

Kochen mit Martina und Moritz vom 23. Juli 2016

Redaktion: Klaus Brock

Sommerfrüchte in der Küche

Melonensalsa	Seite 2
Melonensuppe	Seite 3
Salat von Melone mit Garnelen	Seite 4
Feigen mit Schinken	Seite 6
Feigen mit Ziegenkäse und Speck	Seite 7
Crostini mit Feigen und Mozzarella	Seite 8
Salz Zitronen	Seite 9
Obsttörtchen	Seite 10

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/sommerfruechte-in-der-kueche-104.html>

Sommerfrüchte in der Küche

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Passend zum Hochsommer verraten unsere WDR-Köche Martina und Moritz, wie und wo man schöne, reife Früchte bekommt und wie man sie pfiffig verarbeiten kann. Dazu haben sie eine Reihe köstlicher Koch- und Backrezepte mit Beeren, Melonen und anderen Obstsorten zusammengestellt. Und zwar solche, die nicht viel Mühe machen, sodass man seiner Lust auf etwas Süßes oder sommerlich Leichtes ohne großen Aufwand nachgeben kann. Unter anderem gibt es einen eleganten Salat mit Honigmelonen und Garnelen sowie eine Melonensalsa fürs Grillfest. Für den süßen Höhepunkt sorgt am Ende noch ein Obsttörtchen mit den leckersten Früchten der Saison.



Melonensalsa

„Salsa“ bedeutet im Mexikanischen „Soße“, in diesem Fall machen wir eine salatartige Soße. Hierfür darf die Melone ruhig etwas fester sein, was auch bedeutet: ein wenig unreif – so bekommt man sie nun einmal hierzulande öfter als im eigentlich idealen Zustand. Auf diese Weise lässt sich immer noch etwas Gutes aus der unreifen Melone herausholen.



Zutaten für sechs Personen:

- 1 Honig- oder Netzmelone
- 1 reife Avocado
- 2 feste Tomaten
- 1 Schalotte oder ¼ rote Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilis
- Basilikum (zum Beispiel rotes oder blaues) oder Shiso (siehe Tipp)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Spritzer thailändische Fischsoße
- Zitronensaft
- 2 EL aromatisches Olivenöl (zum Beispiel mit Orangenschale aromatisiert)

Zubereitung:

Die Melone „schlachten“: also vierteln, die Kerne abstreifen, das Fleisch von der Schale schneiden. Möglichst akkurat in kleine Würfel schneiden. Die Avocado ebenfalls aus ihrer Schale lösen und würfeln. Zwei feste Tomaten häuten, entkernen und ebenso würfeln. Schalotte, Knoblauch und Chilis winzig fein würfeln. Basilikum oder Shiso fein schneiden und untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, der Fischsoße und dem Zitronensaft anmachen. Man braucht nur einen kleinen Schuss gutes Olivenöl, am schönsten: ein mit Orangenschale oder Ingwer gewürztes Olivenöl (gibt es in Feinkostläden als Spezialität). Diesen soßigen Salat mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Die Salsa kann man als Grillsoße servieren oder einfach zur groben Bratwurst beziehungsweise zum Kotelett.

Tipp:

Shiso (*Perilla frutescens*) ist ein japanisches Kraut mit eigenwilligem, charakteristischem Geschmack – die typische Zutat für Sushi und Sashimi. Die Blätter erinnern vom Aussehen her an Brennnessel. Das Kraut versamt sich sehr willig im Garten, das klappt oft besser als das gezielte Aussäen.

Getränk: am besten ein Bier oder ein knackiger Silvaner.

Melonensuppe

Diese Kaltschale ist ein wunderbares Dessert: frisch, leicht und fruchtig, aber durchaus nicht zu süß!

Das Fleisch einer reifen **Zucker- oder Honigmelone** in den Mixer geben, zusammen mit **Basilikumblättern, Zucker** und einem Spritzer **Zitronensaft**. Das Ganze mit **Zitronenlikör** und einem Spritzer **Madeira, Portwein** oder **Pedro-**



Ximenez-Sherry (aus getrockneten Trauben hergestellt und eher dickflüssig) parfümieren. Alles gut pürieren und als Suppenbasis anschließend kühlen.

Schließlich wird mit Melonenwürfeln serviert – wer es besonders schön haben will, nimmt den Kugelbohrer – und mit frischen **Himbeeren** als Einlage.

Getränk: Ein Gläschen Port wäre klassisch dazu, wunderbar passt jedoch auch ein Banyuls, ein gehaltvoller, üppiger Süßwein aus dem Südwesten Frankreichs.

Salat von Melone mit Garnelen

Einer von den feinen Salaten, die immer Eindruck machen – als leichter Imbiss an einem warmen Tag oder als Vorspeise in einem schönen Menü.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 10 Garnelenschwänze (möglichst Wildfangware kaufen!)
- etwas Speisestärke
- 2-3 EL Olivenöl zum Braten
- Salz
- Pfeffer
- 2 Thymianzweige
- 2-3 rote Chilischoten
- 4-6 Knoblauchzehen
- etwas Zitronensaft
- 1 Salatgurke
- 2 Dillzweige
- 1 schöne Cavaillonmelone
- 3-4 EL Limettensaft
- ¼ Tasse Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Salatblätter, Rucola und andere Kräuter
- ½ Baguette oder gutes Weißbrot (Ciabatta)

Garnelen auftauen, längs halbieren und dabei entdärmen. Etwas Speisestärke einmassieren und in wenig Olivenöl rasch unter Rühren anbraten, dabei salzen, pfeffern, mit Thymianblättchen, etwas sehr winzig gewürfelter roter Chilischote und etwas vom fein gehackten Knoblauch würzen. Mit wenigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

Eine feste Salatgurke längs in Scheiben schneiden. Wenn die Kerne ausgeprägt sind, die Gurke rund um diesen Kernstrang in Scheiben schneiden, das Herz mit den Kernen wegwerfen. Dillzweiglein abzupfen.

Für die Marinade eine Tasse Melonenfleisch mit restlicher Chili und Knoblauch, Limettensaft, der Zuckerprise und dem Olivenöl mixen.

Die restliche Melone in fingerdicke Stifte oder in Scheibchen schneiden.

Eine Platte oder Portionsteller mit einigen dekorativen Blattsalaten sowie abgezupften Kräutern auslegen. Die Garnelen, die Melonen- und Gurkenstifte hübsch darauf anrichten und alles mit der Melonenmarinade beträufeln. Jetzt darf der Salat natürlich nicht mehr stehen, sondern muss sofort serviert werden.

Und zwar zusammen mit knusprigen Croûtons: Dafür das Brot längs auf der Aufschnittmaschine sehr dünn aufschneiden (drei Millimeter!), nebeneinander auf ein Blech legen und im Ofen rösten. Die Scheiben sind dann wunderbar knusprig und sehen obendrein hübsch aus.

Getränk: Hier passt ein halbsüßer spanischer Weißwein, etwa aus dem Rioja, oder aus der Pfalz ein Muskatwein, der ebenfalls nicht trocken sein muss. Oder eine kräftige Riesling-Spätlese, beispielsweise von der Nahe, die dann ruhig trocken sein kann. Und schließlich wäre auch ein fülliger Rosé denkbar, etwa von der Loire oder aus Südtirol (Lagrein Kretzer).

Feigen mit Schinken

Frei nach dem allseits geschätzten Klassiker „Schinken mit Melone“ – mit Feigen ist das eine mindestens ebenso delikate wie elegante Vorspeise.

Die **Feigen** vierteln und auf Vorspeisentellern anrichten. Luftgetrockneten oder sehr mild geräucherten **Schinken** locker darauf drapieren. Mit grobem **Pfeffer** bestreuen.



Nach Belieben auch noch eine dünne Linie von gutem **Olivenöl** rund über den Teller ziehen und Kleckse von würzigem **Balsamico** setzen. Nach Geschmack auch ein wenig **Chili** darüber verteilen. Das sind nur wenige Zutaten, aber sie sollten von hervorragender Qualität sein.

Getränk: ein Glas süßer Wein (Sauternes, Barsac, Muscat de Lunel).

Feigen mit Ziegenkäse und Speck

Ebenfalls eine Vorspeise, die nicht viel Mühe macht.

Zutaten für vier Personen:

- 2-4 kleine junge Ziegenkäse oder eine ganze Rolle Ziegenfrischkäse
- 4-6 reife Feigen
- je 2 Handvoll gemischte Salat- und Kräuterblätter (Kopfsalat, Romana, Lollo rosso und Basilikum, Petersilie, Schnittlauch in streichholzlangen Stücken, Koriandergrün, Liebstöckl)



Außerdem:

- 4 dünne Scheiben durchwachsener Speck
- 4 dünne Scheiben Baguette oder Ciabatta

Senfmarinade:

- 1 EL scharfer Senf
- 1 EL süßer Senf
- 1 EL Sherryessig
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 EL mildes Olivenöl (zum Beispiel aus Ligurien)

Zubereitung:

Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden, mit geviertelten Feigen auf Salat- und Kräuterblättern hübsch anrichten.

Die Speck- und Baguette- oder Ciabattascheiben auf Backpapier auf einem Blech bei 180 Grad Celsius circa fünf bis acht Minuten rösten, bis sie knusprig sind. Speck auf Küchenpapier legen, mit einem weiteren Blatt Küchenpapier bedecken und dann einen schweren Topf darauf stellen. So bleiben die Speckscheiben absolut glatt.

Für die Marinade beide Senfsorten mit Sherryessig, Salz, Pfeffer und Olivenöl aufschlagen, über die Feigen und die Salatblätter kleckern. Die gerösteten Speck- und Baguettescheiben dekorativ darüber legen.

Getränk: ein üppiger, aber nicht süßer, wegen wenig Säure jedoch milder Weißwein, etwa ein Malvasia, Fiano di Avellino oder Greco di Tufo oder ein Verschnitt dieser beiden letzteren Sorten.

Crostini mit Feigen und Mozzarella

Im Handumdrehen angerichtet: **Feigen** in Scheiben schneiden, auf Backpapier auf einem Backblech verteilen. In Streifen geschnittene **Basilikumblätter** und dünne Scheiben von **Büffelmozzarella** darauf legen, mit wenig **Olivensöl** beträufeln und ganz kurz, maximal fünf Minuten, bei 200 Grad Celsius (Heißluft) überbacken.

Auf den hauchdünnen, gerösteten

Baguettescheiben – wie im Rezept Feigen mit Ziegenkäse und Speck beschrieben – anrichten, pfeffern und zum Aperitif servieren.

Tipp: Hervorragend passen hierzu noch ein paar **Blüten der Kapuzinerkresse**. Sie sind nicht nur dekorativ, sondern passen mit ihrer Schärfe sehr gut zur Feige und zum Mozzarella.

Getränk: ein kraftvoller Sherry Oloroso.



Salzzitronen

Auch so kann man Zitronen haltbar machen: Man liebt diese in Salz konservierten Früchte besonders in der arabischen Küche und genießt sie wie wir etwa saure Gurken, die ja ebenfalls in Salz eingelegt sind. Dadurch werden sie nicht nur haltbar, sondern bekommen auch einen besonderen Geschmack. Die Salzzitronen werden in Marokko gerne zum Couscous gegessen, man isst sie scheinchenweise oder in kleinen Würfeln zum gebratenen Fleisch, und man würzt damit gedünsteten Fisch. Sie sollten sie ruhig auch einmal zur Bratwurst probieren.



Zutaten für zwei Gläser à 400 Gramm Inhalt:

- 6 mittelgroße Zitronen
- 200 g Meersalz
- 1 Zimtstange
- 4 Nelken
- 2 TL Korianderkörner
- ½ EL Pfefferkörner
- 3-4 Lorbeerblätter
- Saft von 2 Zitronen

Die Zitronen an den Stielenden kappen, dann senkrecht so einschneiden, dass sie am unteren Nippel noch gut zusammenhalten. Dabei die Früchte je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die Fruchtspalten ein wenig auseinanderdrücken, mit Salz füllen, wieder zusammendrücken und die ganzen Früchte in Schraubgläser packen, Hohlräume mit halben Früchten oder einzelnen Spalten ausfüllen. Dabei das restliche Salz und die Gewürze gerecht verteilen. Mit Zitronensaft auffüllen.

Die Gläser verschließen und die Zitronen vier Wochen durchziehen lassen. Dabei das Glas immer wieder auf den Kopf und am nächsten Tag zurückdrehen, damit sich das Salz auflöst und die Zitronen von der Lake umspült sind.

Tipp: Gut schmecken die Salzzitronen auch als Würze für Rindfleischsalat, nur teelöffelweise und sehr fein gewürfelt – das ergibt einen ausgeprägten, sehr interessanten Geschmack.

Obsttörtchen

Wir nehmen fertigen Blätterteig dafür, deshalb sind sie im Handumdrehen gemacht: Kleine Förmchen oder auch eine große Form werden damit ausgekleidet, der Teigboden wird mit gemahlenen Mandeln und Zucker bestreut sowie mit Früchten belegt (Aprikosen, Pfirsiche, Kirschen, klein geschnittener Rhabarber – hübsch ist auch eine Mischung!), und das Ganze bekommt



einen Guss. Im Ofen backen, bis der Teigboden gebräunt und der Guss gestockt ist – es dauert fast länger, bis die Törtchen abgekühlt sind, als sie zu backen ...

Zutaten für acht kleine Törtchen oder eine Form von 26 Zentimetern Durchmesser:

- 1 Paket Blätterteigquadrate (bereits backfertig ausgerollt) oder bereits auf Tortengröße ausgerollter Blätterteig
- 100 g Mandeln
- 100 g Zucker
- circa 800 g Obst (Kirschen, Pfirsiche, Trauben, Rhabarber)
- 4 Eier
- 200 g saure Sahne
- abgeriebene Zitronenschale
- etwas Zitronensaft

Außerdem:

- Butter für die Förmchen
- Schlagsahne nach Geschmack

Die Förmchen oder die große Form gründlich mit Butter ausstreichen oder mit Backpapier beziehungsweise Backfolie auslegen und mit dem Blätterteig auskleiden – eventuell auf die Formgröße ausrollen oder zurechtschneiden. Achten Sie darauf: ausgerollten Blätterteig gibt es rund, für Springformen, und eckig, für Backbleche. In jedem Fall muss die Form etwas kleiner sein, damit das Teigblatt auch weit genug über den Rand hinausschaut. Und damit der Teig beim späteren Ausbacken nicht aufweicht, wird er nun bei 180 Grad Celsius Heißluft (200 bis 210 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) fünf Minuten vorgebacken.

Mandeln mit zwei gehäuften Esslöffeln Zucker im Zerhacker zerkleinern und auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen. Das Obst entsteinen, wenn nötig klein schneiden – Rhabarber schon eine Stunde vorher in Scheibchen schneiden und mit circa 50 Gramm Zucker gründlich vermischen. Saft ziehen lassen.

Eier und den restlichen Zucker mit dem Handrührer dick und cremig-schaumig schlagen. Erst dann saure Sahne unterquirlen, mit Zitronensaft und -schale würzen. Gleichmäßig über dem Obst verteilen.

Bei 180 Grad Celsius Heißluft oder 200 bis 210 Grad Celsius Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen die Törtchen circa 25 bis 30 Minuten, die große Form bis zu 45 Minuten backen, bis der Boden braun, der Rand knusprig und der Belag gestockt ist. Ruhig noch lauwarm und mit gekühlter Schlagsahne servieren.

Getränk: Kaffee, Espresso oder Tee.