

Kochen mit Martina und Moritz vom 29. Juli 2017

Redaktion: Klaus Brock

Feine Gemüseküche – Fleischlos glücklich!

Pilzgulasch	2
Linsen mit Avocado zu knusprigen Polentaraute	4
Gebratener Radicchio mit Scamorza	6
Rote-Bete-Ragout mit weißen Bohnenkernen und Blutorangen	8
Safran-Gnocchi	10

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/feine-gemuesekueche-100.html>

Alle Rezepte von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Diesmal geht es bei uns vegetarisch zu – Gemüse spielt die Hauptrolle. Denn wir finden es höchst empfehlenswert, regelmäßig Fleisch oder Fisch zu reduzieren oder sogar ganz zu vermeiden.



Man muss nicht gleich zum Vegetarier werden, aber öfter mal weniger Fleisch – also tierisches Eiweiß essen – das hilft unserem Körper, wenn er viele leichter verdauliche pflanzliche Proteine bekommt. Die kann er nämlich besser aufschlüsseln und verwerten.

Keine Sorge – es bedeutet keineswegs Verzicht. Jedenfalls nicht mit unseren Rezepten. Die lassen nämlich nichts vermissen, sondern sind rundum ein Vergnügen.

Pilzgulasch

Wir verarbeiten dafür getrocknete Steinpilze, die ja viel mehr Geschmack bringen als frische, fügen aber auch noch frische Champignons hinzu. So lässt sich dieses Pilzragout gut außerhalb der Pilzsaison zubereiten. Und die getrockneten Pilze verleihen mit ihrem konzentrierten Aroma den eher blassen Champignons mehr Kraft, während diese wiederum mit ihrer Knackigkeit dem Gericht die nötige Frische spenden. So kann jede Zutat mit ihren Vorzügen glänzen und die andere unterstützen.



Zutaten für vier Personen:

- 25 g getrocknete Steinpilze
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 800 g festkochende Kartoffeln
- 2 Pastinaken (300 g)
- 1 Möhre
- 1 Lauchstange
- 2 EL Olivenöl oder Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 1 gehäufter EL Delikatesspaprika
- je 250 g dunkle und weiße Champignons
- 2 Schalotten oder Frühlingszwiebeln
- 2 EL Butter
- 1 rote Chilischote (mild oder lieber scharf nach Gusto)
- 1 Zitrone
- ½ Glas Weißwein
- Rosenpaprika zum Schärfer
- ca. 200 g Saure Sahne oder Schmand
- Schnittlauch

Zubereitung:

Die getrockneten Steinpilze in einer kleinen Schüssel zweifingerhoch mit kochendem Wasser bedecken und eine halbe Stunde einweichen. Die Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch mit der Messerklinge zerklopfen und grob hacken. Kartoffeln schälen - kleine Kartoffeln ganz lassen, große möglichst exakt zweizentimetergroß. Die geschälten Pastinaken und Möhren dagegen halbzentimeterklein würfeln. Den Lauch auf einer Seite der Länge nach aufschneiden, gründlich unter fließendem Wasser abspülen und schließlich quer in feine Ringe schneiden.

In einem ausreichend großen Topf - er muss am Ende sämtliche Zutaten fassen können - das Olivenöl erhitzen, die Gemüse nacheinander zufügen und andünsten. Da-

bei mit Salz und Pfeffer würzen, die abgetropften, in Streifen geschnittenen Steinpilze dazu geben, auch die Kartoffeln. Alles mit Delikatesspaprika üppig bestäuben und eine Minute lang unter Rühren mitdünsten, jedoch nicht rösten. Bevor die Hitze zu stark wird, mit Pilzeinweichwasser ablöschen. Zugedeckt leise etwa 30 Minuten köcheln bis die Kartoffeln gar sind.

In der Zwischenzeit die Champignons putzen, vierteln, zusammen mit den fein gewürfelten Schalotten oder Frühlingszwiebeln in einer Pfanne in etwas Butter anbräuteln. Butter hebt das Pilzaroma. Und bräunliche Bratspuren sorgen für mehr Geschmack. Mit Zitronenschale, etwas Zitronensaft und Chili würzen. Die Pilze sollen nicht rösten. Wenn sie anfangen zu quietschen, einen guten Schuss Weißwein angießen. Die unterdessen weich gekochten Kartoffeln mit dem Holzlöffel so kräftig rühren, dass sie ein wenig ihrer Stärke abgeben, die sich mit den Steinpilzen verbindet. Schließlich die Champignons zufügen und das Pilzgulasch nochmals kräftig abschmecken. Nach Gusto mit scharfem Rosenpaprika ordentlich schärfen.

Tipp: Aus den Putzresten der vielen Gemüsesorten lässt sich eine leckere Brühe kochen.

Beilage: Gegessen wird das Pilzgulasch aus tiefen Tellern mit dem Löffel. Und jeder Gast nimmt sich zur Besänftigung von der Sauren Sahne oder dem Schmand, die auf dem Tisch stehen, einen dicken Löffel voll und kann so eine vielleicht zu feurige Schärfe abmildern. Zum Schluss mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Getränk: Ein kräftiger Grüner Veltliner oder Weißburgunder aus Österreich.

Linsen mit Avocado zu knusprigen Polentarautren

Linsen mal nicht im Eintopf, sondern als Gemüse und in einer ganz ungewohnten Kombination. Verblüffend, wie gut sie zu Avocado passen. Vor allem, wenn man statt der normalen Tellerlinsen die eleganten kleinen Berg- oder Alblinsen verwendet oder die schwarzen Belugalinsen. Sie alle sind intensiver, konzentrierter im Geschmack, weil dieser in der Schale steckt und deren Anteil bei den kleinen Linsen erheblich größer ist.



Für vier bis sechs Personen:

- 500 g kleine Berg-, Alb- oder Belugalinsen
- je 1 Tasse linsenklein gewürfelte Möhren, Sellerie, Lauch (das Hellgrüne)
- 1 Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Chili
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 TL gemahlener Bockshornklee
- 125 g Reiskornpasta
- 500 g Tomaten
- 2 reife Avocados
- ½ Zitrone
- 1 Msp. Chilipulver
- Muskat
- 1 Spritzer Balsamico
- Koriandergrün

Für die Polenta:

- 200 g Polentagrieß
- ¾ l Wasser oder Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 1 Rosmarinzweig
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Olivenöl zum Bestreichen
- Senfsamen zum Bestreuen

Zubereitung:

Große Linsen bereits am Vorabend in einer Schüssel handbreit mit Wasser bedecken und einweichen. Kleine Berglinsen sind auch ohne Einweichen ziemlich schnell gar. Das Wurzelwerk (Möhren, Sellerie, Lauch, linsenklein gewürfelte Zwiebel und Knoblauch) in Olivenöl in einem großen Topf andünsten, auch die kleingeschnittene Chilischote. Gleich salzen und pfeffern. Die abgetropften Linsen zufügen, alles mit Wasser knapp bedecken, nochmals salzen, pfeffern, mit Bockshornklee würzen. Zugedeckt auf kleinem Feuer eine Stunde gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Reiskornpasta (Nudeln in Form von Reiskörnern) in einem zweiten Topf in Salzwasser bissfest kochen. Die Tomaten auf einer Siebkelle kurz in dieses Kochwasser tauchen, abschrecken, in Eiswasser abkühlen, dann häuten und entkernen. Das Innere mit den Kernen zu den Linsen geben, das Tomatenfleisch würfeln und erst einmal beiseite stellen.

Die Avocados schälen, halbieren und den Stein herauslösen. Das Fleisch in gut zentimetergroße Würfel schneiden. Mit Salz, Zitronensaft, Chilipulver, Muskatnuss und einem Spritzer Balsamico würzen.

Tipp: Die Avocados sollen fest, aber schon reif sein – beim Einkauf am besten darauf achten, dass sie das Label „genussreif“ tragen. Sie müssen sich aber in der Hand noch schön fest, nicht hart anfühlen.

Zum Schluss den Mixstab kurz durch die Linsen ziehen, damit sie eine Bindung bekommen und die abgetropfte Reiskornpasta, die Tomatenwürfel und Avocado unter die Linsen rühren. Jetzt nicht mehr kochen lassen, aber fünf Minuten miteinander ziehen lassen bis sich alles innig vermischt. Jetzt nochmals kräftig abschmecken. Eventuell bringen ein paar Spritzer Fischsauce den letzten Pfiff. Und am Ende reichlich grob gehacktes Koriandergrün darüber streuen.

Dazu knusprige **Polentastreifen** servieren: Dafür kann man die Polenta schon am Vortag kochen. Dann hat sie Zeit abzukühlen und richtig fest zu werden.

Dafür die Brühe aufkochen, den Maisgrieß einrieseln lassen, unter Rühren kochen und dick werden lassen. Mit Olivenöl, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Rosmarinnadeln abstreifen und fein gehackt unter den Brei rühren. Auf eine mit Klarsichtfolie oder Backpapier ausgelegte Platte oder ein Blech gießen und fest werden lassen. Es sollte so groß sein, dass die Masse halb- bis höchstens zentimeterhoch darin steht. Wer das am Vortag macht, sollte die Masse mit Folie bedecken, damit sie nicht austrocknet.

Kurz vor dem Servieren in Rauten oder Streifen schneiden. Die Stücke auf Backpapier setzen, das mit Olivenöl bepinselt und Sesamsaat bestreut ist. Auf der Oberfläche mit Olivenöl einpinseln und ebenfalls mit Sesamsaat bestreuen. Kurz vor dem Servieren im Backofen bei 220 Grad Heißluft (250 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 10 bis 15 Minuten knusprig backen.

Getränk: Ein würziger Sauvignon Blanc, zum Beispiel aus Rheinhessen.

Gebratener Radicchio mit Scamorza

Wir kennen Radicchio ja meist nur als Salat. Dafür verwenden wir dann fast immer die runden Köpfe der Sorte Radicchio di Chioggia. Daraus hat man inzwischen auch große, längliche Köpfe gezüchtet und bietet sie als Trevisano an.



Der echte längliche Radicchio di Treviso mit seinen schmalen, am oberen Ende nach innen gekringelten Blättern, ist aber viel würziger. Seine feine Bitterkeit ist äußerst begehrt und entwickelt sich besonders gut, wenn man die Kolben schmort, grillt oder brät, wie das in Italien üblich ist. Dort schätzt man die bitteren Geschmacksnuancen höher ein als bei uns, weil sie die Verdauung anregen und der Leber gut tun.

Übrigens könnte man auch Chicoreekolben verwenden, falls man keinen Radicchio di Treviso findet. Und wer Bitteres weniger gern hat, der nimmt den milden Trevisano.

Für vier Personen:

- 4 Radicchiokolben
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Orange
- 1 Prise Zucker
- ein wenig Balsamico
- 1 Scamorza (siehe Tipp)

Für die Kartoffelvinaigrette:

- 1 frisch gekochte Pellkartoffel
- 1 Schalotte oder 2 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL milder Essig
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Radicchiostauden längs vierteln, nebeneinander in eine große Pfanne legen, mit Olivenöl beträufeln, pfeffern und mit geriebener Orangenschale und Salz bestreuen. Auch vom Orangensaft etwas drüber geben, sowie den Zucker, den Spritzer Balsamico und alles karamellisieren lassen. Falls die Pfanne für die Radicchiostreifen nicht reicht, kann man sie auch nebeneinander auf ein Backblech legen und im Ofen braten.

Auf milder Hitze langsam braten. Nur wenn die Blätter gar keinen Saft abgeben, mit etwas Wasser oder Wein besprenkeln und den Deckel auflegen. Die so vorbereiteten Radicchiostreifen – sie sollten schöne Bratspuren zeigen) - dicht an dicht in eine feuerfeste Form setzen. Scamorza in zentimeterdünne Scheiben schneiden und dachziegelartig auf dem Radicchio anordnen. Kurz vor dem Servieren im Ofen backen, bei 180 Grad Heißluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) bis der Käse gerade eben schmilzt.

In diesem Moment allerdings sollte die Kartoffelvinaigrette bereits fertig sein: Frisch gekochte Kartoffel noch heiß mit einer fein gewürfelten Schalotte oder Frühlingszwiebeln zerdrücken, mit reichlich Essig, Salz und etwas Pfeffer verrühren und zum Schluss mit Olivenöl mischen. Über den heißen Radicchio verteilen und sofort servieren.

Tipp: Scamorza ist ein sogenannter Filata-Käse, wie auch Mozzarella oder Provolone. Die abgetropfte Frischkäsemasse wird dafür mit heißem Wasser überbrüht und dann so lange gerührt und gezogen (*filare* = ziehen), bis jene Käsefäden entstehen, die für Mozzarella typisch sind. Sie werden aufgewickelt, für Scamorza zu faustgroßen Kugeln. Ihre charakteristische Birnenform bekommen sie, indem man ihnen ein Köpfchen abbindet. Die Kugeln werden an dieser Schnur zum Trocknen aufgehängt, danach auch noch in Rauch, wo sie eine appetitlich goldbraune Haut bekommen, die man übrigens gut mitessen kann. Dieser herzhafte Käse mit seinem zarten Räuchergeschmack eignet sich glänzend zum Überbacken, aber auch zum Braten.

Getränk: Hier passt ein fröhlicher Wein, der der Bitterkeit Paroli bietet: zum Beispiel ein trockener Prosecco di Valdobbiadene.

Rote-Bete-Ragout mit weißen Bohnenkernen und Blutorangen

Wir nehmen diesmal rohe Rote Bete, nicht die bereits gegarten aus der Vakuumpackung. Sie werden roh geschält, dann in Segmente geschnitten, möglichst gleich groß, damit sie gleichmäßig gar werden.



Für vier Personen:

- 250 g weiße Bohnenkerne
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Salbeiblätter
- Salz
- 3-4 Rote Bete (800 g)
- 2 EL Butter
- 3 Pimentkörner
- 2 Wacholderbeeren
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 kleine scharfe Chilischote
- 2 Blutorangen
- glatte Petersilie oder Basilikum

Zubereitung:

Am Vorabend bereits die Bohnenkerne eine Handbreit mit Wasser bedeckt einweichen. Dann mit frischem Wasser aufsetzen, zerdrückten Knoblauch, Salbei und Salz zufügen. Aufkochen, dann unter dem Siedepunkt zugedeckt leise eine Stunde weich kochen.

Für das Rote Bete-Gemüse die Knollen schälen, senkrecht halbieren und dann jede Hälfte - auch senkrecht - in Schnitze schneiden. Diese zunächst in einem breiten flachen Topf in Butter andünsten. Die Gewürze im Mörser zerstoßen und zusammen mit dem Salz zufügen. Das Gemüse zunächst auf sanfter Hitze, gut zugedeckt, im eigenen Saft langsam gar ziehen lassen. Aufpassen, dass die Hitze nicht zu stark ist und dadurch die Flüssigkeit zu schnell verdampft.

In der Zwischenzeit die Schale einer Blutorange dünn abschneiden. Am besten mit einem Sparschäler haarfeinen Zesten schneiden und zur Roten Bete geben. Die Filets beider Orangen aus ihren Kammern schneiden und den dabei aufgefangenen Saft zu den Beten geben. Jetzt im offenen Topf leise gar schmurzeln lassen bis die Flüssigkeit sirupartig zusammengekocht ist und sich um die Roten Beten schmiegt. Am Ende die Orangenfilets zur Roten Bete geben, die Bohnenkerne abgießen und mit viel gehackter Petersilie (oder Basilikum) untermischen. Noch mal abschmecken.

Beilage: Dazu schmecken duftige Safran-Gnocchi (siehe Rezept).

Zum Anrichten die Safran-Gnocchi auf einen Teller geben. Das Rote-Bete-Ragout daneben setzen, ringsherum Kleckse von Balsamico träufeln. Über die Gnocchi Schnittlauchröllchen streuen.

Getränk: ein frischer, junger, nicht gerbsäurebetonter Rotwein – entweder Bardolino oder Valpolicella aus Italien. Alternativ Spätburgunder, Portugieser oder Dornfelder aus Deutschland.

Tipp: Die Schale der restlichen Orangen (wenn es naturbelassene oder Bio-Orangen sind) über etwa 100 Gramm Salz in einer flachen, länglichen Schale abreiben, gut vermischen und offen an der Luft trocknen lassen. Nach einigen Tagen, wenn alles durchgetrocknet ist, in ein Schraubglas füllen und dunkel aufbewahren.

Safran-Gnocchi

Sehen bildschön aus, duften verführerisch und sind, zusammen mit einem Salat, sogar eine komplette Mahlzeit.

Für vier Personen:

- 1000 g mehligere Kartoffeln
- 100-150 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 1 Döschen Safran
- 4 EL Sahne
- 2 gehäufte EL frisch geriebener Parmesan



Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen, pellen und durch die Presse auf die mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben. Locker verteilen, damit sie ausdampfen können. Mit Mehl bestäuben. Das Ei, sowie das Eigelb, obenauf setzen, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Rasch mit den Händen zu einem Teig zusammenkneten, in drei gleich große Portionen teilen und jeweils eine Rolle mit dem Durchmesser einer Zwei-Euro-Münze daraus formen. Knapp zentimeterdicke Scheiben abschneiden, Kugeln formen und mit einer Gabel Rillen eindrücken. Auf einer mit Mehl bestäubten Fläche arbeiten und die Gnocchi darin wälzen, damit sie von Mehl hauchzart umhüllt sind. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen – unbedingt einen großen weiten Topf dafür nehmen, in dem die Gnocchi Platz haben zu schwimmen. In ca. 10 Minuten bei geringer Hitze gar kochen. Wenn sie oben schwimmen, sind die Gnocchi gar. Mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen.

Zum frisch Servieren:

Dazu in einer großen Pfanne 4 EL Sahne erhitzen. Einige Safranfäden im kleinen Mörser mit etwas Kochsud auflösen und mit dem frisch geriebenen Parmesan zu der Sahne geben. Die tropfnassen Gnocchi darin schwenken und sofort anrichten. Das Rote Bete-Ragout daneben setzen, rings herum Kleckse von Balsamico setzen. Über die Gnocchi noch Schnittlauchröllchen streuen.

Getränk: Ein frischer, junger, nicht gerbsäurebetonter Rotwein – entweder aus Italien Bardolino oder Valpolicella. Oder aus Deutschland Spätburgunder, Portugieser oder Dornfelder.

Tipp: Die Schale der restlichen Orangen (wenn es naturbelassene oder Bio-Orangen sind) über ca. 100 Gramm Salz auf einem Stück Alufolie abreiben, gut vermischen und offen an der Luft trocknen lassen. Nach einigen Tagen, wenn alles durchgetrocknet ist, in ein Schraubglas füllen und dunkel aufbewahren.