

Kochen mit Martina und Moritz vom 18. März 2017

Redaktion: Klaus Brock

Jetzt ist Frühling! - Frühlingsleichte Küche

Frühlingsleichte Küche	1
Radieschenblätter-Cremesuppe	2
Kartoffelkäs auf einem Carpaccio von Kohlrabi	4
Saftiger Kalbsbraten	6
Bärlauchspätzle	8
Quarktörtchen	10

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

Frühlingsleichte Küche

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Auch wenn es nur entfernt nach Frühling duftet, geht einem schon das Herz auf. Und so feiern wir den beginnenden Frühling mit einem frischen, leichten, aber genussreichen Menü.

Es geht los mit einer leuchtend grünen Cremesuppe aus Radieschenblättern, in die wir als feine Einlage hauchdünne Scheiben von Jakobsmuscheln geben. Die Radieschen servieren wir als Zwischengericht auf einem Carpaccio von Kohlrabi, zusammen mit sahnigem Kartoffelkäse, der mit viel Schnittlauch Frühlingsfrische erhält. Als Hauptgericht gibt es einen saftigen Kalbsbraten mit leuchtend grünen, nach Knoblauch duftenden Bärlauchspätzle. Sogar das Dessert ist federleicht: eine flaumig-duftige Quarkmousse mit einer säuerlich erfrischenden Soße aus den letzten Blutorange der Saison.



Radieschenblätter-Cremesuppe

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Noch ist die Natur mit ihren Gaben recht sparsam. Der erste Schnittlauch sprießt, auch Kerbel ist im Garten zu finden. Weil es aber sonst noch an Kräutern mangelt, nehmen wir für die Kräutercremesuppe diesmal die Blätter von Radieschen. In diesen steckt nämlich eine Menge Geschmack. Wenn diese zart und jung sind, wäre es schade, die Blätter einfach wegzuworfen. Die Suppe wird ganz klassisch angesetzt, so wie übrigens viele Cremesuppen beginnen, und je nachdem, welche der folgenden Zutaten zugegeben werden, können die unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen erzielt werden: statt Kräutern (oder Blättern) auch Lauch, Spinat, Möhre, Roten Beten – was auch immer.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 große, milde Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ l Brühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kleine getrocknete Chilischote
- 200 g Sahne
- Salz
- Pfeffer
- weiche Blätter von 2 Bund Radieschen
- Zitronensaft und -schale
- 4-6 Jakobsmuscheln

Zubereitung:

- Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter weich dünsten. Dabei die ebenfalls gewürfelte Kartoffel zufügen und die zerdrückte, geschälte Knoblauchzehe dazugeben.
- Brühe angießen, Lorbeer sowie Chili zufügen und zugedeckt 20 Minuten leise köcheln, bis die Kartoffel zerfällt.
- Dann die Sahne dazugießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer sowie geriebener Zitronenschale und -saft würzen.
- Das Lorbeerblatt und die Chilischote anschließend wieder herausfischen.
- Stattdessen die gewaschenen Radieschenblätter in den Suppenansatz rühren und zusammenfallen lassen.

- Schließlich die Suppe mit dem Pürierstab glatt mixen, kräftig würzen –und schon kann angerichtet werden.
- Als Einlage die Jakobsmuscheln quer in zwei bis drei Scheiben schneiden, auf dem Boden des Suppentellers (oder der Suppentasse) verteilen.
- Die Muscheln behutsam salzen und pfeffern, mit der heißen Suppe bedecken und sofort zu Tisch bringen.

Beilage: frisches Baguette.

Getränk: ein frischer, säurebetonter Riesling.

Tipp: Man kann die Suppe auch mit krossen Croûtons bestreuen. Statt der Jakobsmuscheln können Sie Würfel von zartem Fischfilet verwenden: Lachs, Scholle, Zander oder Forelle. Falls man statt der Radieschenblätter Kresse, Bärlauch, wilden Schnittlauch oder Gemüselauch verwendet, wäre als Begleitung ein Silvaner besser geeignet, da dieser keine spitze Säure aufweist. Und zu einer Cremesuppe aus Wurzelgemüse wie Möhre oder Roten Beten passt sogar ein noch milderer Weißburgunder. Bei Kräutern mit forderndem Geschmack wie Löwenzahn, Koriandergrün, Petersilie oder etwa Erbsen mit ihrem eher süßen Aroma empfiehlt Moritz einen Sauvignon blanc.

Kartoffelkäs auf einem Carpaccio von Kohlrabi

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die Radieschen verwenden wir für eine fabelhafte Vorspeise, die nicht nur schmeckt, sondern piffig ist und hübsch aussieht: Wir richten sie auf einem Carpaccio von Kohlrabi an. Dazu servieren wir einen sahnigen Kartoffelkäs. Das ist ein ganz klassisches Rezept für eine Art Brotaufstrich aus Österreich beziehungsweise Bayern. Und weil man ihn im Prinzip als eine Art Kartoffelsalat betrachten kann, ist für Moritz der Tag wieder einmal gerettet.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 500 g mehliges Kartoffeln
- 30 g Butter (oder Olivenöl)
- 1 große rote Zwiebel
- abgeriebene Zitronenschale
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 200 g Schmand oder saure Sahne
- 1 dicker Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft

Für das Carpaccio von Kohlrabi:

- 2 Kohlrabi
- 1 TL grobes Salz („Fleur de Sel“)
- Pfeffer
- Zitronenschale
- Zitronensaft
- 3-4 EL Olivenöl
- Salz
- 2 Bund Radieschen
- 2 EL milder Essig
- eventuell 100 g luftgetrockneter Schinken oder Südtiroler Speck

Zubereitung:

- Die Kartoffeln gar kochen, abgießen und noch heiß pellen.
- In einer Schüssel mit der Gabel oder dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Man könnte sie auch durch die Kartoffelpresse drücken, aber dann ist der Käs zu glatt.
- Die Butter darin schmelzen oder – wie Moritz es lieber mag – stattdessen Olivenöl zugeben.
- Die sehr fein gewürfelte Zwiebel unterrühren, auch die Zitronenschale und nach Gusto Knoblauch und Chili – natürlich ebenfalls winzig gewürfelt.
- Schmand oder saure Sahne und reichlich Schnittlauchröllchen unterrühren. Es muss eine duftige und sahnige Creme entstehen.
- Mit Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft kräftig abschmecken. Sie sollte noch lauwarm sein, wenn man sie serviert.
- Dann die Kohlrabi schälen, holzige und zu feste Teile wegschneiden, auf einem Hobel (oder der Aufschnittmaschine) in gleichmäßig dünne Scheiben hobeln.
- Vorspeisenteller mit etwas grobem Salz („Fleur de Sel“) und Pfeffer bestreuen, einen Hauch Zitronenschale und etwas Zitronensaft darauf verteilen sowie einen Krug Olivenöl setzen.
- Darauf kreisförmig und übereinandergreifend die Kohlrabischeiben anordnen.
- In die Mitte einen dicken Klecks Kartoffelkäs setzen – dabei kann ein Metallreif nützlich sein, der den Käs in Form hält.
- Rund herum die Radieschen verteilen. Diese zuvor in Streifen hobeln, mit Salz, Pfeffer, etwas Essig und/oder Zitronensaft und einem kleinen Schuss Olivenöl anmachen.

Tip: Wer nicht fleischlos bleiben will, streut sich noch feine Streifen rohen Schinken darüber.

Beilage: Südtiroler Schüttelbrot, frisches Baguette oder herzhaftes Roggenbrot.

Getränk: ein herzhafter Weißburgunder, zum Beispiel aus der Ortenau in Baden, aus Franken oder aus Südtirol.

Info: Carpaccio nennt man ja heute nahezu jedes Gericht, das in dünnen Scheiben und kreisförmig angerichtet daherkommt. Zu verdanken ist das dem Wirt der berühmten Harry's Bar in Venedig, der für eine verwöhnte Gästin, die so gerne Tatar aß, Rindfleisch einmal zur Abwechslung nicht hackte, sondern in dünne Scheiben schnitt. Er richtete das Fleisch dekorativ auf einem großen Teller an, bekleckste es mit einer Creme aus Senf und Olivenöl und nannte das Gericht Carpaccio – nach dem Maler, der gerade mit einer Ausstellung gefeiert wurde, und auf dessen Bildern genau jenes Rindfleischrot vorherrschte.

Saftiger Kalbsbraten

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Für unseren Kalbsbraten kaufen wir ein Stück vom Hals, der wunderbar durchwachsen ist. Dies garantiert, dass der Braten knusprig wird und schön saftig bleibt. Und er ist oben-drein nicht teuer. So ein Braten ist einfach wunderbar, wenn man sich nicht allzu viel Mühe machen will: Einmal angesetzt und in den Ofen geschoben, kann man ihn sich selbst überlassen – sehr praktisch. Das Gericht schmeckt auch kalt vorzüglich, deshalb unbedingt ein größeres Stück nehmen, dann kann man ihn noch viele Tage lang dünn aufgeschnitten auf einem Butterbrot genießen.



Zutaten für sechs Personen:

- ca. 1,5-2 kg Kamm oder Hals vom Kalb
- 1 EL Thymianblätter oder einige Thymianzweige
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 2-3 Petersilienstiele
- Lorbeerblätter
- 2 EL Olivenöl
- je 1 Tasse zentimetergroß gewürfelte Möhren
- Sellerie
- Lauch
- Zwiebel
- Stangensellerie
- 4 Pimentbeeren
- 2-3 Lorbeerblätter
- 1 TL Senfsamen
- 3 Kardamomkapseln
- 1 Stück Macis
- 3-4 getrocknete Tomaten
- ½ l Brühe
- 300 ml Weißwein (z.B. ein Chardonnay)
- 30-50 g Butter
- Muskat
- Zucker

Zubereitung:

- Das Bratenstück mit Thymian, geriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer einreiben, dann mit Küchenzwirn zu einer schönen Rolle zusammenbinden. So bleibt das Fleisch in Form und lässt sich nachher gut aufschneiden. Dabei auch ein paar Petersilienzweige, Lorbeerblätter und Thymianzweige mit einbinden.
- Das Fleisch auf dem Herd in einem passenden Bräter in Olivenöl rundum auf mittlerer Hitze langsam anbraten und sorgsam drehen, bis das Fleisch überall schöne Bratspuren aufweist.
- Schließlich das gewürfelte Wurzelwerk (Möhre, Sellerie, Lauch, Zwiebel, Stangensellerie) drum herumstreuen und ebenfalls anrösten. Je nach Größe des Bratenstücks kann man dieses herausnehmen, damit das Gemüse ausreichend Platz hat.
- Die zerdrückten Pimentkörner, Lorbeerblätter, Senfsamen, Kardamom, Macis und Stücke von der Zitronenschale zufügen und anschließend mit Brühe ablöschen.
- Dann die getrockneten Tomaten hineingeben. Das Ganze nochmals aufkochen, den Braten wieder hineinlegen und dann den Bräter mit dem Deckel verschließen und in den Ofen stellen.
- Das Fleisch zweieinhalb Stunden bei 120 Grad Celsius Heißluft (oder 140 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) leise schmurgeln lassen. Nach einer halben Stunde Weißwein angießen. Für die letzte Viertelstunde den Deckel entfernen und die Hitze kräftig steigern. Unter Umständen den Grill darüber einschalten. Den Braten allerdings beobachten, damit er nicht verbrennt.
- Am Ende den Braten herausheben und auf einer Platte im Ofen warm stellen.
- Die Lorbeerblätter und Thymianzweige herausfischen und mit dem Pürierstab die Soße glatt mixen.
- Anschließend diese im Sieb passieren und am Ende stückchenweise eiskalte Butter untermischen, welche die Soße sanft und cremig macht.
- Mit Salz, Muskat, Zitronensaft und einer Zuckerprise abschmecken. Die Soße jetzt nicht mehr zum Kochen bringen lassen, weil sich die Butter sonst absetzt und nicht mehr bindet.

Beilage: Bärlauchspätzle (siehe Rezept).

Bärlauchspätzle

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Zum würzigen, saftigen und krossen Kalbsbraten gibt es knoblauchduftende Bärlauchspätzle.

Zutaten für sechs Personen:

- 1 dicker Strauß Bärlauch (oder 150 g Bärlauchpüree aus dem Glas)
- 100 ml Milch
- Salz
- 4 Eier
- 500 g Mehl



Zubereitung:

- Um dem Spätzleteig seine grüne Einfärbung zu verleihen, wird Bärlauch mit ein wenig Milch püriert. Mangels Bärlauch kann man natürlich auch andere Kräuter verwenden, aber den frühlingshaft-würzigen Knoblauchduft liefern diese nicht. Eine andere Möglichkeit: Man nimmt einfach Bärlauchpüree aus dem Glas, den man zum Beispiel im Naturkostladen findet.
- Den Bärlauch in Streifen schneiden und mit der Milch in einen Mixbecher füllen.
- Einige Salzkörnchen zufügen und mit dem Mixstab pürieren.
- Danach mit den Eiern verquirlen und schließlich in einer Schüssel mit dem Mehl mischen.
- Die Masse mit dem Kochlöffel kräftig schlagen, bis diese absolut glatt ist, wie Seide wirkt und Blasen wirft.
- Einen breiten Topf mit Wasser füllen, dieses zum Kochen bringen und salzen.
- Den Spätzleteig portionsweise – entweder mit dem Spätzlesieb oder einer praktischen Spätzlepresse (hat ungleich geformte Öffnungen) – ins heiße Wasser geben oder natürlich auch ganz klassisch vom Brett schaben.
- Schwimmen die Spätzle oben, sind sie gar. Dann werden sie mit einer Schaumkelle herausgefischt und in eine große Schüssel mit heißem Wasser gegeben.
- Von dort aus durch ein Sieb abtropfen lassen und sofort frisch servieren.

Tipp: Man kann die Spätzle gut auf Vorrat zubereiten. Dann entweder in einer Schüssel zugedeckt kalt stellen oder in Portionsgefrierbeutel verpacken. Zum Aufwärmen ist die Mikrowelle ideal – dann braucht man kein zusätzliches Fett. Einfach die zugedeckte Schüssel oder die Päckchen in die Mikrowelle stellen. Die klassische Methode, die Spätzle in einer Pfanne heiß zu schwenken, macht einen ordentlichen Klecks Butter nötig, den man sich doch aus Kalorien Gründen sparen wollte.

Zum Servieren einen Berg grüne Spätzle in die Tellermitte setzen, darauf dünne Scheiben vom Braten betten und dort herum Kleckse der Soße geben. Die restliche Soße in einer Saucière getrennt dazu reichen.

Beilage: Dazu passt außerdem ein grüner Salat.

Getränk: ein kraftvoller, üppiger Weißwein, zum Beispiel ein Grauburgunder oder Chardonnay aus der Pfalz oder ein nicht zu üppiger, knackiger Spätburgunder, zum Beispiel von der Ahr.

Quarktörtchen

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Das Törtchen ist doch eher eine Mousse, denn dieses besteht nur aus Belag und hat keinen Boden. Diese Nachspeise ist einfach unwiderstehlich, denn sie wirkt unglaublich üppig, dabei ist das Törtchen federleicht. Wichtig: Man muss den Quark beziehungsweise Schichtkäse dafür einen ganzen Tag abtropfen lassen, damit er schön trocken ist.



Die Masse wird in Portionsförmchen verteilt, entweder in Muffin-Förmchen, Soufflé-Näpfchen oder Espressotassen, und dann im Wasserbad gegart. Die Törtchen warm servieren, dazu Fruchtsoßen oder Obstsalat reichen – zum Beispiel mit den ersten Erdbeeren und Rhabarber.

Zutaten für sechs Personen:

- 250 g Schichtkäse (10 Prozent)
- 3 Eiweiß
- 1 Salzprise
- 4 EL Zucker
- 2 EL abgeriebene Zitronenschale
- 2-3 EL Zitronensaft
- 2 EL Zitronenlikör
- 3 Eigelb
- Butter für die Förmchen
- gehackte Pistazien
- Erdbeeren
- Puderzucker

Zubereitung:

- Den Schichtkäse bereits am Vortag in ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb betten und über einer Schüssel im Kühlschrank abtropfen lassen.
- Das Eiweiß in der Küchenmaschine steif schlagen. Dabei die Salzprise sowie zwei Löffel Zucker hinzurieseln lassen. Alles schlagen, bis der Schnee dick und cremig ist – wie eine Salbe – und steife Spitzen bildet.
- Den Schichtkäse sowie Zitronenschale, -saft und -likör in eine Schüssel geben.
- Zwei Esslöffel Zucker sowie die Eigelbe zufügen und mit dem Schneebesen glatt rühren.
- Den Eischnee portionsweise unter die Quarkmasse heben.

- In mit Butter ausgepinselte Muffin-, Tartelett- oder Küchleinformen verteilen.
- Die Förmchen auf ein tiefes Backblech setzen, in den 140 Grad Celsius (Heißluft oder 160 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) vorgewärmten Ofen schieben. Das Blech so hoch mit heißem Wasser füllen, dass es unter dem Rand der Förmchen bleibt. Die Törtchen 30 Minuten backen.
- Anschließend die Törtchen aus dem Wasserbad heben, nur einige Minuten auskühlen lassen, dann vorsichtig aus den Förmchen lösen und noch lauwarm servieren.
- Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben, mit ganz fein abgeriebener Zitronenschale sowie gehackten Pistazien bestreuen und mit Erdbeeren dekorieren.

Getränk: ein guter deutscher Winzersekt.