

Kochen mit Martina und Moritz vom 18.12.2021

Redaktion: Klaus Brock

## Neue Folge: Unser Weihnachtsmenü Klassisch mit Braten, lieber vegetarisch oder vegan?

Vorspeise: Sizilianische Pasta mit Fenchel	2
Hauptgericht: Rote & Gelbe Bete-Ragout mit Orangenduft und Gnocchi	4
Beilagen für die drei Varianten	6
Chili-Knusper-Dip	8
Dessert: Bratapfel mit Marzipan	9

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/weihnachtsmenue-230.html>

## Neue Folge: Unser Weihnachtsmenü Klassisch mit Braten, lieber vegetarisch oder vegan?

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Beim Weihnachtsessen gibt es ja immer wieder Diskussionen, vor allem, wenn unterschiedliche Essgewohnheiten aufeinandertreffen. Martina und Moritz haben sich daher überlegt, wie man an den Festtagen diesem Dilemma elegant aus dem Weg gehen und jeden am Tisch glücklich machen kann – egal ob Fleischesser, vegetarisch oder vegan lebend. Mit einer Art Baukastensystem können sie ihr weihnachtliches Menü je nach Bedarf und ohne viel Aufwand ändern und den unterschiedlichen Vorlieben anpassen. So kommt jeder auf seine Kosten und dem friedlichen Weihnachtsfest steht nichts im Wege.



## Vorspeise: Sizilianische Pasta mit Fenchel

Eine der beliebtesten Pasta-Zubereitungen in Sizilien ist die berühmte Pasta mit Sardinen. Und damit für jeden Geschmack etwas dabei ist, gibt es sie mal mit, mal ohne Fisch und Käse – aber immer mit dem wichtigen Fenchel und den typisch sizilianischen Nüssen, den feinen Pistazien.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 4-6 Knoblauchzehen
- 1 Fenchelknolle mit Grün
- wenn möglich 1 EL Fenchelsamen (eventuell sogar grüne, frische)
- einige Petersilienstiele
- 3-4 EL Olivenöl
- 50 g Pistazienkerne
- 40 g Weißbrotbrösel oder Panko
- 200 g getrockneter Schafsfrischkäse (Ricotta salata), ersatzweise Pecorino
- Salz
- Chili (nach Gusto)
- Pfeffer
- 1 Dose Sardinen in Olivenöl
- 500 g Pasta (nach Gusto: Penne, Bucatini oder Spaghetti)

### Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, die Fenchelknolle in etwa gleich große Würfel schneiden, das Grün beiseitelegen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin golden braten. Fenchel hinzufügen, salzen, pfeffern und mit einem Hauch Chilipulver würzen. Pistazien hacken und ebenfalls dazugeben und einige Minuten andünsten. Semmelbrösel hineingeben, die Hitze nochmal verstärken und alles rösten, bis die Brösel knusprig werden. Zum Schluss Fenchelgrün und, falls vorhanden, Fenchelsamen dazugeben.
- Für die **vegane Version** jetzt die nötige Menge (pro Person etwa ein Viertel bis Sechstel) herausnehmen und in einer zweiten Pfanne oder Topf beiseitestellen.
- Für die **vegetarische Variante** den Käse grob raffeln, unter die restlichen Nudeln heben und die entsprechende Menge in einen dritten Topf füllen.
- Für die **klassische Variante** schließlich die Sardinen aus der Dose zerpfücken und unter den Rest in der Pfanne mischen.
- Schließlich ca. 10 Minuten vor dem Servieren die Pasta in kräftig gesalzenes, kochendes Wasser werfen. Sobald sie den richtigen Biss hat, mit einer Zange jeweils die pas-

sende Menge tropfnass, also mit viel Nudelkochwasser in die jeweilige Pfanne oder Topf geben und gut untermischen – dabei unbedingt jeweils noch einen guten Schuss Olivenöl zufügen, außerdem Petersilie hinzugeben. In vorgewärmten, tiefen Tellern sofort servieren.

**Beilage:** frisches Brot – stilecht, nämlich sizilianisch, wäre eins aus Hartweizen

**Getränk:** ein kräftiger Weißwein, am besten natürlich aus Sizilien, etwa ein Grillo

## Hauptgericht:

### Rote & Gelbe Bete-Ragout mit Orangenduft und Gnocchi

Hauptsache ist hier das Gemüseragout, als Beilage die Gnocchi. Den Veganern servieren wir Tofu, den wir in Olivenöl braten. Für die Vegetarier und Klassiker werden die Gnocchi in Sahne mit geriebenem Käse geschwenkt. Die Vegetarier kriegen ein pochiertes Ei dazu und die Klassiker gebratene Entenkeulen.



#### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- Jeweils ca. 750 g Rote und Gelbe Bete
- 4 EL Olivenöl
- 1 große oder 2 mittlere Zwiebeln
- 4-6 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Stück Ingwer
- 1 Orange (Saft und Schale)
- Schuss Wasser

#### Für die Würzmischung:

- 1 EL Senfsamen
- 1 gehäufte TL schwarze Pfefferkörner
- 1 gehäufte TL weiße Pfefferkörner
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 TL Piment
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL Salz

#### Für die Gnocchi:

- 1,2 kg mehligere Kartoffeln
- 100-150 g Mehl
- 2 EL Stärke
- Salz
- Muskat
- 1-2 EL Olivenöl
- 100 ml Sahne
- 100 g frisch geriebener Parmesan oder Pecorino
- grob gemahlener schwarzer Pfeffer

## Zubereitung:

- Zuerst die Würzmischung herstellen: Die Körner und Beeren in einer trockenen Pfanne erhitzen, bis sie duften und zu springen beginnen. Etwas abkühlen lassen, dann mit Salz und Zucker im Mixer zu feinem Pulver zerkleinern.
- Die Bete-Knollen schälen, halbieren, in zentimeterstarke Scheiben schneiden, diese wiederum in zentimetergroße Stifte. Jeweils auf ca. 3 cm kürzen. Es ist wichtig, dass die Stifte möglichst die gleiche Stärke haben, damit sie gleichmäßig gar und weich werden.
- In zwei Töpfen jeweils die Hälfte des Öls erhitzen, die fein gewürfelte Zwiebel und den Knoblauch jeweils zur Hälfte darauf verteilen und andünsten. Etwas salzen und eine Prise Zucker hinzufügen. Die Rote Bete-Stifte in einem Topf, die Gelbe Bete-Stifte im zweiten Topf andünsten. Dabei jeweils einen Teelöffel der Würzmischung zufügen, zur Roten Bete die entkernte und fein gehackte Chilischote geben, zur Gelben Bete den fein gehackten Ingwer.
- Einige Minuten dünsten, dann die Orangenschale auf die beiden Töpfe verteilen und einen kleinen Schuss Wasser dazugeben. Das Gemüse zugedeckt etwa 20 Minuten dünsten, dann ohne Deckel noch ca. 5 Minuten dünsten, immer wieder rühren und dabei den Orangensaft (der Saft einer halben Orange je Topf) dazugeben, damit die Sauce, die sich gebildet hat, etwas einkocht und sich um die Gemüsestifte schmiegt.
- Die Kartoffeln für die Gnocchi in der Schale wie Pellkartoffeln gar kochen. Es müssen mehligere Kartoffeln sein, damit der Teig gut zusammenhält.
- Pellen und durch die Kartoffelpresse auf das Arbeitsbrett drücken. Etwas ausbreiten, damit alles ausdampfen kann. Vom Mehl zunächst nur zwei Drittel darauf verteilen, salzen und Muskat darüberreiben, auch die Stärke zufügen. Mit den Händen rasch zu einem Teig mischen. Wenn nötig mehr Mehl einarbeiten, aber nicht zu viel, auch nicht zu viel kneten, weil sonst die Gnocchi klebrig werden.
- Für die vegane Portion aus einem Viertel des Teigs eine Rolle vom Durchmesser eines Zweieurostücks formen. Davon fingerdicke Scheiben schneiden, auf einem mit Mehl bestäubten Arbeitsbrett arbeiten, damit die Gnocchi nicht festkleben. Mit einer Gabel jeweils Rillen eindrücken. Vor dem Servieren in Olivenöl langsam rundum golden braten.
- Unter den restlichen Teig ein Ei kneten, das hilft für die Bindung. Ebenfalls Rollen formen, Scheiben abschneiden, Rillen eindrücken und dann in reichlich Salzwasser einige Minuten leise sieden lassen, bis die Gnocchi oben schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben und in einem Teller warmstellen. Damit sie nicht zusammenkleben, mit etwas Olivenöl besprenkeln.
- Vor dem Servieren im Topf die Sahne erhitzen, den Käse unterrühren und schließlich die Gnocchi wieder zufügen. Gut schwenken und schütteln, bis alle Gnocchi von der Käsesahne überzogen sind. Mit Pfeffer bestreuen.

## Beilagen für die drei Varianten

### Beilage für die klassische Version: Gebratene Entenkeulen

#### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Entenkeulen
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 3-4 Thymianzweige
- 1 Glas Rotwein
- 25 g Butter
- 1-2 EL Apfelessig



#### Zubereitung:

- Die Entenkeulen vor allem dort, wo unter der Haut viel Fett sitzt, mit einer Gabel oder einem Kartoffelpiekser ein wenig einstechen und mit Salz und Pfeffer fest einreiben – das macht sie am Ende schön kross, wenn man das bereits zwei Stunden vor dem Braten erledigt.
- Olivenöl in einen passenden Bräter geben, zerdrückten Knoblauch und gehackte Zwiebel darauf verteilen, Thymianzweige dazu, die Entenkeulen daraufsetzen und in den Ofen damit. Zunächst bei 220 Grad (Heißluft / 250 Grad Ober- & Unterhitze).
- Nach 20 Minuten, wenn die Zwiebeln gebräunt und weich sind, den Wein angießen. Die Temperatur auf 120 Grad (Heißluft / 140 Grad Ober- & Unterhitze) herunterschalten, die Keulen bei nachlassender Hitze etwa eine Stunde langsam garschmoren.
- Am Ende den Bratenfond mitsamt den Zwiebeln in eine Kasserolle umfüllen. Die Entenkeulen nochmal in den Ofen schieben, wo sie jetzt ohne Flüssigkeit bei nochmal kräftiger Hitze einige Minuten braten können, damit sie schön kross werden.
- Mit einem Mixstab den Bratenfond mit den Zwiebeln glattmixen, für den schönen Glanz Butter untermixen, und Essig für den Geschmack.



## Beilage für die vegetarische Variante: Pochierte Eier

Pochierte Eier sind nicht schwierig, man muss nur den Trick kennen, wie sie garantiert gelingen. Besser ist es, die Eier einzeln zu pochieren, man kann sie dann auf einem Teller parken, bis alle Eier fertig sind. Heiß werden sie wieder, wenn man sie vor dem Anrichten, ganz kurz auf der Schaumkelle nochmal ins heiße Wasser hält.



### Zubereitung:

- Einen möglichst hohen Topf nehmen und mit Wasser füllen, das Wasser nicht salzen, aber mit einem guten Schuss Essig würzen. Aufkochen, mit einem Kochlöffel so heftig rühren, dass in der Mitte ein Strudel entsteht, dort hinein ein Ei gleiten lassen – geht am besten mit einer Suppenkelle oder einer Tasse.
- Jetzt drei Minuten leise ziehen lassen, wenn man das Eigelb flüssig haben will. Möchte man es fester haben, noch eine weitere Minute pochieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller beiseitestellen, bis alle gewünschten Eier zubereitet sind. Pro Person eins oder zwei – ganz nach Hunger und Gusto.
- 

## Vegane Beilage (die sicher auch den Vegetariern schmeckt)

Würfel vom Seiden-Tofu golden anbraten



**Getränk:** Dazu bekommen alle denselben wunderbaren Wein, einen geschmeidigen, fruchtigen Spätburgunder.

## Chili-Knusper-Dip

Eine fabelhafte, höchst würzige Dip-Sauce, die überhaupt gut zu Gemüse, aber auch zu Eiern, zu Tofu und zu Fleisch jeglicher Art passt. Hält sich übrigens im Schraubglas (nahezu) ewig.

### Zutaten für 1 Schraubglas von ca. 200 ml Inhalt:

- 1-2 getrocknete Tongkupilze (nach Größe)
- 1 Tasse fein gewürfelter Ingwer
- 1 Tasse fein gewürfelter Knoblauch
- 1 Tasse fein gewürfelte Zwiebel
- 100 ml Erdnussöl
- 1 EL Sesamöl
- 2 TL Zucker
- 2 EL Hoisinsauce (oder Austernsauce)
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL fermentierte schwarze Bohnen (oder schwarze Bohnenpaste)
- 3-4 große, milde, getrocknete Chilis (Ancho, Poblano oder Guiajillo)
- 5-6 scharfe, getrocknete Chilis

### Zubereitung:

- Die Pilze mit kochendem Wasser bedecken und einweichen, dann die Stiele entfernen, die Hüte fein hacken. Zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in eine Kasserolle geben, das Öl zufügen und leise köchelnd rösten, bis die Zwiebeln golden geworden sind. Aufpassen, dass sie nicht zu dunkel werden. Die Chilis entkernen, zerbröseln und unterrühren, rösten, bis sie sich dunkel färben.
- Jetzt Zucker zufügen, auch die Würzsaucen und die schwarzen Bohnen. Leise 10 Minuten köcheln. Die abgekühlte Sauce abfüllen und teelöffelweise zum Würzen verwenden.
- Zum Beispiel übers pochierte Ei geben, zum Tofu servieren oder zur gebratenen Entenkeule.



## Dessert: Bratapfel mit Marzipan

Die Marzipan-Bratäpfel zum Dessert passen immer.

### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 4-6 schöne, festfleischige, aromatische Äpfel (z.B. Boskoop, RubINETTE oder Glockenapfel)
- ca. 100 g Rohmarzipan
- 2-3 EL in Apfelbrand oder Rum (für Kinder in Apfelsaft) eingeweichte Rosinen
- 1 Händchen voll Walnusskerne
- 50 ml Weißwein oder Apfelsaft
- Apfelbalsam und Minze für die Deko
- Schlagsahne für die Nichtveganer



### Zubereitung:

- Den Äpfeln das Kerngehäuse ausstechen und schälen (damit der Apfel in der Backofenhitze schön bruzzeln kann). Für eine Füllung das Marzipan mit den eingeweichten Rosinen und grob gehackten Walnüssen verkneten und in die ausgestochenen Äpfel füllen.
- Nebeneinander in eine feuerfeste Form setzen, einige Tropfen neutrales oder Walnussöl darüber verteilen.
- Im Backofen bei 220 Grad (Heißluft/ 240 Grad Ober- & Unterhitze) ca. 25 Minuten backen. Nach der halben Zeit den Wein/Apfelsaft darübergießen.
- Auf Desserttellern anrichten, mit Klecksen von Apfelbalsam und mit Minze dekorieren. Für die Veganer ohne Schlagrahm servieren.