

Kochen mit Martina und Moritz vom 20.08.2022

Redaktion: Klaus Brock

## Salat: Knackig, frisch und herzhaft

Vinaigrette-Grundrezept	2
Kopfsalat à la Méditerranée	3
Caesar Salad mit Hühnerbrust	5
Fenchel mit grünem Spargel, Orangen und Avocado	7
Artischocke auf Roter Bete mit Ziegenfrischkäse	9
Thailändischer Salat mit Garnelen	11

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/salat-knackig-frisch-herzhaft-100.html>

## Salat: Knackig, frisch und herzhaft

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Bei Salaten kann man sich die pfiffigsten Kombinationen ausdenken. Herzhaft und leicht, aber trotzdem so richtig zum Sattessen sollen sie sein. Im Prinzip kann man ja aus allem, was sich in der Küche findet, einen Salat zubereiten. Einfach mit einer Marinade beträufeln, kurz mischen – und schon haben wir den Salat. Und damit geht es schon rein sprachlich los: Der Salat wird "angemacht". Dafür braucht man eine Marinade oder Salatsauce. Die beiden WDR-Köche Martina und Moritz präsentieren Tipps, Ideen und allerhand Wissenswertes rund herum zu Essig und Öl und die unterschiedlichsten Salatzutaten. Von A wie Aubergine oder Artischocke über S wie grüner Spargel bis zu Z wie rote Zwiebel. Die beiden servieren den ultimativen Caesar Salad, lassen sich von mediterranen Ideen inspirieren und zeigen, wie man mit regionalen Zutaten den perfekten Thaisalat stampft.



## Vinaigrette-Grundrezept

Entscheidend dafür, dass die Salatzutaten miteinander eine Harmonie bilden, ist die Marinade. Ideal ist immer eine Vinaigrette, die im Prinzip ganz einfach und schnell angerührt ist. Nach dem klassischen Grundrezept, das man sich leicht merken kann und das immer gelingt.



### Zutaten für 4 Personen:

- ½ TL Salz
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Senf
- 3 EL Essig
- 3-4 EL erstklassiges Salatöl

### Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer Schüssel mit einer Gabel oder einem Schneebesen cremig rühren. Oder in einem Schraubglas tüchtig schütteln.

**Variationen:** Dieses Grundrezept wird jedes Mal einen völlig anderen Geschmack liefern – hier mögliche Varianten:

- Statt mildem Senf scharfen Dijonsenf oder eine andere Senfvariante einsetzen.
- Mit den unterschiedlichsten Essigen spielen, die nicht nur ein anderes Aroma liefern (Rotwein- oder Weißweinessig, unterschiedliche Früchte), sondern auch unterschiedlich sauer sind. Oder statt Essig Zitronen-, Limetten- oder Orangensaft verwenden. In letzterem Fall kann man auch mit der abgeriebenen Schale würzen. Oder mit Verjus – einer Salatwürze aus unreif gekelterten Trauben, die eine sehr fruchtige Säure liefern.
- Man kann auch mit Fruchtsäften, Bratenjus oder Brühe die Säure des Essigs abmildern. Die Marinade mit einem Löffel Honig, Zucker oder mit einem Löffel süßlich-würzigem Balsamico abschmecken (der sich pur nicht für eine Vinaigrette eignet, weil er zu wenig Säure liefert).
- Mit den unterschiedlichsten Ölen arbeiten: mit Olivenöl (auch aus verschiedenen Gegenden, die jeweils andere Geschmäcker liefern), neutralem Öl (Raps-, Erdnuss-, Sonnenblumenöl), mit Nuss- und Samenölen ...
- Schalotte, Zwiebel, Knoblauch oder Kräuter in die Marinade rühren.
- Mit einer frisch gekochten, zerdrückten Kartoffel, etwas Mayonnaise, saurer Sahne, Joghurt oder einem Eigelb (roh oder gekocht) die Marinade cremig machen. Dann aber ist es mit dem Kalorien sparen vorbei...

## Kopfsalat à la Méditerranée

Kopfsalat ist der Klassiker unter den Salatpflanzen und ganz besonders köstlich, wenn er sich fest anfühlt, da er schön dicht gewachsen ist, mit einem dicken, gelben Herz. Er ist natürlich der perfekte Beilagensalat, mit Schnittlauch, ganz leicht mit Zitronensaft und wenig Öl. Wichtig beim Einkauf ist: Möglichst Freilandware kaufen, feste Köpfe mit saftigen Blättern.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 fester Kopfsalat (es darf ruhig auch ein fester Eichblattsalat sein oder eine der Varianten mit gefärbten Blättern)
- 400 g kleine, möglichst frisch gekochte Kartoffelchen
- 2 Tassen gekochte weiße Bohnenkerne
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 250 g Cocktailtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 mittelgroßer Zucchini
- 1 schlanke Aubergine
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 3 Thymianzweige
- 2 Rosmarinzweige
- glatte Petersilie oder Basilikum

### Marinade:

- ½ TL Salz
- Pfeffer
- 1 gehäufter EL scharfer Senf
- 3 EL Zitronensaft, abgeriebene Zitronenschale
- 4 EL Öl

### Zubereitung:

- Die Marinade mit einer Gabel oder Schneebesen cremig rühren oder in einem Schraubglas schütteln. Den Salatkopf entblättern, unschöne Blätter wegwerfen, alles

in reichlich Wasser gut waschen, anschließend gut abtropfen und mit den großen Außenblättern eine große Platte auslegen.

- Die kleinen, festen Blätter in einer großen Schüssel mit den kleinen, möglichst frisch gekochten, noch lauwarmen Kartoffelchen, die halbiert oder geviertelt werden, mischen.
- Außerdem kommen die Bohnenkerne hinzu, die in Salzwasser langsam weich gekocht werden, stets unter dem Siedepunkt, weil sie sonst hart bleiben.
- Schließlich die in halbzentimeterkleine Stücke geschnittenen Frühlingszwiebeln und die gehäuteten Tomaten, die je nach Größe ebenfalls halbiert und geviertelt sind.
- Die roten Zwiebeln pellen, halbieren, längs in 2 cm breite Segmente schneiden. Zucchini längs halbieren und in Würfel schneiden. Die Aubergine auf ähnliche Form und Größe zuschneiden. Alles auf einem mit Backpapier (oder Backfolie) belegten Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern.
- Den fein gehackten Knoblauch und die abgezupften Thymianblättchen darüberstreuen, die Rosmarinzwige im Ganzen dazwischen betten.
- Alles mit den Händen mischen, und vor allem die Zwiebeln mit Zucker bestreuen. Bei 180 Grad (Heißluft/ 200 Grad Ober- und Unterhitze) im Backofen etwa 15 bis 20 Minuten garen, bis alles schön gebräunt ist. Am Ende mit den Zutaten in der Schüssel behutsam mischen, dabei auch die nur grob gehackte Petersilie oder zerpflücktes Basilikum zufügen und alles mit der Vinaigrette anmachen.
- Schließlich auf das Salatbett auf der Platte häufen und sofort servieren.

**Beilage:** Eigentlich braucht man dazu nur frisches Brot, ganz nach Geschmack Baguette oder herzhaftes Bauernbrot. Und wer noch eine sättigende Zutat sucht, der nimmt gewürfelten Mozzarella (für die Vegetarier) oder zerpflückten Thunfisch aus der Dose dazu.

**Getränk:** ein junger, frischer, aromatischer Weißwein aus Sizilien, etwa einen Grillo oder Caricante

**Tipp:** Fertig ist ein wunderbares Essen, das nicht viel Mühe macht, jedem schmeckt und wenig Kalorien hat (ca. 300 pro Portion, wenn man Käse und Thunfisch weglässt).

## Caesar Salad mit Hühnerbrust

Er gilt als der beliebteste Hauptgericht-Salat in Deutschlands Küchen – wird meist jedoch mit viel Mayonnaise angemacht. Martina und Moritz bereiten ihn schlanker, aber gewiss nicht schlechter zu. Und den beiden schmeckt er so besser.



### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Salatherzen (siehe Tipp)
- 2 ausgelöste Hühnerbrüste
- 2 EL Olivenöl
- 1 Thymianzweig
- Salz
- Pfeffer
- 2 Scheiben Brot (Ciabatta)
- 4-6 kleine Tomaten
- 1 Handvoll Rucola
- Salatblätter zum Anrichten

### Marinade:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Eigelb
- 1 EL Estragonessig
- 2 EL Zitronensaft
- etwas Zitronenschale
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Magerquark
- 2 EL Joghurt
- 1 Spritzer Worcestershiresauce

### Zubereitung:

- Zunächst die Hühnerbrüste in einer Pfanne in sehr wenig Öl langsam saftig braten. Dabei den Thymianzweig ins Öl legen, das Fleisch auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Sobald sie auf beiden Seiten schöne Farbe angenommen haben, in Backpapier wickeln und zum Nachziehen in den 70 Grad warmen Ofen stellen.
- Das Weißbrot grob würfeln, im verbliebenen Bratfett in der Pfanne knusprig braten. Dabei immer wieder die Pfanne schütteln und schwenken, damit die Würfel rundum bräunen.

- Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, eiskalt ablöschen und pellen. Anschließend die Tomaten vierteln oder halbieren. Den Rucola verlesen und gründlich waschen. Auch die übrigen Salatblätter zum Anrichten waschen und gut abtropfen.
- In eine Schüssel oder einen Mixbecher die Zutaten für die Marinade füllen: den zerdrückten Knoblauch, das Eigelb, Senf, Estragonessig, Zitronensaft, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce sowie den Bratenjus aus der Folienpackung.
- Mit dem Mixstab pürieren oder mit einer Gabel rühren, bis alles cremig ist und sich miteinander verbunden hat. Quark und Joghurt am Ende mit einer Gabel untermischen (nicht mit dem Mixstab, die Sauce wird sonst zu flüssig).
- Den Salat anrichten, am besten portionsweise in Schalen oder tiefen Tellern. Zuerst die Salatblätter als Bett verteilen, Rucola und Tomatenviertel dazwischen legen. Die Hühnerbrust, schräg in dünne Scheiben geschnitten, hübsch darauf setzen und ebenfalls die gerösteten Brotcroustons verteilen. Am Ende über alles die Marinade geben und fertig.

**Beilage:** Wer nicht allzu sehr auf seine Linie achten muss, darf vom Grana Padano oder Parmiggiano mit dem Sparschäler Flocken abhobeln und darüberstreuen. Auf alle Fälle noch mit Schnittlauchröllchen dekorieren.

**Getränk:** ein kühles Eiswasser mit frischem Basilikum oder Minze

**Tipp:** Diese kleinen, festen Salatherzen kommen in den letzten Jahren aus Spanien immer zu Zweien oder Dreien abgepackt, unter dem Namen Cogollos. Sie wurden als Sonderform des klassischen Romanasalats gezogen und sind immer beliebter geworden – offenbar zu Recht, denn die knackige Fleischigkeit der Blätter ist ein großer, kalorienarmer Genuss.

## Fenchel mit grünem Spargel, Orangen und Avocado

Der Fenchel ist knackig und der erste grüne Spargel wunderbar zart. In Kombination mit Orangen und Avocado ein ebenso dekorativer, wie origineller Salat!



### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Fenchelknollen
- 1 Radicchio (am besten der Trevisano mit seinen langen schmalen Blättern)
- 1 Chicorée
- 1 Salatherz
- 1 Bund grüner Spargel
- Salz
- 2 reife Avocados
- ½ Zitrone
- 2 Orangen (Bio)

### Für die Beilage:

- 400 g Hähnchen- oder andere Geflügelleber
- 2 EL Öl zum Braten
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL aromatischer Essig (Chiliessig oder Balsamico)
- 3 Thymianzweige
- Petersilie

### Marinade:

- 2 EL Senfsamen
- 1 TL Puderzucker
- 1 EL scharfer Senf
- 3 EL Orangensaft
- etwas abgeriebene Orangenschale
- Salz

### Zubereitung:

- Den Fenchel putzen, zartes Grün abschneiden und aufheben. Zum Schluss über den Salat geben. Die dicke äußerste Schale entfernen und die Knolle auf der Aufschnitt-

maschine senkrecht in dünne Scheiben schneiden oder dem Gemüseschneider hobeln.

- Radicchio und Chicorée putzen, gründlich waschen, dann quer grob in Streifen schneiden. Den Spargel unterhalb des Kopfes schälen, schräg in Stücke schneiden. In Salzwasser kurz bissfest kochen (Die Spargelspitzen später ins kochende Wasser geben, da diese sehr zart sind und nicht so lange brauchen).
- Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fleisch mit einem Löffel aus der Schale schaben und sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit es sich nicht verfärbt.
- Die Orangen schälen und die Filets aus den weißen Kammern schneiden. Dabei über einer Schüssel arbeiten und den Saft für die Marinade auffangen. Die Senfsamen in der trockenen Pfanne rösten, dabei mit Puderzucker bestäuben und vorsichtig karamellisieren.
- Mit dem Orangensaft ablöschen und verrühren und auch etwas Orangenschale dazu reiben. Jetzt noch mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Alle Zutaten in einer Schüssel locker mischen, dabei die Marinade zufügen, die sich jetzt mit dem weichen Avocadofleisch verbindet und cremig wird. Öl ist in diesem Fall nicht nötig, die Avocado bringt genügend Öl mit – schließlich nennt man sie die "Butter des Waldes".

**Beilage:** gebratene Hühnerleber. Diese sorgsam putzen, Häute und Sehnen entfernen, in die zwei natürlichen Hälften schneiden. In heißem Öl rasch unter Schwenken braten, dabei salzen, pfeffern und mit abgezupftem Thymian würzen.

Ganz zum Schluss mit einem aromatischen Essig etwas ablöschen, je nach Gusto noch gehackte Petersilie zufügen. Dann den Herd ausschalten und die Leber noch etwas nachziehen lassen.



## Artischocke auf Roter Bete mit Ziegenfrischkäse

Junge, kleine Artischocken sind ein ganz besonderer Genuss. Sie schmecken sogar roh. Natürlich müssen sie sorgfältig geschält werden. Dabei darf man nicht zu geizig sein. Die harten Enden der Blätter sind leider kein Genuss. Zuerst die unteren Blätter abbrechen, dann den Stiel schälen und die Bruchstellen glatt schneiden. Die Blätter oberhalb des Gelben quer abschneiden. Von oben, wenn nötig, das stachelige Heu entfernen.



Die sorgsam geputzten Artischocken sofort mit Zitronensaft beträufeln oder einreiben, damit sie sich nicht verfärben. Sehr kleine Exemplare braucht man nur zu halbieren oder zu vierteln. Größere werden in Scheibchen geschnitten oder gehobelt. Und dann auch gleich mit grobem Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

### Zutaten für 4 Personen:

- 8-12 sehr kleine Artischocken oder 4-6 größere
- 1-2 Zitronen
- 4 gekochte Rote Beten
- 3-4 EL Olivenöl
- grobes Meersalz
- 250 g Ziegenfrischkäse (oder ein anderer Frischkäse)
- 1 EL Balsamico
- Pfeffer
- glatte Petersilie

### Zubereitung:

- Die Artischocken wie oben beschrieben putzen und zerkleinern. In einer Schüssel mit 4 EL Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale, Salz (siehe Tipp) und Pfeffer vermischen und marinieren.

**Und so wird angerichtet:** Auf einem Teller einen Krugel von Olivenöl ziehen, darauf grobes Salz und Pfeffer aus der Mühle verteilen. Hierauf die in dünne Scheiben gehobelte Rote Bete (besonders dekorativ: dachziegelartig als akkurates Bett anordnen). Darauf die marinierten Artischockenscheibchen häufen und den Frischkäse daneben setzen.

Alles mit Zitronensaft beträufeln, nochmals mit grobem Salz und Pfeffer bestreuen und mit ein paar Tropfen Olivenöl abrunden. Kleckse eines Balsamico setzen sowohl optische wie süßwürzige Akzente. Am Ende nicht zu fein gehackte Petersilie darüberstreuen.

**Beilage:** Am besten passt dazu geröstetes Bauernbrot.

**Getränk:** kalter grüner Tee, mit Zitrone abgeschmeckt, oder ein herzhafter Weißwein, zum Beispiel ein Pigato aus Ligurien

**Tipp:** Das grobe, oft ungereinigte Meersalz hat einen ganz anderen Geschmack als das übliche Haushaltssalz. Es ist aber sehr grob, es lässt sich also nicht gut verteilen. Deshalb sollte man es vor Gebrauch in einem Mörser oder im Mixbecher zerkleinern.

## Thailändischer Salat mit Garnelen

Hierfür brauchen wir die rohen Garnelenschwänze. Die kauft man am besten tiefgekühlt, es gibt sie mit und ohne Schale. Achten Sie darauf, dass sie in jedem Fall das Unbedenklichkeitsiegel tragen, nicht nur weil man dann ein gutes Gewissen haben kann, sie schmecken auch besser.



So sind diese übrigens schnell und schonend aufgetaut: In einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken. Nach einer Minute abgießen, kalt abbrausen und in einem Sieb gründlich abtropfen. Schon nach wenigen Minuten sind sie küchenfertig, appetitlich und sauber, ganz ohne mögliche Keime.

Mit Schale werden sie einfach in die Pfanne gelegt, diese ist Schutz genug. Ohne Schale muss man sie mit einem Löffel Speisestärke einreiben, die sich in der Hitze wie ein Film um das zarte Fleisch legt und es saftig hält. In jedem Fall sollte man die Garnelen längs halbieren. Dann lässt sich der Darm leicht entfernen, der sich als schwarzer Faden den Rücken entlangzieht – manchmal, bei guter Qualität, aber bereits entfernt ist. Aber es kann dann auch die Hitze leichter eindringen, verkürzt die Garzeit und sieht auch noch hübsch aus.

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Garnelen (ca. 12-15 Stück)
- eventuell 1 EL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Sojasauce oder Fischsauce
- 2 Kohlrabi
- 2 dicke Möhren
- ½ Weißkohlkopf
- 2 Frühlingszwiebeln
- frische Kräuter: am besten Koriandergrün, Thaibasilikum und Minze
- verschiedene Salatblätter zum Auslegen der Platte

### Marinade:

- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2-3 Knoblauchzehen
- 3-4 scharfe Chilis
- 3 EL Fischsauce
- 1 EL brauner Zucker
- 3-4 EL Limetten- oder Zitronensaft

## Zubereitung:

- Die Garnelen wie oben beschrieben auftauen, längs halbieren, putzen (den Darm entfernen), notfalls auch mit Stärke einreiben.
- Kohlrabi und Möhren schälen, auf dem Juliennehobel in feine Streifen schneiden. Auch den Kohl fein hobeln, dicke Strunkstücke vorher entfernen. In eine große Schüssel füllen – noch besser in einen großen Mörser, denn die Zutaten werden kräftig gestampft oder mit der Hand geknetet, damit sich die Säfte miteinander verbinden.
- Die Gewürze für den Salat fein schneiden: Ingwer, Knoblauch und Chili zusammen mit Fischsauce (oder Sojasauce), etwas Zucker (am besten geeignet ist brauner Zucker), viel Limettensaft (Limetten immer in Segmente schneiden) und abgezapfte Kräuterblätter. Das alles in den Mörser oder die Schüssel geben, dann kräftig durchkneten oder stampfen, bis alles zart und weich geworden ist und sich miteinander verbunden hat.
- Unmittelbar vor dem Servieren die Garnelen in wenig Öl im Wok ein bis zwei Minuten unter stetem Rühren braten und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und ein paar Tropfen Sesamöl würzen.
- Eine große Platte mit Salatblättern auslegen, den gestampften Salat darauf häufen und obenauf die heißen Garnelen verteilen.

**Beilage:** Dazu isst man duftigen, heißen Langkornreis (am besten thailändischen Duftreis).

**Getränk:** Ingwer- oder Zitronengrasteer