

Kochen mit Martina und Moritz vom 02.10.2021

Redaktion: Klaus Brock

Leckere Eintöpfe wecken die Lebensgeister

Hühnertopf mit roten Linsen	2
Eintopf mit Kassler, Sauerkraut und Rote Bete	4
Waterzooi	6
Kartoffeltopf mit Kokos und Avocado	8

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

Leckere Eintöpfe wecken die Lebensgeister

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Buchstäblich herzerwärmend, nämlich heiß, herzhaft und belebend: So muss ein leckerer, traditioneller Eintopf sein. Über die Jahre sind sie etwas aus der Mode gekommen, doch in den letzten Jahren gibt es einen regelrechten Eintopf- und Suppenboom. Suppenbars und Supermärkte bieten eine breite Palette von Klassikern an. Eintöpfe liegen heute voll im Trend und sind eine vollwertige, zeitgemäße Mahlzeit und keine altmodische Hausmannskost. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz bereiten daher in dieser Sendung Eintöpfe zu mit angenehmem Zeitaufwand.



Hühnertopf mit roten Linsen

Dieser Eintopf macht nicht viel Mühe, steht wahrlich schnell auf dem Tisch, und ist geradezu eine Medizin an kalten Tagen...



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 gehäufter EL Kokosöl (oder Gänse-schmalz)
- 2 große oder 4 kleinere Kartoffeln
- 2 Möhren
- ¼ Sellerieknolle
- 2 Lauchstangen
- 3 Stangen Bleichsellerie
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse gelbe oder rote Linsen (geschält – siehe Tipp)
- ¾-1 l Brühe
- 1 Bund Petersilie (und falls vorhanden das Grün der Selleriestangen)

Außerdem:

- 400 g Hähnchenbrustfleisch
- 1 gestrichener EL Speisestärke
- 1 gehäufter EL Vadouvan (indische Gewürzmischung) oder Currypulver

Für die scharfen Brösel:

- 3 gehäufte EL Panko (grobe Semmelbrösel – kann man auch selbst machen: getrocknetes Weißbrot im Mixer zerkleinern),
- 1-2 EL Öl (oder Butter)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 getrocknete Chilischote oder 1 Messerspitze scharfes Chilipulver

Zubereitung:

- Zwiebeln halbzentimetergroß, Knoblauch sehr fein würfeln. In einem Suppentopf im heißen Schmalz oder Kokosöl langsam weich dünsten.
- Inzwischen Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen, zwei Zentimeter groß würfeln. Lauch putzen, aufschlitzen, auswaschen und quer in zentimeterbreite Ringe oder Würfel schneiden.

- Alle Gemüse (jeweils zwei großzügige Tassen voll) in den Topf geben und ein paar Minuten andünsten. Dabei gelegentlich umrühren, salzen und pfeffern.
- Bleichsellerie fädeln, quer in einen halben Zentimeter schmale Scheiben schneiden und hinzugeben.
- Nach circa 5 Minuten die Linsen zufügen.
- Brühe angießen (so viel, dass das Gemüse gerade ebenso darin schwimmt), aufkochen und zugedeckt leise unterhalb des Siedepunkts etwa 20 Minuten garziehen lassen.
- Unterdessen das Hähnchenfleisch von Sehnen befreien und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Mit Speisestärke und dem Vadouvan (eine indische Gewürzmischung, die im Fachhandel oder im Internet erhältlich ist) fest einreiben und ruhig ein paar Minuten marinieren lassen. Wenn das Gemüse gar ist, die Hähnchenwürfel in den Topf geben. Jetzt die Hitze verstärken und noch einmal aufwallen lassen.
- Nochmals abschmecken, reichlich fein gehackte Petersilie (und die Blätter der Selleriestangen, wenn welche vorhanden sind) unterrühren. Den Hühnertopf in tiefen Tellern servieren.
- Die scharfen Brösel kann man schon auf Vorrat herstellen (in einem Schraubglas abgefüllt, halten diese ewig). Sie passen auch gut zur Pasta, statt Parmesan. Im heißen Öl (oder Butter) Panko (oder grobe Semmelbrösel) anrösten, dabei Knoblauch durch die Presse oder fein gehackt zufügen und mit zerbröselter Chilischote (Kerne unbedingt vorher herausschütteln und entfernen – sie liefern nur Schärfe, keinen Geschmack!) oder mit Chilipulver nach Geschmack schärfen. Die Brösel zum Schluss getrennt zum Eintopf auf den Tisch stellen, sodass sich jeder davon nach Belieben nehmen kann.

Getränk: Apfelwein oder Apfelsaft

Tipp: Gelb oder rot sind die Linsen, weil sie von ihrer Haut befreit sind. Dadurch sind sie erheblich schneller gar und zerfallen schnell. Wer lieber die gehaltvolleren Linsen mit Schale verwenden will (in der Schale steckt der Geschmack), sollte die kleinen Le-Puy- oder schwäbischen Linsen verwenden. Diese müssen vorher eingeweicht werden. Trotzdem ist die Garzeit, die man beim Kochen einplanen muss, erheblich länger.

Eintopf mit Kassler, Sauerkraut und Rote Bete

Vielleicht müssen Sie das Kassler bei Ihrem Metzger extra bestellen – das gepökelte Schweinefleisch vom Rücken ist immer auch geräuchert und dadurch schneller gar als unbehandeltes Fleisch. Deshalb ist es gut geeignet für einen schnellen Eintopf. Wer es besonders eilig hat, kann allerdings notfalls auch gekochten Schinken nehmen. Der Eintopf sieht toll aus und schmeckt super.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Schweineschmalz (oder Öl)
- 500 g Sauerkraut
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Piment
- Salz
- Pfeffer
- ½l Wasser (oder Apfelsaft, passt bestens zu Sauerkraut)
- 1 Paket gekochte Rote Bete (4 Stück)
- 300 g Kassler (in halbzentimeter dünnen Scheiben)
- 150 g griechischer Joghurt (oder saure Sahne)
- 1 EL in Salz fermentierter grüner Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

- Die Zwiebel in feine Ringe oder Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken und in heißem Schmalz (oder Öl) in einem ausreichend großen Suppentopf weich dünsten.
- Das Sauerkraut zerzupfen und erst zufügen, wenn die Zwiebel weich ist – die Säure stoppt sonst den Garprozess, und die nicht ausreichend weiche Zwiebel bleibt hart.
- Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Kümmel und Pimentkörner zufügen. Salzen (sparsam – Kraut und Kassler liefern bereits ausreichend Salz) und pfeffern. Wasser (oder Apfelsaft) angießen. Zugedeckt etwa zehn Minuten leise köcheln lassen.
- Unterdessen die Rote Bete (gibt es sehr praktisch bereits vorgegart und vakuumverpackt in der Gemüseabteilung) in Scheiben und diese in Würfel schneiden, und das Gleiche mit dem Kassler wiederholen.

- Rote Bete und Kassler unter das Kraut mischen. Alles nochmal miteinander etwa 5 Minuten leise schmurgeln lassen. Zum Schluss die salzfermentierten Pfefferkörner einrühren.
- Den Rote-Bete-Topf in tiefe Teller verteilen, jeweils darauf einen dicken Klecks griechischen Joghurt (10 %) oder saure Sahne setzen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Beilage: frisches Weiß- oder Bauernbrot

Getränk: ein herzhafter Riesling

Tipp: Salzfermentierte grüne Pfefferbeeren sind nicht mehr grün. Sie werden bei diesem Reifeprozess schwarz, aber sie behalten ihren frischen Geschmack.

Waterzooi

Der berühmte Fischeintopf aus Belgien ist herzhaft und trotzdem leicht, aber durchaus auch gehaltvoll, denn es wird an Crème fraîche nicht gespart und obendrein auch noch mit Eigelb gebunden. Ein hochfeines, sehr elegantes Gericht, das beste Zutaten verlangt.



Zutaten für 6 Personen:

- 1 kg Miesmuscheln oder Vongole "Teppichmuscheln"
- 2 Zwiebeln
- 1 Lauchstange
- 2 Selleriestangen
- 2 Möhren
- 80 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- ca. 0,5 l Fischesud (von den Muscheln aufgefangener Sud, aufgefüllt mit Fischfond oder alternativ Gemüsebrühe)
- insgesamt 1 kg Fischfilet (ganz nach Angebot: Scholle, Seezunge, Rotbarsch, Kabeljau, Heilbutt)
- nach Gusto: 4 Garnelen oder 100 g Nordseekrabben
- 200 g Crème fraîche
- 2 Eigelbe
- etwas Zitronensaft
- etwas abgeriebene Zitronenschale (Bio-Zitrone)
- Petersilie oder Kerbel (und falls vorhanden das Grün der Selleriestangen)

Für die Knoblauch-Croûtons:

- 2 Scheiben Weißbrot oder Graubrot
- 2 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

- Zunächst die Muscheln zubereiten, ganz klassisch, wie man das kennt: eine Zwiebel fein würfeln, in 2 EL Butter weich dünsten, die gründlich gewaschenen Muscheln zufügen. Deckel drauf, aufkochen, den Topf in beide Hände nehmen und ab und an kräftig schütteln. Nach fünf Minuten den Deckel lüften, die Muscheln herausheben und auf einem Teller parken. Leere Schalen können dabei einfach herausgelesen werden.

- Den Muschelsud durch ein mit Küchenrolle ausgelegtes Sieb zu dem vorbereiteten Fond (Fischfond oder alternativ geht auch ein Gemüfefond) gießen. Falls etwas Sand in den Muscheln war, wird dieser so aufgefangen.
- Die zweite Zwiebel, das Weiße vom Lauch und die Möhren in feine Streifen schneiden – am besten mit dem Gemüsehobel, der über einen Julienneinsatz verfügt. Selleriestangen fädeln und quer in feine Scheibchen schneiden.
- In einem breiten Suppentopf (der die Fischstücke möglichst nebeneinander aufnehmen kann) die restliche Butter erhitzen, alle Gemüse darin andünsten, dabei salzen und pfeffern. Mit Fischfond bedecken und zugedeckt leise knapp 10 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.
- Jetzt die Fischstücke auf das Gemüse betten, mit Salz und Pfeffer würzen und ganz kurz, höchstens zwei Minuten, zugedeckt dünsten, bis sie glasig sind. Sollten die Stücke unterschiedlich dick sein, sollte man sie möglichst nacheinander in den Topf legen, damit die dünneren nicht zu viel Hitze abkriegen. Nicht rühren, nur etwas rütteln. Sonst zerfallen die empfindlichen Fischstücke.
- Die Garnelen in wenig Öl in einer blanken Pfanne (die man schadlos stark erhitzen kann) auf beiden Seiten scharf anbraten. Dann die Schwänze schälen, aber mitsamt Kopf und Schwanzenden in den Suppentopf legen und zum Ende hin kurz mitziehen lassen. Den Bratensatz aus der Pfanne mit etwas Fond lösen und ebenfalls zum Eintopf geben – das liefert nochmal zusätzlichen Geschmack.
- Den Fond vorsichtig in einen schmalen Topf abgießen. Crème fraîche mit Eigelb glatt quirlen und mit dem Schneebesen in den Fond einrühren, also "legieren", wie der Fachmann dazu sagt. Alles vorsichtig unter Rühren erhitzen, bis alles einmal aufwallt. Aber auf keinen Fall richtig kochen – sonst gerinnt das Eigelb. Dabei auch mit etwas Zitronenschale und Zitronensaft würzen.
- Den jetzt cremigen Sud nochmals abschmecken (Salz und Säure) und über die Fischstücke gießen. Die grob gehackten Kräuter über den Eintopf streuen.
- Die Waterzooi in vorgewärmte tiefe Teller verteilen und sofort servieren.

Beilage: Geröstete Knoblauch-Croûtons, die man sich nach Gusto darüber streut – sozusagen als knuspernde Beilage. Dafür Weißbrot oder auch herzhafteres Graubrot würfeln und in Butter golden rösten, mit durch die Presse gedrücktem oder fein gehacktem Knoblauch würzen.

Getränk: ein kräftiger Weißwein, zum Beispiel ein geschmeidiger Weißburgunder oder Chardonnay aus Baden

Kartoffeltopf mit Kokos und Avocado

Für alle, die lieber auf Fleisch verzichten, ein köstlich cremiger Eintopf, nach Gusto mehr oder weniger kräftig geschärft – so ist er gleich in zweifacher Hinsicht "hot" – nicht nur heiß, sondern auch scharf.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwerwurzel (ca. 3 cm)
- 2 EL neutrales Öl (oder Kokosöl, das gibt einen noch intensiveren Geschmack)
- 1 TL Sesamöl
- 800 g festkochende Kartoffeln
- 3-4 Bleichselleriestangen
- 1-2 TL grüne Thaicurrypaste
- 2 reife Avocado (siehe Tipp)
- ½ l Kokossahne (Tetra Pak)
- 1-2 TL thailändische Fischsauce
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1 gehäufte TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Koriandergrün (wenn möglich mit Wurzel kaufen)
- Thaibasilikum

Zubereitung:

- Zwiebel, Knoblauch sowie Ingwer schälen und fein würfeln (falls die Wurzeln vom Koriander vorhanden sind, diese ohne die Blätter ebenfalls fein würfeln und jetzt hinzugeben). Im Suppentopf in Öl andünsten. Wenn alles etwas angebraten ist, Thaicurrypaste hineinrühren und etwas mitrösten.
- Kartoffeln schälen, etwa knapp zweizentimetergroß würfeln, Bleichsellerie fädeln und quer in dünne Scheibchen schneiden. Beides in den Topf geben und mitdünsten. Wasser angießen, sodass die Kartoffeln nicht ganz bedeckt sind. Einmal aufkochen, dann runterschalten und zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 20 Minuten leise weich köcheln.
- Die Avocado pellen, längs halbieren, entsteinen und das Fleisch nur gut zentimeterklein würfeln.
- Kokosmilch angießen, aufkochen, mit Fischsauce, Zitronensaft und Zucker würzen, nochmals abschmecken: Salz, Säure, Schärfe und Süße!

- Zum Schluss die Avocadowürfel in den Topf rühren und nur noch erwärmen. In tiefen Tellern servieren und oben drüber reichlich Koriandergrün streuen. Grob gehacktes Thaibasilikum unterrühren.

Getränk: Ingwertee, der feuert einen noch zusätzlich an.