

Kochen mit Martina und Moritz vom 02. Juni 2018

Redaktion: Klaus Brock

Köstliche Mittelmeerküche – Mit Olivenöl und viel Gemüse

Souflaki	3
Griechischer Krautsalat	4
Tzatziki	5
Oktopus mit Couscous und Petersilie	6
Minestrone	8
Provenzalische Basilikumsauce (Sauce au pistou)	10
Griechische Joghurtcreme mit karamellisierten Walnüssen	11
Auberginen-Gnocchi mit frischer Tomatensauce	12

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

Köstliche Mittelmeerküche – Mit Olivenöl und viel Gemüse

Alle Rezepte von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Mittelmeer-, Mediterrane- oder Kreta-Küche – so bezeichnet man eine ganz bestimmte Art der Ernährung: viel frische, sehr unterschiedliche Gemüse – alle Sorten, wie sie im angenehmen Klima des Mittelmeers rund ums Jahr gedeihen, immer so naturbelassen wie möglich. Nur mit wenig Salz, etwas Pfeffer und mit kaltgepresstem Olivenöl gewürzt. Dazu wenig vom Tier, eher Fisch als Fleisch, und wenn Fleisch, dann lieber helles vom Schwein oder Huhn. Und insgesamt reichlich Obst, Nüsse und stets leicht verdauliche Kohlenhydrate in Form von Pasta, Coucous oder Reis. Halt mediterrane Kost - ebenso köstlich wie gesund.



Dazu gehört: maßvoll essen. Immer auf eine ausgewogene Mischung von Proteinen, Kohlenhydraten und Ballaststoffen achten, von allem stets nur so viel, wie der Körper benötigt. Wenn man diese Ernährungsweise konsequent befolgt, führt das zu dem angenehmen Effekt, dass man sich nicht nur wohler fühlt, sondern obendrein auch ein paar überflüssige Pfunde verliert. Und so spricht man von der sogenannten mediterranen Diät oder auch Kreta-Diät - immer dann, wenn es um gesunde, frische, abwechslungsreiche Kost geht. Also: Essen wie in Italien, Griechenland, Spanien, Türkei oder Südfrankreich, eine mediterrane Küche, die ohnehin gute Laune macht, weil sie leicht ist und bekömmlich.

Souflaki

Souflaki ist griechisch und heißt nichts anderes als kleine Spießchen. Diese würzigen, saftigen, köstlichen Fleischspießchen kennen und lieben wir alle. Wenn nicht aus dem Urlaub in Griechenland, dann wenigstens vom Griechen hierzulande. Sie sind schnell gemacht und ideal für den Grill.



Für vier Personen:

- 800 g Schweinehals
- Saft und Schale einer großen Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 EL getrockneter Origano
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Das Fleisch in knapp zweizentimeterkleine Würfel schneiden.
- In einer Schale mit der Marinade, für die man Saft und abgeriebene Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Origano und Olivenöl glatt rührt, übergießen und gut durchkneten. Eine halbe Stunde ziehen lassen, bevor die Würfel auf Bambusstäbchen gefädelt werden.
- **Tipp 1:** Das Schweinefleisch vom Hals ist durchwachsen, deshalb bleibt es schön saftig. Wer es lieber magerer mag, verwendet das Fleisch von Hühnerkeulen, die sind von Sehnen durchzogen, was ebenfalls das Austrocknen verhindert.
- Die Spieße auf dem Holzkohलगrill, im Backofen unter den Grillschlangen oder in der Pfanne in wenig heißem Olivenöl rundum knusprig garen.
- **Tipp 2:** Die Bambusstäbchen vorher in kaltem Wasser baden, damit sie sich vollsaugen und in der Grillhitze nicht verkohlen.

Beilage: Krautsalat und/oder Tzatziki

Getränk: Ein herzhafter Weißwein aus Griechenland

Griechischer Krautsalat

Das Kraut – Weiß- oder Rotkraut, oder auch beide Sorten – wird eingesalzen und gründlich mit den Händen durchgeknetet. Das bricht die Zellstruktur auf und macht das Kraut mürbe und besser verdaulich. Vor dem Anmachen muss man es kurz unter fließendem Wasser in einem Sieb abspülen, damit es nicht zu salzig schmeckt.



Für vier Personen:

- ½ Weiß- und ½ Rotkohlkopf (je ca. 400 g)
- 2 flache EL Salz
- 1 Zitrone (Schale und Saft)
- Pfeffer
- 3-4 EL Olivenöl

Zubereitung

- Dicke Strünke aus den Kohlköpfen herausschneiden, das Kraut dann auf dem feinen Hobel in feinste Streifen schneiden.
- Nach Farben getrennt verarbeiten.
- Jeweils mit einem Löffel Salz bestreuen und kräftig durchkneten.
- Eine Weile Wasser ziehen lassen. Dann abgießen, gut durchspülen und abtropfen lassen.
- Jeweils mit Zitronensaft und Zitronenschale und Olivenöl anmachen. Die Salate sollen glänzen, aber trotzdem knackig sein (nach Belieben noch feingehackte Kräuter untermischen).

Tzatziki

Der berühmte Knoblauchduftende Gurkenjoghurt passt ja immer zu Gebratenem oder Gegrilltem und natürlich ideal zu Souflaki. Wem der herrliche, griechische Joghurt mit immerhin 10 % Fett zu gehaltvoll ist, mischt ihn mit normalem Joghurt, der nur 3,5 bis 3,8 % Fett enthält.



Für vier Personen:

- 500 g griechischer (oder türkischer) Joghurt
- 4 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- etwas Zitronenschale
- 1 Salatgurke
- 2-4 Knoblauchzehen (nach Gusto)
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

- Den Joghurt in einer Schüssel mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zitronenschale glatt rühren.
- Die Gurke schälen und mit einem Löffel die Kerne herausschaben. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden oder grob raffeln. Knoblauch (nach Gusto mehr oder weniger) auf einer ganz feinen Reibe zerkleinern oder durch die Presse gedrückt dazu geben. Nun alles unter den Joghurt rühren.
- Am Ende mit einem Schuss Olivenöl abschmecken.

Beilage: frisches Brot – dann ist Tzatziki auch ein fabelhafter Aufstrich.

Oktopus mit Couscous und Petersilie

Den Oktopus kann man schon am Vortag kochen. Das heißt: Kochen ist das falsche Wort. Richtig kochen, also im heftig wallenden Wasser liegen darf er niemals, sonst wird er zäh und nicht zart. Wir empfehlen: Den Oktopus immer nur eben ziehen lassen, unterhalb des Siedepunkts.



Für vier Personen:

- 1 mittelgroßer Oktopus von ca. 600 bis 800 g
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 TL Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Chilischoten
- Salz
- Pfeffer

Außerdem:

- 200 g Couscousgrieß
- 1 rote Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- je ½ gelbe, rote und grüne Paprika
- von 2 großen Zitronen Schale und Saft (oder 3-4 Limetten, oder eine Mischung)
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Den Oktopus in einen Topf mit kaltem Wasser versenken, Petersilienstiele dazu – Blätter abzupfen und beiseite legen. Lorbeerblatt, Chili und kräftig Salz zufügen.
- Alles langsam zum Kochen bringen, nach dem ersten Aufwallen die Hitze nach unten schalten, Deckel auflegen, den Oktopus unter dem Siedepunkt je nach Größe zwischen 10 Minuten und einer halbe Stunde leise ziehen lassen. Im Sud abkühlen, erst dann weiterverwenden.
- Den Oktopus in zentimetergroße Stücke schneiden, die Augen und das Kauwerkzeug entfernen.
- Den Sud nochmals aufkochen, den Couscousgrieß in einer großen Schüssel damit zweifingerhoch bedecken und quellen lassen.

- Zwiebel sehr fein würfeln, Knoblauch durch die Presse drücken. Paprika von den Kernen befreien, mit dem Sparschäler die Haut abschneiden. Das Fruchtfleisch knapp zentimeterklein würfeln. Die beiseitegelegten Petersilienblätter fein hacken.
- Das Gemüse mit dem aufgequollenen Couscousgrieß mischen, dabei den Saft und die abgeriebene Zitronenschale zufügen.
- Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken – wenn nötig noch mehr Zitronensaft zufügen.
- Und erst ganz zum Schluss das Öl einrühren.

Tipp: Am besten schmeckt der Couscoussalat noch lauwarm.

Getränk: Dazu ein Gläschen kräftiger Weiß- oder nach Gusto auch Rotwein.

Minestrone

Der Inbegriff von mediterraner Küche: Immer sommerleicht und herrlich frisch. Ob in Italien oder in der Provence - rund ums Mittelmeer liebt man im Sommer diesen herrlichen, leichten Eintopf, in den sämtliche Gemüse gehören, die jetzt auf dem Markt in üppiger Fülle zu finden sind. Vom zarten Sommerkohl, über junge Kartoffeln, bis zu Lauch, Bohnen (auch die zarten, ersten Kerne), Erbsen, Zucchini, Paprika in allen Farben und was immer man sonst noch findet. Sie müssen langsam und lange miteinander verkocht werden, damit sie ihre Geschmäcker jeweils einander mitteilen, dabei werden die Garzeiten der einzelnen Gemüse beachtet.



Und zum Schluss wird nicht nur reichlich frisches Basilikum hinein gerührt, sondern auch eine gute Portion Sauce au Pistou (siehe Rezept). Jede Region hat ihr eigenes geliebtes Rezept für die Gemüsesuppe. In der Toskana - zum Beispiel - wird für sie besonders geschwärmt, wenn man sie wieder aufgewärmt: Weil man die Suppe in der Suppenterrine auf Weißbrot anrichtet, das beim wiederholten Aufwärmen die Suppe immer mehr andickt, ist der Gemüsetopf am Ende eine geradezu schnittfeste Angelegenheit.

Für vier bis sechs Personen:

- 500 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 2-3 Mangoldstangen mit Blätter
- 1 rote Paprika
- 1 Lauchstange
- 1 Selleriestange
- ½ Fenchel
- 1 Kohlrabi
- ½ Blumenkohl
- ½ Brokkoli
- 2 Zwiebeln
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 kleine Sellerieknolle
- 1-2 Petersilienwurzeln
- 2-3 EL Olivenöl
- 1,5 l Wasser
- 1/2 Wirsingkopf oder Sommerkohl
- 2-3 kleine Zucchini
- 200 g ausgelöste Erbsen
- 200 g grüne Stangenbohnen

- 250 g feste Tomaten
- Basilikum
- 3-4 EL Basilikumsauce (siehe Rezept)
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan und Olivenöl zum Würzen

Zubereitung:

- Wurzelwerk: Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie schälen, knapp zweizentimeterklein würfeln und im Olivenöl in einem großen Suppentopf andünsten.
- Mit Wasser auffüllen. Zunächst eine halbe Stunde köcheln.
- Alle anderen Gemüse ebenfalls schälen und würfeln bzw. in gleichgroße Stücke teilen.
- Dann die anderen Gemüse nach ihrer Garzeit hinzufügen und immer 5-10 Minuten köcheln lassen, bevor die Nächsten dazu kommen.
- Und erst zum Ende kommen die blanchierten Erbsen (wegen der schöneren Farbe) hinzu und schließlich auch die Tomaten (die Haut lässt sich anschließend ganz einfach vor dem Anrichten abziehen) und die gehackten Kräuter dazu geben. Nun weitere zehn Minuten köcheln, bis sich alles gut gemischt hat.

Servieren: Pesto in die Suppe rühren. Geriebenen Käse und Olivenöl auf den Tisch stellen und ein paar Basilikumblätter drüber streuen. So kann sich jeder Gast seine Portion nach eigenem Gusto würzen.

Getränk: Ein leichter, sommerlich kühler Rotwein, ein junger Chianti passt am besten!

Provenzalische Basilikumsauce (Sauce au pistou)

Der Sammelbegriff Pistou bedeutet in Frankreich zwar alles, was mit Basilikum zubereitet ist, aber auch zugleich eine typische Sauce, für die allerdings wiederum jeder Hobbykoch ein eigenes Rezept hat. Im Prinzip ist sie dem Pesto alla genovese, jener berühmten Basilikumsauce verwandt. Aber sie ist eben doch ganz anders: Statt Pecorino nimmt man Gruyère oder Mimolette (sehr alter Edamer, mit Karottensaft gelb gefärbt), statt Pinienkernen Mandeln, und es wird oftmals ein wenig Tomatenpüree hinzugefügt: Die Mandeln werden überbrüht – sie dürfen etwas einweichen und aufquellen – und gehäutet. Dann wird alles im Mixer püriert: Käse, Knoblauch, Mandeln, viel Basilikum und gewürfelte, gut abgetropfte Tomate. So entsteht eine cremige, duftende Sauce, die man auf Crostini streichen kann, als Pastasauce verwendet oder eben als Gewürz zur Minestrone passt.



Für vier Personen:

- 50 g Mandeln
- 1 reife Fleischtomate
- 6 Knoblauchzehen
- 50 g Gruyère
- 1 Handvoll Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben 1-2 Chilischoten
- ca. 100-150 ml Olivenöl (am besten ein mildes, provenzalischeres Öl)
- 1 Prise Zucker

Zubereitung:

- Die Mandeln (falls nötig) mit kochendem Wasser überbrühen und eine halbe Stunde quellen lassen. Die Tomate grob würfeln und in einen Mixbecher geben.
- Knoblauch pellen, zusammen mit dem grob gewürfelten Käse und Basilikum (zarte Stiele dürfen ruhig dran bleiben, lediglich die holzigen Teile entfernen) in den Mixer füllen. Sogleich Salz und Pfeffer, eventuell die zerbröselte oder, falls es eine frische ist, entkernte Chilischote und nunmehr auch die gehäuteten Mandeln und das Öl zufügen (so viel, dass alles von Olivenöl getränkt ist).
- Nun so lange mixen, bis eine leuchtend grüne Soße entstanden ist und zum Schluss nochmal mit einer Zuckerprise, Salz und Pfeffer abschmecken.

Griechische Joghurtcreme mit karamellisierten Walnüssen

Natürlich darf auch ein Dessert nicht fehlen. Aus dem unglaublich köstlichen griechischen Joghurt, den man längst auch bei uns im Supermarkt findet, ist es schnell angerührt. Der hat mit seinem 10% Fettgehalt zwar mehr Kalorien als unser heimischer Joghurt, dafür schmeckt er aber erheblich besser... Unsere Devise: Lieber nur die Hälfte davon essen, dafür aber mit größerem Genuss.



Für vier Personen:

- 400 g griechischer (oder türkischer) Joghurt
- 2-3 EL Zitronensaft
- abgeriebene Zitronenschale
- 2 EL Puderzucker
- 2 EL Honig
- 1-2 EL Wasser
- 200 g Walnuskerne

Zubereitung:

- Joghurt mit Zitronensaft, etwas Zitronenschale und Puderzucker glatt rühren. In Dessertgläser verteilen.
- Für die Nüsse Honig mit einem Schuss Wasser in einer Pfanne schmelzen. Die Walnüsse darin kochen, bis das Wasser wieder verdampft ist und die Nüsse gleichmäßig vom Honig überzogen glänzen. Immer wieder rühren, damit nichts ansetzt.
- Abkühlen lassen und erst kurz vor dem Servieren über den Joghurt verteilen.

Tipp: Man kann, muss aber nicht, den Joghurt auf Obst anrichten, zum Beispiel Melone, Beeren oder Aprikosen und Pfirsichen – alles nur in Stücke geschnitten...

Getränk: Ein Espresso.

Auberginen-Gnocchi mit frischer Tomatensauce

Üblicherweise werden Gnocchi aus Kartoffeln gemacht. Man kann aber auch ein anderes Gemüse nehmen, zum Beispiel Spinat für grüne Gnocchi, Rote Bete für pinkfarbene Gnocchi. Besonders köstlich sind Gnocchi, wie man sie in Sizilien liebt, aus Auberginen.



Zutaten für die Auberginen-Gnocchi für vier Personen:

- 2-3 Auberginen (ca. 600 g)
- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 3 Eier
- 300 g Mehl

Zubereitung:

- Die Auberginen im Ofen backen (200 Grad/20 Minuten). Wenn die Auberginen etwas abgekühlt sind, das Fleisch aus der Schale schaben.
- Unterdessen Zwiebeln und Knoblauch würfeln, in Olivenöl weich dünsten. Auberginenfleisch zufügen und alles mit dem Mixstab glatt mixen.
- Salz, Pfeffer, Eier und Mehl zufügen. Mit dem Holzlöffel zum glatten Teig schlagen.
- Portionsweise durch ein Spätzlesieb in kochendes Salzwasser streifen. Nach einer Minute schwimmen die Gnocchi oben und sind gar.
- Herausheben, in heißem Wasser schwenken, damit sie nicht zusammenkleben, und nach Gusto servieren. So kann man die Gnocchi vorbereiten, braucht sie kurz vor dem Servieren nur noch in der Sauce (siehe unten) schwenken und wieder erhitzen.
- Und man kann sie so wunderbar einfrieren – für die nächsten Gäste.

Zutaten für die frische Tomatensauce

für vier Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote (nach Gusto)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 250-300 ml passierte Tomaten
- 1 Bund Basilikum

Zubereitung:

- Zwiebel, Knoblauch und Chili grob würfeln und in Olivenöl andünsten, einen Löffel Tomatenmark mitrösten (für die Farbe!), passierte Tomaten zufügen, Basilikumstiele mitköcheln. Salzen und pfeffern.
- Ohne Deckel mindestens eine Stunde leise köcheln lassen, immer wieder einen Schuss Wasser angießen, falls zu viel verkocht.
- Die Sauce nochmals abschmecken und das Lorbeerblatt heraus fischen.

Anrichten: Die Gnocchi unter diese duftende Sauce mischen, frisches Basilikum dazu und nochmals reichlich Pfeffer. Frisch geriebenen Pecorino oder Parmesan nach Gusto. Frisch, leicht und unwiderstehlich.