

Kochen mit Martina und Moritz vom 02.04.2022

Redaktion: Klaus Brock

## Unser Ostermenü – Wildkräuter, Lammschulter, Zitronencreme

Frühlingsalat mit pochiertem Osterei	2
Lammschulter mit Zitronenduft und Beilagen	4
Sellerie-Kartoffelpüree	6
Schmelzend zarte Zitronencreme	8
Apfelcoulis	9
Walnusstörtchen	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/ostermenue-sendung-100.html>

## Unser Ostermenü – Wildkräuter, Lammschulter, Zitronencreme

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

Zu Ostern gehört Lamm genauso gut wie Ostereier – beides Symbole für die erwachende Natur und den nahenden Frühling. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz nehmen diesmal die Schulter – ein Bratenstück, an das sich viele nicht trauen. Dabei liefert es besonders saftiges Fleisch – und: Die Schulter ist nicht so groß wie die Keule und auch nicht so teuer. Die beiden zeigen, wie Sie Ihr Ostermenü bequem vorbereiten können, damit Sie vor dem Essen mit Gästen absolut keinen Stress haben.



## Frühlingsalat mit pochiertem Osterei

Zum Frühling passen wunderbar die ersten Kräuter, die am Wegesrand wachsen: Löwenzahn und andere Wildkräuter, wie Schafgarbe, junger Ackersalat, Knoblauchrauke, Hirtentäschel, Sauerampfer, Giersch, Taubnessel – mit Blüten – wilder Schnittlauch und was noch so alles auf den Wiesen und an Wegrändern gedeiht. Die sind nicht nur hübsch und wohlschmeckend, sondern auch gesund, wirken blutreinigend, entschlackend und liefern Vitamine, die man am Ende des Winters einfach braucht. Wer an keiner Wiese vorbeikommt, der sucht die Kräuter auf dem Markt oder kann natürlich mit einer Mischung von Salatblättern vorliebnehmen.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- Eine große Schüssel gemischter Salatblätter und wilde Kräuter

### Vinaigrette:

- 1 gehäufter EL scharfer Senf
- 4 EL milder oder 3 EL kräftiger Essig (z. B.: Sherryessig ist kräftig)
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

### Außerdem:

- 2 Scheiben Sauerteigbrot
- 2 EL Butter für Croûtons

### Pochierte Eier:

- pro Person 1 Ei
- 2 EL Essig
- Schnittlauch

## Zubereitung:

- Die verschiedenen Kräuter putzen und waschen, wo nötig zerpfeifen, mit den Salatblättern in einer Schüssel mischen. Wichtig: Erst unmittelbar vor dem Servieren mit etwas Vinaigrette anmachen.
- Die Zutaten für die Vinaigrette mit einer Gabel oder mit dem Mixstab cremig aufschlagen.
- Das Brot für die Croûtons würfeln und in einer beschichteten Pfanne in der heißen Butter golden rösten.
- Die Eier kann man getrost schon vorher pochieren: Am besten geht es einzeln, in einem hohen Topf: Wasser zum Kochen bringen, mit Essig versetzen – der hilft, das Eiweiß später zu festigen. Mit einem Kochlöffel das Wasser schnell aufrühren, damit in der Mitte ein Strudel entsteht.
- Das Ei direkt in diesen Strudel gleiten lassen und jetzt leise etwa zweieinhalb Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf ein Bett von Küchenpapier auf einem Teller setzen. Dort kann es zusammen mit den anderen pochierten Eiern warten, bis sie serviert werden sollen. Unmittelbar davor kann man die Eier nochmals auf der Schaumkelle ins siedende Wasser halten, um sie wieder zu erwärmen.

**Wichtig:** Die Eier dürfen nicht zu frisch sein. Ideal sind Eier, die zwischen 5 und 14 Tage alt sind. Das Eiweiß von tagesfrischen Eiern ist noch zu locker und schließt sich nicht wie eine "Tasche" um das Eigelb.

**Anrichten:** Auf dem Bett von soeben angemachten, bunt gemischten Salatblättern die knusprigen Croûtons verteilen und in die Mitte je ein Ei setzen. Sofort servieren.

**Getränk:** ein leichter, aber trotzdem ausdrucksstarker Silvaner – zum Beispiel aus Württemberg

## Lammschulter mit Zitronenduft und Beilagen

Die Schulter lässt sich als ganzes Stück nicht gut anbraten. Sie passt nur schlecht in einen Topf oder Pfanne. Deshalb braten Martina und Moritz sie im Backofen an – auf dem tiefen Backblech – nutzen also die dort herrschende Strahlungshitze, die wunderbar gleichmäßig auf das Bratenstück einwirkt. Dadurch, dass das Stück am Knochen gegart wird, bleibt es wunderbar saftig und wird durch das behutsame Garen ganz zart. Und das Schöne daran: Alles kann man bequem schon am Vortag zubereiten und absolut problemlos aufwärmen.



### Zutaten für 6 Personen:

- 1 Lammschulter mit Knochen (ca. 1,8 bis 2 kg)
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer

### Würzmischung:

- 3-4 Thymianzweige
- 2 Rosmarinzweige
- Salbei
- Schale von ½ Zitrone
- 3 EL Olivenöl

### Außerdem:

- je 1 Tasse gewürfelte Zwiebel, Möhren, Sellerie, Lauch und Stangensellerie
- 4-6 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- ½ l Weißwein

### Zubereitung:

- Die Lammschulter mit dem Zitronensaft, dann mit der Würzmischung einreiben, und kurz bevor sie in den Ofen gelangt, auch mit Salz und Pfeffer.
- Für die Würzmischung die Blättchen von Thymian und Rosmarin abstreifen, zusammen mit dem Salbei und der Zitronenschale fein hacken und mit etwas Olivenöl zur Paste vermischen. Das Fleisch so erstmal marinieren. Ganz nach Gusto und Zeit mehrere Stunden oder über Nacht.

- Das so vorbereitete Bratenstück auf ein Bratenblech setzen und bei starker Hitze im Backofen anbraten: 250 Grad Heißluft / 280 Grad Ober- & Unterhitze. Erst wenn es rundum richtig knusprig aussieht, nach etwa 10 bis 15 Minuten, das Wurzelwerk daneben verteilen, salzen und pfeffern, mit Öl beträufeln und den Ofen jetzt auf 150 Grad Heißluft / 180 Grad Ober- und Unterhitze herunterschalten. Das Wurzelgemüse so etwa 20 Minuten weich braten.
- Erst dann mit dem Wein ablöschen, die Ofenhitze jetzt auf 120 Grad Heißluft / 140 Grad Ober- & Unterhitze schalten und die Schulter etwa 75 bis 80 Minuten langsam fertigschmoren.
- Bis dahin kann man alles ruhig schon am Vortag erledigen. Das Fleisch muss ohnehin abkühlen, damit man es vom Knochen lösen kann.
- Für die Sauce den Bratenfond abgießen, mit dem Mixstab glatt mixen und dabei so viel Wurzelwerk mitmixen, dass eine cremige Sauce entsteht. Am Ende durch ein feines Sieb gießen und mit einem Schuss Essig und eventuell ein paar kalten Butterflocken herzhaft abschmecken.
- Das Fleisch ist wunderbar saftig und löst sich kinderleicht vom Knochen. Nun kann man es entweder in Scheiben schneiden und die Sauce dazureichen, oder man kann es auch wunderbar in Würfel schneiden, in der Sauce erwärmen und als Ragout servieren.

**Dazu als Beilage:** Sellerie-Kartoffelpüree und junge Erbsen

## Sellerie-Kartoffelpüree

Ein Püree aus Kartoffeln und Sellerie passt gut als Beilage zum Braten. Duftig und zart und trotzdem mit herzhaftem Selleriegeschmack. Dazu servieren Martina und Moritz junge Erbsen mit Minze.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 800 g Kartoffeln
- 600 g Sellerieknolle
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Sahne
- 200 ml Milch
- Muskat
- ein Stück Butter

### Zubereitung:

- Kartoffeln und Sellerie schälen, in Würfel schneiden und entweder in Salzwasser oder im Dampfgarer etwa 20 bis 25 Minuten weich kochen.
- Noch heiß durch die Presse drücken, in einen ausreichend großen Topf mit heißer Sahne und Milch, die mit Salz, Muskat und Pfeffer kräftig gewürzt ist.
- Am Ende mit einem Holzlöffel kräftig aufschlagen, bis ein duftiges Püree entstanden ist.

## Junge Erbsen mit Minze

Sie bringen frühlingshafte Farbe ins Essen.

### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 2 Schalotten
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Butter
- einige Blätter Minze
- 1 Paket feine junge Erbsen (TK)
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

- Schalotten sehr klein würfeln, in der heißen Butter weich dünsten. Entkernte, ebenso winzig gewürfelte Chilischote zufügen. Wer einen besonders intensiven Minzduft liebt, zupft jetzt die Minzeblätter von den Stielen, legt die Blätter beiseite und dünstet die Stiele mit.
- Die tiefgekühlten Erbsen in den Topf streuen, salzen, pfeffern und einige Minuten zugedeckt dünsten. Zum Schluss die Minzestiele herausfischen und stattdessen die fein geschnittenen Blättchen unterrühren.

## Schmelzend zarte Zitronencreme

Im Frühling ist frisches Obst noch rar, die Erdbeeren sind noch lange nicht reif, aber Zitrusfrüchte haben jetzt noch Saison. Martina und Moritz empfehlen deshalb eine schmelzend zarte Zitronencreme, aber nicht die mit Gelatine gebundene Version, sondern die üppige mit viel Eigelb, ganz langsam gestockt. Sie zergeht auf der Zunge: unwiderstehlich! Dazu Fruchtsaucen, aus gefrorenen Beeren beispielsweise, oder einen Coulis aus Äpfeln ...



### Zutaten für 6 Personen:

- 400 ml Sahne
- 150 g Zucker
- Schale von 2 Zitronen
- 6 Eigelbe
- 100 ml Zitronensaft

### Zubereitung:

- Die Sahne aufkochen, darin Zucker auflösen und die Zitronenschale etwa eine halbe Stunde lang ziehen lassen.
- Die Schale wieder entfernen (oder die Sahne durch ein Sieb streichen) und die Eier einrühren. Nur rühren, nicht mit dem Schneebesen schlagen, es soll sich kein Schaum entwickeln. Am Ende auch den Zitronensaft unterrühren. Nochmals abschmecken, vor allem die Süße überprüfen.
- Die Zitronen-Eiersahne in Soufflé- oder Puddingförmchen verteilen. Im Dampfgarer bei 80 Grad etwa 30 Minuten stocken lassen. Oder im Wasserbad der Fettpfanne im Backofen eine Stunde bei 130 Grad. Darauf achten, dass die Masse nicht mehr flüssig ist, also wirklich gestockt. Ansonsten die Zeit im Ofen verlängern.
- Kalt stellen. Zum Servieren auf Dessertteller stürzen, mit Fruchtsaucen servieren.

**Getränk:** Muskatwein, enthält nur ganz wenig Alkohol, prickelt schön auf der Zunge und ergänzt sich toll zur Zitronencreme!

## Apfelcoulis

Die fruchtige Sauce aus säuerlichen Äpfeln mit verschiedenen Gewürzen passt wunderbar zur Zitronencreme.



### Zutaten für 6 bis 8 Personen:

- 2 säuerliche Äpfel mit grüner Schale (z.B. Glockenapfel)
- 2-3 gehäufte EL Zucker
- ½ Zitrone
- 1 Sternanis
- ½ getrocknete Chilischote
- ein Schuss Apfelsaft

### Zubereitung:

- Die Äpfel waschen, vierteln, Stiel, Blüte und Kerngehäuse entfernen.
- In Scheiben schneiden, in einer Kasserolle mit Zucker bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln. Sternanis und Chilischote zufügen.
- Auf sehr kleinem Feuer etwa 20 Minuten weich dünsten, zugedeckt, damit keine Flüssigkeit verdampft.
- Dann die Gewürze entfernen, alles mit dem Mixstab zu einer absolut glatten Sauce mixen. Mit einem Schuss Apfelsaft zur gewünschten Konsistenz verdünnen.
- Die Sauce sollte so dick sein, dass man einen schönen Strich damit auf den Teller malen kann.

## Walnusstörtchen

Eine fabelhafte Verwendung für Eiweiß, wenn es beim Nudelmachen oder bei einem Dessert wie der Zitronencreme übrig geblieben ist. Die Törtchen halten sich gut, bleiben mindestens eine ganze Woche frisch und saftig. Besonders hübsch: Wenn man die Törtchen in einem Muffinblech mit kleinen Guglhupfförmchen backt.



### Zutaten für 16 Stück:

- 200 g Butter
- 200 g Zucker
- 6 Eiweiße
- 100 g gemahlene Walnusskerne
- 80 g Mehl
- 2 EL Himbeer- oder Zitronenlikör
- Butter für die Förmchen oder Sprühfett (Wichtig: hier ist auf die Inhaltsstoffe zu achten)

### Zubereitung:

- Die Butter in einem kleinen Topf auf milder Hitze aufkochen, dann im Topf einen Moment abkühlen lassen. Mit etwas von dieser flüssigen Butter die Muffinförmchen sorgsam auspinseln oder mit Sprühfett aussprühen.
- Zucker und Eiweiße in einer Schüssel mit einem Holzlöffel gründlich verrühren, aber nicht schaumig schlagen. So lange rühren, bis der Zucker aufgelöst ist.
- Die Walnusskerne im elektrischen Zerkleinerer zu Pulver mahlen, mit dem Mehl mischen und unter das Eiweiß rühren. Jetzt auch den Likör in die Masse rühren und schließlich nach und nach die Butter einarbeiten.
- Dabei immer nur kleine Mengen zufügen und unterrühren. Erst wenn alles aufgenommen wurde, die nächste Portion zufügen.
- Diese Masse gleichmäßig in die Förmchen verteilen – am besten aus einer Kanne gießen, dann tropft es nicht so. Die Vertiefungen nur zu zwei Dritteln füllen, die Masse steigt beim Backen hoch.
- Bei 190 Grad Heißluft ca. 10 Minuten backen, bis die Törtchen hochgegangen und goldbraun geworden sind. Noch warm aus den Förmchen lösen – sobald sie abgekühlt sind, bleibt der Teig leicht hängen. Sind sie aus Versehen zu sehr abgekühlt, nochmal kurz im Ofen erwärmen.

**Tipp:** Zitronencreme, Apfelmus und Walnusstörtchen passen wunderbar zusammen und lassen sich bestens gemeinsam als Dessert servieren.

Was für ein österlicher Gaumenschmaus!