

Kochen mit Martina und Moritz vom 18. Juni 2016

Redaktion Klaus Brock

## **Erdbeeren - Neue Ideen für die geliebten Sommerfrüchte**

Erdbeer-Orangen-Smoothie	Seite 3
Erdbeer-Smoothie-Ayran	Seite 4
Gestreifte Erdbeercreme im Glas	Seite 5
Erdbeerkuchen mit Mango	Seite 7
Erdbeer-Gratin	Seite 9
Tatar von der Sommergans mit Erdbeersalat	Seite 10
Pot-au-feu von der Sommergans	Seite 13

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/erdbeeren-158.html>

### **Erdbeeren**

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

Erdbeeren, diese köstlichen und duftenden Früchte, sind geradezu ein Sinnbild für den beginnenden Sommer – rot, süß, saftig. Kein Wunder, dass sie sich so großer Beliebtheit erfreuen. Man würde sie am liebsten rund ums Jahr genießen. Außerhalb ihrer klassischen Saison lässt man aber besser die Finger davon! Dann sind sie einfach langweilig und uninteressant. Sie sehen vielleicht aus wie Erdbeeren, aber es fehlt ihnen der typische, betörende Duft.



Die einfachste – und durchaus überzeugendste – Weise sie zu servieren: einfach hübsch auf einer schönen Etage aufeinanderstapeln und pur genießen. Wenn man weiß, woher sie stammen, braucht man sie gar nicht zu waschen. Wasser wäscht ihren Duft ab. Und da man Erdbeeren heutzutage zumeist über Stroh zieht, den Boden also mit Stroh so

abdeckt, dass sie nicht mehr durch den Regen verdrecken, sind sie auch makellos sauber und man kann sie einfach direkt aus der Schale in den Mund stecken. Übrig bleibt das Grün, das sich aus reifen Früchten herauszupfen lässt.

Nur für unreife Früchte braucht man den Blütenkelchbohrer, der sich inzwischen im gut bestückten Fachhandel finden lässt. Reife Erdbeeren duften und verströmen einen so unwiderstehlichen, betörenden Duft, dass das Signal „unüberriechbar“ ist: Sie sind reif. Erdbeeren, die nicht duften, sollte man einfach liegen lassen und auf bessere Tage hoffen. Wir Käufer müssen lernen, dass wir die Macht haben, frei zu entscheiden, wo wir unser Geld ausgeben: Nur dort, wo es sich lohnt. Unreife Erdbeeren lohnen sich nicht.

## **Erdbeer-Orangen-Smoothie**

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

Diese dickflüssigen Drinks, die fast schon zu löffeln sind, erfreuen sich inzwischen großer Beliebtheit – sie sind sozusagen ein Zwischending zwischen Dessert und Getränk. Erfrischend und leicht, gut für heiße Tage. Herstellung aus der reinen Frucht.



### **Zutaten für zwei Personen:**

- 150 g reife Erdbeeren
- 1 TL Puderzucker
- etwas abgeriebene Orangenschale
- Saft einer halben Orange
- Eiswürfel

### **Zubereitung:**

Erdbeeren putzen, vierteln und mit etwas Puderzucker, Orangenschale und Orangensaft im Mixbecher mit dem Pürierstab glatt mixen.

In hohe Gläser über Eiswürfel gießen, Strohhalm rein, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.

## **Erdbeer-Smoothie-Ayran**

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

Der türkische Ayran, jener köstliche Drink aus dem herrlich fetten, türkischen (oder griechischen) Joghurt – ersatzweise kann man stattdessen auch zehnpromzentige Saure Sahne nehmen – ergibt einfach mit Erdbeeren angereichert eine köstliche Variante. Geht schnell, ist erfrischend, nicht zu süß und sommerleicht.



### **Zutaten für zwei Personen:**

- 150 g Erdbeeren
- 1 TL Puderzucker
- Saft und Schale einer halben Zitrone
- Salzprise
- 150 g türkischer Joghurt
- 5 Eiswürfel

### **Zubereitung:**

Erdbeeren wie oben vierteln, putzen, mit Puderzucker, Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale und einer Prise Salz in einen Mixbecher füllen. Joghurt dazugeben und mit den Eiswürfeln absolut glatt pürieren, bis diese regelrecht „crushed“ sind. In ein hohes Glas füllen, mit Strohhalm und Minzeblättern servieren.

## **Gestreifte Erdbeercreme im Glas**

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

Ein schönes Dessert, das sich gut vorbereiten und dekorativ im Glas anrichten lässt. Besonders pfiffig: Wenn man Kuchenreste übrig hat, werden diese zerkrümelt, in Dessertgläser verteilt und mit Likör getränkt – geht natürlich auch ohne. In jedem Fall sieht es spektakulär aus, macht kaum Mühe und schmeckt umwerfend.



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

- 1 kg Erdbeeren
- 50 g Zucker
- 1 Orange
- 3 Blatt Gelatine
- 150 g Kuchenreste (2 bis 3 Scheiben Rührkuchen oder Biskuit)
- 200 ml Sahne
- nach Gusto 4 EL Erdbeerlikör
- etwas Zitronen- und Orangensaft
- 50 g zartbittere Schokolade

### **Zubereitung:**

Die Hälfte der Erdbeeren mit zwei bis drei gehäuften Esslöffeln Zucker, dem Saft und der Schale einer halben Orange mit dem Mixer pürieren. 450 Milliliter abmessen. Die Gelatine in kaltem Wasser zehn Minuten einweichen, herausnehmen und in der Mikrowelle schmelzen (bei 700 Watt 30 Sekunden). Heiße Gelatine mit zwei Löffeln Erdbeerpüree glatt rühren, dann alles unter das restliche Püree mixen.

Inzwischen den Kuchen zerbröseln, in Dessertgläser verteilen. Jeweils mit Likör tränken. Dann das Erdbeerpüree etwa zentimeterhoch darauf verteilen.

Etwa eine Stunde kalt stellen, damit alles schön fest wird. Auch das restliche Erdbeerpüree kalt stellen, bis es beginnt, fest zu werden. Dann die Hälfte der steif geschlagenen Sahne unterziehen und über die rote Erdbeerschicht verteilen.

Kalt stellen. Die restlichen Erdbeeren in Scheibchen schneiden, in einer Schüssel mit dem restlichen Zucker, Zitronen- und Orangensaft verrühren und marinieren. Wer will, gibt noch etwas Erdbeerlikör dazu. Erst kurz vor dem Servieren in Gläser verteilen.

Dann auch erst die restliche Sahne steif schlagen und als Abschluss über die Erdbeeren geben. Obenauf geraspelte Schokolade verteilen und jeweils eine Erdbeere als Deko setzen. Nach Belieben mit Minze oder Melisse schmücken.

**Getränk:** Moritz empfiehlt einen Winzersekt.

## Erdbeerkuchen mit Mango

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

Ein einfacher Kuchenboden ist ja schnell gebacken, und im Handumdrehen steht ein bildschöner, fruchtiger Sommerkuchen auf dem Tisch. Die Zutaten dafür kann man eigentlich alle im Haus haben – bis auf die Früchte natürlich, die man frisch kaufen muss. Übrigens, aus Pakistan kommen genau zur Erdbeerzeit die köstlichsten Mangos, und die passen einfach unübertroffen zu unserem heimischen Obst.



**Für eine runde Springform von 28 Zentimetern Durchmesser oder ein kleines Blech von 25 x 30 Zentimetern:**

### **Kuchenboden:**

- 3 Eiweiße
- 1 Salzprise
- 3 Eigelbe
- 100 g Zucker
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Mehl

### **Belag:**

- 250 g Magerquark
- 2 EL Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- abgeriebene Schale einer halben Zitrone
- 150 g Sahne
- 500 bis 700 g Erdbeeren
- 1 reife, duftende Mango

**Zubereitung:**

Zuerst die Eiweiße steif schlagen, solange die Rührschüssel noch absolut sauber ist. Gleich zu Beginn die Salzprise zufügen. Den Schnee in eine zweite Schüssel füllen. Die Eigelbe in der Rührschüssel zu einer dicken, hellen Creme schlagen. Dabei langsam den Zucker hinzurieseln lassen. Die geriebenen Mandeln zufügen, auch das Mehl (durch ein Sieb), am Ende den Eischnee behutsam unterheben. Die Masse in eine mit Backpapier ausgeschlagene Form gießen oder auf einem Blech (25 x 30 Zentimeter) glatt streichen.

Bei 190 Grad Celsius (Heißluft; 210 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) in 20 Minuten zum flachen Kuchenboden backen. Er soll hellbraun werden und richtig durchbacken.

Auskühlen lassen und Backpapier abziehen.

Den Quark am besten bereits am Vortag in einem mit einem Blatt Küchenpapier ausgelegten Sieb über einer Schüssel im Kühlschrank abtropfen lassen. Die Molke, die dabei austritt, kann man trinken, sie schmeckt und tut gut. Den Quark mit Zucker, Zitronensaft und -schale würzen, steif geschlagene Schlagsahne unterziehen. Auf dem Kuchenboden verstreichen.

Dicht an dicht mit Erdbeeren besetzen. Würfel von Mango dazwischen verteilen. Wer noch einige schwarze Johannisbeeren hat, verteilt diese noch dazwischen. In Quadrate schneiden und sofort, also ganz frisch, essen.

**Getränk:** Espresso oder eine Tasse Kaffee.



## Erdbeer-Gratin

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

Ein eindrucksvolles Dessert, das sich aber gut vorbereiten lässt, obwohl es direkt aus dem Ofen serviert wird.



### Zutaten für vier Personen:

- ca. 500 g Erdbeeren
- 2 EL Puderzucker
- etwas abgeriebene Zitronenschale, Zitronensaft oder stattdessen etwas Zitronenlikör

### Für den Sabayon:

- 2 Eigelbe
- 1 EL Zucker
- Salzprise
- 150 ml Südwein, Portwein oder Rosenmuskateller (aus Südtirol)
- etwas Zitronensaft

### Zubereitung:

Die Erdbeeren putzen, in Scheibchen schneiden, mit Puderzucker, Zitronensaft und -schale würzen und in tiefe Teller verteilen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Vor dem Servieren einen Sabayon schlagen: Eigelbe auf der Herdplatte oder im Wasserbad erwärmen und zur dicken, hellen Creme schlagen. Dabei den Wein und Zitronensaft zufügen. Unter stetem Schlagen so lange erhitzen, bis die Creme dick wird und abbindet. Aufpassen, dass die Creme nicht zu heiß wird, sonst flockt das Eigelb aus und gerinnt. Über den Erdbeeren verteilen.

Die Suppenteller unter die Grillschlangen im Backofen stellen, und zwar auf zwei Etagen – mehr als drei Teller passen nicht auf ein Blech (keine Angst, die Suppenteller halten das aus).

Zunächst die Oberfläche der beiden oberen Teller rund drei Minuten sanft bräunen, dann die unteren Teller nach oben stellen und ebenfalls überbacken.

Direkt aus dem Ofen servieren. **Achtung:** Die Sache ist sehr heiß.

**Getränk:** Ein Gläschen Zitronenlikör oder den fruchtigen Dessertwein vom Sabayon.

## **Tatar von der Sommergans mit Erdbeersalat**

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

Sie werden fragen: Gans im Sommer? Das ist wie Erdbeeren zu Weihnachten – oder wie? Keine Angst, bei uns haben sich nicht etwa die Jahreszeiten verschoben. Es gibt vielmehr seit Neuestem, gerade richtig zur Erdbeerzeit, die Sommergans. Und es ist unglaublich, wie wunderbar beides zusammenpasst. Die Sommergans, die im Juni nur für kurze Zeit, etwa für vier Wochen, in den Läden liegt, ist leicht und viel weniger fett als im Winter. Sie ist ganz und gar nicht deftig oder herzhaft, sondern zart und sommerfrisch.



Das ist möglich, weil man die Eier, die Gänse bereits im frühen Frühjahr legen, ihnen nicht mehr wegnimmt, wie man das früher tat, damit man die Gänse zu Sankt Martin und natürlich zu Weihnachten rechtzeitig anbieten konnte. Man lässt sie ganz normal ausbrüten und aufziehen.

Diese früh im Jahr geschlüpften Gänse sind nach dem Frühjahr und Frühsommer auf der Weide ab Juni schlachtreif. Dann haben sie noch wenig Fett angesetzt und liefern ein wunderbar zartes, schmackhaftes, gesundes und vielseitiges Fleisch. Das kann man völlig anders zubereiten.

### **Wir haben es ausprobiert:**

**Tipp:** Die Sommergans wird als ganzes Tier angeboten und wiegt dann rund vier Kilogramm. Man kann aber auch die Brust extra kaufen, die dann auf dem Knochen sitzt, aus dem sich eine kräftige Brühe kochen lässt. Oder Gänsekeulen kaufen. Und es gibt natürlich auch das sogenannte Gänseklein: Flügel, Hals, Innereien und der Flomen. Aus allem lässt sich was Gutes machen. Und wenn man genau nachrechnet, lohnt es sich allemal, das ganze Tier zu kaufen. Denn der Kilopreis für die Brust oder Keulen allein ist rund doppelt so hoch wie für den ganzen Vogel.

### **Zutaten für vier Personen:**

- eine halbe ausgelöste Brust einer Sommergans
- 2 junge, weiße Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 3 Petersilienzweige
- Salz
- 1 EL grüne Pfefferbeeren oder 1 gehäufte TL mit Salz fermentierte Pfefferbeeren
- 1-2 EL Olivenöl

**Für den Erdbeersalat:**

- 500 g schöne, große und duftende Erdbeeren
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Orangensaft (beides natürlich frisch gepresst)
- ein halbe Knoblauchzehe
- 1 EL scharfer Senf
- 1 Prise Zucker
- Salz
- 1 Msp Cayennepfeffer
- 1 EL Olivenöl
- Kräuter (nach Marktlage: Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Estragon, Minze, Bohnenkraut – ruhig auch eine Mischung)

**Zubereitung:**

Das Brustfleisch sorgsam häuten und von Sehnen befreien. Quer zur Faser in feine Scheibchen schneiden: zunächst in Streifen und dann quer zum Tatar in feine Würfel. Mit sehr fein geschnittener, junger Zwiebel, etwas Knoblauch und gehackter Petersilie vermischen und nochmals mit einem großen Messer gründlich durchhacken. Dabei Salz, fermentierten grünen Pfeffer und die Kräuter zufügen. Immer wieder neu durchmischen und gründlich mit dem scharfen Messer hacken.

Zum Schluss das Olivenöl untermischen, es gibt dem Tatar Geschmeidigkeit und Glanz. Mit einem Esslöffel zu einer Nocke formen und auf einem Teller anrichten. Sehr schön ist dabei ein Bett aus Rucolablättern.

Rundherum den Erdbeersalat verteilen. Dazu die Erdbeeren in nicht zu feine Scheiben schneiden und mit einer Marinade anmachen, für die Orangen- und Zitronensaft sowie -schale, Zucker, die gehackten Kräuter, etwas geriebener oder sehr fein gehackter Knoblauch, Cayennepfeffer, Olivenöl, Salz und scharfer Senf verrührt wurden.

**Tipp:** Kruspeln von der Sommergans. In der Geflügelhaut steckt am meisten Geschmack. Deswegen wäre es schade, die Gänsehaut einfach wegzuwerfen. Am besten in kleine Stückchen schneiden und mit dem anhaftenden Fett in der Pfanne bei mittlerer Hitze langsam ausbraten lassen. Die Hautstückchen sollen nur langsam Farbe annehmen. Diese Kruspeln dann auf dem Teller mit Tartar und Erdbeersalat verteilen.

Der Salat aus den sommersüßen Früchten und dem dunkelroten, zarten Fleisch sieht sehr appetitlich und ungewohnt aus und ist eine originelle, ungewöhnliche Vorspeise.

**Beilage:** Ein Stück geröstetes Graubrot.

**Getränk:** Ein kräftiger Weißwein – etwa ein mineralischer Weißburgunder vom Kalkstein aus der Pfalz, aus Rheinhessen oder Franken. Oder vielleicht ein weiß gekelterter Rotwein, also ein Blanc de Noirs, der mit einer deutlichen Betonung der Gerbsäure einen interessanten Widerpart leistet.

## **Pot-au-feu von der Sommergans**

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

Aus den Knochen wird natürlich eine kräftige, sehr aromatische Brühe. Mit viel sommerlichem Gemüse darin und den nur sekundenkurz gar ziehenden

Brustscheiben entsteht fast wie von selbst ein köstliches Gericht. Unwiderstehlich!



### **Zutaten für vier Personen:**

- Knochen, eventuell auch Flügel (Gänseklein)
- 2 Möhren
- 1 Lauchstange
- 2 Selleriestangen
- eine halbe junge Sellerieknolle
- 1-2 Tassen Erbsen
- Salz Pfeffer
- Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Pfefferkörner
- 4 Wacholderbeeren
- evtl. Zitronensaft und -schale
- ausgelöstes Brustfleisch von der Sommergans

### **Zubereitung:**

Zuerst die Brühe ansetzen: Knochen, Flügel, Abschnitte, auch Magen, Herz – nicht die Leber – in einen Topf geben und mit Wasser handbreit bedecken.

Die Leber ist tatsächlich zu zart, um gekocht zu werden. Sie wird einfach rasch in etwas Butter, Gänseschmalz oder Olivenöl gebraten und nebenbei auf einem gerösteten Stück Brot verspeist.

Von allen Gemüsen jeweils ein schönes Stück beiseitelegen: Das wird später zum Servieren in streichholzfeine Streifen geschnitten und bissfest gekocht – als Einlage für die Suppe. Der Rest wird grob gewürfelt und kommt zum Gänseklein in den Suppentopf.

Salz zufügen, auch Petersilienstiele, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pfefferkörner. Ohne Deckel aufkochen, dann die Hitze herunterschalten. Die Brühe auf kleinstem Feuer drei bis vier Stunden leise ziehen lassen.

Die beiseitegelegten Gemüsestücke akkurat in feine Streifen schneiden, kurz in Salzwasser bissfest kochen – dieses Kochwasser natürlich nicht wegschütten, sondern mit zur inzwischen abgeseihten Brühe geben.

Die Erbsen erst ganz zum Schluss in die Suppe geben, eine Minute ziehen lassen. Abschmecken. Wer mag, auch mit Zitronensaft und geriebener Schale.

Zum Servieren das Brustfleisch quer zur Faser in ganz dünne Scheiben schneiden. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In Suppentassen oder -teller verteilen und die kochend heiße Gänsebrühe mit den feinen Gemüsestreifen darüber gießen.

**Beilage:** Einfach frisches Brot, herzhaftes Bauernbrot oder auch Ciabatta.

**Getränk:** Ein prickelnder Winzersekt.