktail

Dafür kauft man lieber rohe Garnelen, die stets in einer besseren Qualität angeboten werden als schon gekochte. Außerdem kann man dann die Garzeit und das Würzen besser kontrollieren. In jedem Fall werden die Garnelen tiefgekühlt sein; um sie rasch aufzutauen, einen Trick: Die gefrorenen Garnelen in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, zwei Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb abgießen, nochmals kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Das ist die schnellste, zugleich schonendste Behandlung, die obendrein garantiert, dass möglicherweise anhaftender Geruch mit entfernt wird.

Zutaten (für 6 Personen):

- 300 g tiefgekühlte Garnelen
- Salz



Mayonnaise:

- 2 Eigelbe
- 1 TL scharfer Senf
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 1/8 l Olivenöl
- ein Schuss Tomatensaft (oder Gemüsebrühe, auch Buttermilch ist geeignet)
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Zucker
- einige Tropfen Sojasauce
- Zitronensaft
- Schnittlauch
- Dill

Zubereitung:

- Die Garnelen wie oben beschrieben auftauen, dann in kochendes, gut gesalzenes Wasser geben und zwei Minuten ziehen lassen. Im Sud abkühlen, bis die Mayonnaise fertig ist.
- Dafür müssen alle Zutaten die gleiche, möglichst Zimmertemperatur haben, sonst könnte es sein, dass sich die einzelnen Bestandteile nicht verbinden und die Sauce griesselig wird.
- Die Eigelbe, Senf und Knoblauchzehen in der Küchenmaschine oder mit dem Mixstab aufschlagen, dabei den Knoblauch pürieren. Erst jetzt langsam das Öl hinzuließen lassen, bis eine dicke, steife Mayonnaise entstanden ist. So viel Tomatensaft, Brühe oder sogar Buttermilch zufügen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Einige Tropfen Worcestershiresauce zufügen sowie reichlich Zitronensaft.
- Erst kurz vor dem Servieren viel Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten, unterrühren und nochmals abschmecken.
- Die Garnelen in flachen Cocktailschalen anrichten, mit Mayonnaise anmachen, mit einem Dillzweig dekorieren.



Asienduftender gebeizter Lachs

Nach schwedischer Art gebeizter, auch „graved“ genannter Lachs ist ja allseits bekannt. Wir haben bereits mal in Pfeffer marinierten Lachs zubereitet. Heute gibt es die gleiche Methode, aber mit fernöstlichen Düften. Zum exotischen Lachs passt eine japanische Wasabisauce. Wasabi ist der grüne, scharfe japanische Meerrettich, den man dort unbedingt zum rohen Fisch braucht. Man kauft ihn als grünes Pulver im Asienladen.

Für den Lachs bitten Sie den Fischhändler, Ihnen ein Schwanzstück zu geben, das keine Y-Gräten hat - er soll die Haut jedoch unbedingt dran lassen - ansonsten darf er das Fischstück natürlich filieren.

Zutaten (für 6 Personen):

- 1 Lachsseite (ca. 500 g)
- 1 EL Sake
- 50 g Salz
- 50 g Zucker
- Gewürzmischung (alles im Mörser fein zerstoßen) aus:
10 Korianderkörnern, 4 Pimentbeeren, 1 Stückchen Nelke,
je 1 TL schwarze, grüne und rote Pfefferkörner (die grünen und roten gefriergetrocknet), 1 getrocknete Chilischote

Außerdem:

- 1 Orange
- 1 Zitrone

Wasabisauce:

- 1 Eigelb
- 1/2 TL Wasabi
- 1 TL Sojasauce
- ca. 1/8 l neutrales Öl
- 3 - 4 EL kalter, grüner Tee oder ein Schuss Reiswein

Zubereitung:

- Den Lachs nicht häuten, aber sorgsam entgräten, die Fleischseite mit Sake einreiben.
- Salz, Pfeffer und die im Mörser fein zerriebene Gewürzmischung gut vereinen, den Fisch damit rundum gut einreiben.
- Die Fleischseite mit dünnen Orangen- und Zitronenscheiben belegen. Den Fisch fest in Klarsichtfolie wickeln, zusätzlich in einen Gefrierbeutel packen und in einem Glas- oder Porzellangefäß für zwei Tage in den Kühlschrank stellen und marinieren. Dabei das Paket immer wieder wenden, damit der Fisch in der inzwischen sich bildenden Flüssigkeit baden kann.



- Zum Servieren herausnehmen, vorsichtig abwaschen und gründlich abtrocknen. Den Fisch dann senkrecht in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten.
- Für die Sauce das Eigelb mit den übrigen Zutaten aufschlagen und erst, wenn die Sauce cremig ist, mit etwas Tee oder Sake bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen und gut abschmecken.

Rührei mit Thaicwürzen

Das Rührei darf natürlich nicht warten. Die Gäste müssen bereits am Tisch sitzen, bevor Sie es zubereiten. Wenn Sie die nötigen Kräuter und Gewürze vorbereitet haben, dauert das ja keine Minute! Und nichts ist schlimmer, als ein kaltes und dann natürlich fest gewordenes Rührei.

Zutaten (für 4 bis 6 Personen):

- 1/2 TL Thaicurrypaste
- 1 TL thailändische Fischsauce
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1/2 TL Zucker
- 6 Eier
- 1 Prise Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- je 1 TL fein gewürfelter Knoblauch, Ingwer, grüne und rote Chilischoten (nach Belieben mild bis scharf)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Selleriestängel
- Thaibasilikum
- Koriandergrün
- 2 EL Öl

Zubereitung:

- Currypaste, Fischsauce, Sojasauce, Sesamöl und Zucker in einer Schüssel gut verrühren, bis alles aufgelöst ist und sich verbunden hat.
- Die Eier hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schließlich Ingwer, Knoblauch, fein gewürfelte Chilis, in feine Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln, ebenso fein geschnittenen Sellerie, Basilikum und Koriandergrün nur grob zerzupft hineinrühren.
- In einer beschichteten Pfanne, besser noch im Wok, das Öl erhitzen, überall im Wok verteilen, sodass auch die Wände vom heißen Öl gut überzogen sind - es soll rauchen!
- Die Eiermischung hineingeben. Zunächst stocken lassen, aber bereits nach 30 Sekunden mit dem Schöpfelchen rühren. Das Rührei rasch stocken lassen, es darf auf keinen Fall trocken werden - sofort servieren!