

Kochen mit Martina und Moritz vom 27. Februar 2016

Redaktion Klaus Brock

Einfach lecker! - Küchenklassiker neu entdeckt

Grundrezept Hefeteig	Seite 2
Dampfnudeln	Seite 3
Kasseler mit Honigduft auf Sauerkraut	Seite 4
Grundrezept Sauerkraut	Seite 5
Karamellierte Zwiebeln mit Kalbsleber	Seite 6
Salat von Bohnenkernen mit Tomaten und Hühnerleber	Seite 7

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/ratgeber/martinaundmoritz/sendungen/einfach-lecker-sendung-100.html>

Einfach lecker! - Küchenklassiker neu entdeckt

Ausgewählt gute Zutaten von bester Qualität und mit feinem Geschmack – das lieben die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz. Heute zeigen die beiden ein Grundrezept für Hefeteig und bereiten daraus süße Dampfnudeln zu – das klassische Lieblingsgericht aller großen und kleinen Kinder.



Ein weiterer Klassiker ist frisches Sauerkraut mit Kassler. Die dazugehörige Marinade aus Honig, Olivenöl und Orangensaft gibt ihm Duft und Farbe. Auch das weltweit meistgegessene Gemüse darf nicht fehlen: Zwiebeln - denn keine Küche kommt ohne sie aus. Martina und Moritz präsentieren ein Rezept für karamellierte Zwiebeln zur gebratenen Leber.

Zuletzt vollendet wunderbares toskanisches Olivenöl den Salat von Bohnenkernen mit Tomaten. Das Einfache ist eben oft auch das Beste.

Grundrezept Hefeteig

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die Grundlage für viele Rezepte ist ein Hefeteig.

Zutaten für sechs Personen:

- 500 g Mehl
- 1/2 Würfel Hefe
- circa 125 ml Milch
- 100 g Butter
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 TL Salz (für den süßen Hefeteig bis zu 100 g Zucker, 1 Prise Salz)
- 2 Eier
- 1 EL Zitronensaft
- abgeriebene Zitronenschale



Das Mehl in die Rührschüssel der Küchenmaschine sieben. Die Hefe in einer Tasse in einem guten Schuss lauwarmen Milch auflösen. In eine Kuhle ins Mehl schütten und zugedeckt zehn Minuten gehen lassen.

Die Butter schmelzen. Die Maschine einschalten und die flüssige Butter dazugeben – aber nicht direkt auf die Hefe. Den Zucker und das Salz, die Eier, die abgeriebene Zitronenschale und den Zitronensaft ebenfalls hinzufügen, dabei so viel Milch angießen, wie nötig. Kneten, bis sich der Teig glatt von der Schüssel löst.

Eine Stunde an einem warmen Ort gut zugedeckt gehen lassen, bis der Teig sich etwa verdoppelt hat. Dann nochmals durchwalken und auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 2 Zentimeter dick ausrollen.

Dampfnudeln

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Süße Dampfnudeln sind das klassische Lieblingsgericht aller großen und kleinen Kinder. Man kann sie übrigens auch aus ungesüßtem Hefeteig zubereiten, sodass sie dann insgesamt weniger süß sind. Sie bekommen schließlich durch das Karamell, in dem sie gar dämpfen, eine gewisse Süße. Salzige Dampfnudeln werden in Butter angedünstet, mit einer guten Salzprise gewürzt und dann mit Wasser oder Brühe angegossen.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 Grundrezept Hefeteig (mit Zucker nach Geschmack)
- 2 EL Butter
- 2 EL brauner Rohrzucker
- 1/2 Tasse Milch oder Wasser

Den Teig wie beschrieben ansetzen und gehen lassen. Auf 2,5 Zentimeter Dicke ausrollen und mit einem Glas Kreise ausstechen. Diese zu Bällchen formen und nochmals auf einer bemehlten Arbeitsfläche gehen lassen.

In einem breiten, möglichst schweren Topf, der die Hitze gut leitet, die Butter schmelzen und den Zucker darin sanft karamellisieren. Die Hefebällchen nebeneinander hineinssetzen, sodass sie sich gerade berühren. Die Milch angießen, die sofort aufkocht, und unverzüglich den Deckel auflegen. Circa fünf bis sechs Minuten dämpfen.

Ob die Dampfnudeln gar sind, kann man hören: Dann knackt und knistert es im Topf. Und man kann es riechen: Es riecht dann nicht mehr nach Teig, sondern es duftet nach Mehl.

Beilagen: Zu süßen Dampfnudeln passt am besten eine Vanillesoße, Apfel- oder Kirschkompott, aber auch eine Soße aus pürierten Himbeeren. Salzige oder neutrale Dampfnudeln passen gut als Happen zum Glas Wein oder sind eine wunderbare Beilage zu Gerichten mit viel Soße wie zum Beispiel Gulasch.

Getränk: Hervorragend passt dazu der erfrischende Saft von eingemachten Kirschen.

Kasseler mit Honigduft auf Sauerkraut **Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer**

Wir haben das Kasseler am Knochen belassen, so bleibt das Fleisch saftiger und schmeckt noch besser.



Zutaten für sechs bis acht Personen:

- 1,5-2 kg rohes Kasseler am Stück mit Knochen

Marinade:

- 2 EL Honig
- 3 EL Olivenöl
- 1 ungespritzte Orange
- Salz
- Pfeffer

- **Außerdem:**

1-2 Grundrezepte Sauerkraut (folgt unter dem Rezept, siehe unten)

Das Fleisch mit der Marinade rundum kräftig einreiben und bei Zimmertemperatur möglichst ein paar Stunden (am besten in einer Plastiktüte) marinieren lassen. Dafür die Zutaten verrühren – falls der Honig zu fest ist, in der Mikrowelle erwärmen und verflüssigen. Die abgeriebene Orangenschale und den ausgepressten Saft zufügen.

Das Fleischstück in einen Bräter setzen und bei 180 Grad Celsius in den Ofen schieben (Ober- und Unterhitze, 160 Grad Celsius bei Heißluft), nach einer halben Stunde auf 110 Grad Celsius herunterschalten (90 Grad Celsius Heißluft) und eine weitere halbe Stunde gar ziehen lassen. Noch gut 15 Minuten im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen, damit sich die Säfte im Fleisch verteilen können.

Zum Servieren das Fleisch vom Knochen lösen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem gedünsteten Kraut anrichten. Drei dünne Scheiben schmecken übrigens dreimal so gut wie eine dicke Scheibe! Beilage: Auch hierzu schmeckt das grüne Petersilien-Kartoffelpüree. Und ein Löffelchen Senf.

Getränk: Der Wein darf jetzt üppig sein, ein schwungvoller Weiß- oder Grauburgunder, etwa vom Kaiserstuhl.

Grundrezept Sauerkraut:

Weil viele gute Inhaltsstoffe vor allem im rohen Kraut vorhanden sind, empfiehlt es sich nicht nur, immer wieder Sauerkraut auch roh zu genießen, sondern stets dem gedünsteten Kraut am Ende immer auch ein Händchen voll rohes Kraut unterzumischen. Beim gekochten beziehungsweise gedünsteten Sauerkraut kann man wirklich die größten Unterschiede erleben: vom stundenlang geschmorten Kraut, das schon ganz braun geworden ist, wie man es früher machte und noch heute in vielen Gaststätten üblich ist, bis zum fast weißen, duftigen Kraut, das noch Biss hat, wie man es im Elsass liebt. Unser Grundrezept orientiert sich eher an letzterem Prinzip.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2 EL Olivenöl (oder Gänseschmalz, beziehungsweise Hühnerfett)
- nach Belieben 1 kleiner säuerlicher Apfel (zum Beispiel RubINETTE oder Elstar)
- 1-2 Knoblauchzehen (nach Belieben auch mehr)
- 500 g Sauerkraut
- 1-2 TL Kümmel
- je 1 kleiner TL Wacholderbeeren und Pimentkörner
- 1-2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- circa 3/4 l Weißwein (zum Beispiel ein Riesling) oder 1/4 l Apfelsaft

Die Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl (oder Gänseschmalz, wie man es im Elsass liebt – das von den tierischen Fetten sicher das gesündeste und deshalb eine gute Alternative zum Olivenöl ist) andünsten. Wenn gewünscht jetzt den in feine Scheibchen geschnittenen Apfel zufügen – zuerst vierteln, dann das Kerngehäuse heraus schneiden. Die Viertel ungeschält lassen, das sieht hübscher aus!

Die zerdrückte(n) Knoblauchzehe(n) in den Topf geben, nach Geschmack Kümmel, die Wacholderbeeren und Piment sowie den Lorbeer, Salz und Pfeffer hinzufügen. Schließlich das Kraut zerzupfen und locker in den Topf füllen (auf keinen Fall vorher waschen!).

Die Flüssigkeit angießen: Wein (kann auch mit Wasser verdünnt werden) oder Apfelsaft, natürlich geht auch Brühe. Damit das Kraut schön weiß bleibt, sollte es vom Wein bedeckt sein, denn dann oxidiert es nicht – außerdem kommt es auch dem Geschmack zugute. Der Apfelsaft verfärbt das Kraut jedoch in jedem Fall, deshalb die geringere Menge an Flüssigkeit – es muss in diesem Fall nicht davon bedeckt sein.

Es genügt, das Sauerkraut 20 Minuten bis höchstens eine halbe Stunde zu dünsten oder zu köcheln. Denn das Kraut ist ja bereits bekömmlich in der Struktur, die Milchsäuregärung hat es mürbe gemacht. Nimmt man Weißwein, wird ohne Deckel gegart, damit der Alkohol verfliegen kann.

Tipp: Wer später Sauerkraut aufwärmen möchte, sollte ein wenig zerzupftes frisches Kraut hinzugeben. Sehr gut schmecken weiße Weinbeeren dazu, die man, wenn sie dünnchalig sind (zum Beispiel Gutedel), kurz ziehen lässt. Dickschalige Sorten werden ganz kurz mitgekocht.

Karamellierte Zwiebeln mit Kalbsleber

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Dafür nimmt man am besten milde Zwiebeln, zum Beispiel die roten, die nachher auf dem Teller so hübsch aussehen.



Zutaten für zwei Personen:

- 2 schöne Scheiben Kalbsleber
- Mehl zum Bestäuben
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- 2-3 schöne, große, rote Zwiebeln, zum Beispiel aus Tropea
- 2 EL Butter
- 2 TL Zucker
- je 1/2 TL Koriander- und Senfsamen
- Balsamico

- 1 Glas Rotwein
- Kerbel

Die Kalbsleber häuten. Falls sehr dicke Sehnen vorhanden sind, diese vorsichtig herausschneiden. Die Scheiben in Mehl wenden, was überschüssig ist, abschütteln.

Die Scheiben in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl zuerst sehr heiß anbraten, dabei salzen, pfeffern und etwas Majoran darüberstreuen. Sobald schöne Bratspuren sichtbar sind, auf einem Teller im 80 Grad Celsius vorgewärmten Ofen warm stellen und mindestens 20 Minuten nachziehen lassen. Sie sind gar, wenn sie auf Fingerdruck sanft Widerstand bieten.

Im Bratfett die Zwiebeln andünsten. Dafür werden sie geschält, halbiert und dann in schmale Segmente geschnitten, die an der Wurzelscheibe noch zusammenhängen.

Sanft in der Butter anbraten, dann mit dem Zucker bestäuben, karamellisieren, salzen, pfeffern und auch die Gewürzsaamen zufügen.

Schließlich bei milder Hitze im eigenen Saft zugedeckt etwa 20 bis 30 Minuten leise schmurgeln lassen. Dann die Hitze erhöhen, einige Spritzer Balsamico zugeben und den Rotwein in mehreren Gängen angießen. Nicht alles auf einmal, sondern immer nur dann, wenn die meiste Flüssigkeit verkocht ist.

Die Zwiebeln sollen wie ein sämiges Kompott wirken. Neben oder auch auf die Leberschnitten häufen, rundum den Teller mit Klecksen vom Balsamico sowie einigen Kerbelblättchen garnieren.

Beilage: frisches Weißbrot.

Getränk: ein Glas Rotwein, zum Beispiel ein Spätburgunder von der Ahr oder ein Roter aus Umbrien.

Salat von Bohnenkernen mit Tomaten und Hühnerleber **Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer**

Ein Gericht, das ohne großartige Beilagen, sondern nur mit etwas Brot sehr lecker schmeckt.

Zutaten für vier Personen:

- 1 Portion Bohnenkerne mit Tomatenwürfeln (vergleiche Rezept)
- 1 kleiner Kopfsalat
- je 1 Handvoll Rauke, Kresse und andere Salat- oder Kräuterblätter



Marinade:

- 1/2 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Rotweinessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Birnenbalsamico (oder anderer heller Balsamico)

Gebratene Hühnerleber:

- 300 g Hühnerleber
- 2 EL Olivenöl
- Salbeiblätter
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- etwas Zitronenschale
- Petersilie
- Balsamico

Am besten schmecken die frischen Bohnenkerne, wenn sie gerade eben reif werden. Manchmal findet man sie auf dem Markt sogar bereits aus ihren Schoten gelöst. Es gibt sie in verschiedenen Farben. Die weißen oder grünen sind am häufigsten, dann gibt es die hübsch gesprenkelten Wachtelbohnen und die großen farbenprächtigen Feuerbohnenkerne, die man in Österreich "Käferbohnen" nennt. Man kann natürlich auch getrocknete Bohnenkerne verwenden, unter denen man ebenfalls aus einer großen Vielfalt wählen kann. Sie müssen vor dem Kochen eingeweicht werden. Das verkürzt die Kochzeit und macht die Bohnen zarter. Die heißen Bohnenkerne mit einer Schaumkelle aus dem Kochsud heben, abtropfen lassen und in einer Schüssel anrichten. Tomatenwürfel darüber streuen zerzupftes Basilikum obenauf, etwas Zitronenschale hinzureiben, fein gehackten oder zerriebenen Knoblauch hinzufügen, Salz und Pfeffer hinzugeben. Olivenöl darüber träufeln.

Die Salate und Kräuterblätter putzen, waschen, zerzupfen und auf Tellern verteilen. Die Bohnenkerne und Tomatenwürfel dazwischen streuen.

Eine Marinade aus Senf, Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl anrühren. Klecksweise über den Salat träufeln. Am Ende auch einige Tropfen Balsamico. Um diesen fein dosieren zu können, haben wir an einem Kunststoff-Stopfen seitlich zwei Schlitze hineingeschnitten. So lässt sich der Balsamico gut dosieren.

Die Lebern sehr sorgfältig putzen, alle Häute und Sehnen entfernen und in ihre natürlichen Hälften teilen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Lebern rasch auf beiden Seiten darin braten. Dabei Salbeiblätter mitbraten, auch gleich mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft sowie Zitronenschale würzen. Danach neben dem Feuer noch einige Minuten durchziehen lassen. Erst dann auf dem Salatbett anrichten.

Beilage: Hier braucht man wirklich nur ein Stück Brot, ganz nach Gusto Bauern- oder Weißbrot.

Getränk: ein knackiger Weißer aus Südfrankreich, üppig und aromatisch.