



Unverkäufliche Leseprobe

Martina Meuth / Bernd Neuner-Duttenhofer, B.
So schmeckt's bei uns
Das Begleitbuch zur Servicezeit Essen und Trinken



190 Seiten
ISBN: 978-3-8025-3698-4

Mehr Informationen zu diesem Titel:
www.vgs.de

Martina Meuth
Bernd Neuner-Duttenhofer

So schmeckt's bei uns

Das Begleitbuch
zur WDR Servicezeit:
Essen & Trinken

Redaktion der Sendung: Klaus Brock



© 2010 VGS
verlegt durch EGMONT Verlagsgesellschaften mbH,
Gertrudenstraße 30–36, 50667 Köln

© WDR, Köln
Agentur: WDR mediagroup licensing GmbH

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Cindy Witt und Susanne George
Umschlaggestaltung und Layout: Metzgerei Strzelecki, Köln
Bildnachweis:
Umschlagfoto vorn: Luca Siermann
Umschlagfotos hinten: Martina Meuth
Videograps: Imhoff Realisation, hergestellt von Openedit
Bilder S. 12/13, 24/25, 36/37, 50/51, 60/61, 70/71, 80/81, 90/91, 102/103, 110/111, 124/125, 136/137, 148/149, 162/163, 174/175: Martina Meuth

Satz: Achim Münster, Köln
Produktion: Simone Nauerth
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding
ISBN: 978-3-8025-3698-4

www.vgs.de

Inhalt



Vorwort		8
So schmeckt's bei uns!		10
In der Hauptrolle: Kartoffeln	Rahmkartoffeln	15
	Olivenölkartoffeln	15
	Brühkartoffeln	16
	Knusprige Kartoffeltaschen	17
	Gefüllter Kartoffelauflauf	18
	Knusprige Kartoffelbällchen	20
	Philippinischer Kartoffel-Hackfleisch-Topf (Picadillo)	22
Würzige Genüsse: Multikulti	Auberginenkaviar	27
	Kichererbsencreme	28
	Knoblauchpaste	29
	Paprikacreme	30
	Gefüllte Teigblätter	32
	Bulgur mit Huhn und Gemüse	33
	Baklava	34
	Türkischer Kaffee	35
Basis der Kochkunst: Zitronen	Salzzitronen	41
	Griechische Zitronensuppe	42
	Chinesisches Zitronenhuhn	44
	Zitronentarte	46
	Zitronenlikör	47
	Kandierte Zitronenschale	48
	Alkoholfreie Apfel-Sangria mit Zitrone	49

Schlanke Küche für Genießer	Miesmuscheln in Weißwein	53
	Blumenkohl-Auflauf	55
	Hähnchen mit Stangensellerie und wohlriechenden Pilzen	57
	Rind mit Zwiebeln, Spinat und Paprika	58
	Glasierte Äpfel	59
Das große Osterfrühstück	Rappeleier	63
	Oster-Gugelhupfe	64
	Gefüllte Omelettrolle	66
	Süße Omelettrolle mit Früchtequark	67
	Chinesische Tee-Eier	68
	Osternest aus Engelshaar	69
Frühlingsfreuden	Gebratener Spargel mit gebratenem Fisch und Bärlauchöl	73
	Salat aus rohem Spargel mit Kaninchenrücken	74
	Gekochter Spargel mit Kartoffel-Kerbel-Püree	75
	Spargel aus dem Wok	77
	Maibowle	78
	Rhabarberstäbchen mit Erdbeersalat	79
Sauce hollandaise	Grundrezept Sauce hollandaise	83
	Spinatgratin mit Champignons	85
	Sauce mousseline	86
	Sauce maltaise	87
	Sauce béarnaise	88
	Zabaione	89
Edel und leicht: Lachs	Japanisches Sashimi	93
	Lachscarpaccio mediterran	94
	Lachstatar mediterran	95
	Lachskoteletts auf Kartoffelschnee	98
	Pasta mit Lachs	99
	Lachsschnittchen mit Vanilleduft	100
Sommerliche Braten	Schweinefilet mit Olivencreme	105
	Kalbsschmorbraten in Weißwein	106
	Lamm am Stiel	109
Saftig, süß, unwiderstehlich: Feigen	Feigen in knusprigem Ausbackteig	113
	Mit Vanilleeis gefüllte Feigen in knusprigem Teig	115
	Feigen in Cognacrahm	116
	Gestürzte Feigentarte	117

	Feigen mit Schinken	120
	Crostini mit Feigen und Mozzarella	121
	Feigensenf	122
Mais und Polenta	Grundrezept gegrillte Polentaschnitten	127
	Grundrezept cremige Polenta	127
	Kalbsnierchen in Senfsauce	128
	Gefüllte Polentaknödel	129
	Fischfilet in knusprigem Brotmantel	130
	Maiskölbchen mit Hähnchenbrust und Zucchini	131
	Maiskolben	132
	Maiskörner in buntem Salat	133
	Maiskekse mit Haselnüssen	135
Sauerkraut	Sauerkrautsalat	140
	Grundrezept Sauerkraut gedünstet & gekocht	141
	Forelle auf Sauerkraut	142
	Kassler mit Honigduft auf Sauerkraut	144
	Sauerkrautpastetchen	145
	Röstinchen	146
	Schinkenröllchen mit Sauerkraut	147
	Sauerkrautsuppe	147
Alleskönner: Hackfleisch	Polnische Piroggen	151
	Tschebureki mit Zwiebelmayonnaise	154
	Blinchiki	156
	Gefüllter Kohlkopf	158
	Rote-Bete-Salat	160
	Rote-Bete-Taschen	161
Ideal für viele Gäste: Geschmortes	Ochschwanzragout	166
	Geschmorte Schweinsbäckchen	168
	Asienduftender Schweineschmorbraten	169
	Schmorhuhn in Weißwein	171
	Geschmorte Früchte in Rotwein	173
Weihnachtsmenü	Tatar vom Räucherlachs mit Avocado und Limettengelee	177
	Unser Super-Weihnachtssteak	183
	Senfrisotto	184
	Radicchio-Fenchel-Orangen-Salat	185
	Panna cotta im Glas mit Bratapfelkompott und Pistazienkrokant ...	186
	Register	188

Vorwort



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

erst vor wenigen Tagen erreichte unsere Redaktion ein Brief einer Zuschauerin, die uns mitteilte, dass ihr bei einer Sendung *Servicezeit: Essen & Trinken* die Tränen gekommen seien. Nicht dass ihr die zelebrierten Rezepte unseres Kochduos Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer missfielen – nein, es war vielmehr eine treffliche Anekdote über die Abneigung gegen Gerstensuppe, die ihre Erinnerung anregte und ihr Gemüt anrührte. Als Kind habe sie sehr gelitten, schrieb sie, musste sie doch allzu häufig Gerstensuppe essen und war nun froh, in Moritz einen Leidensgenossen gefunden zu haben.

Die vielen Reaktionen unserer Zuschauer sind für uns ein sicherer Gradmesser und ein Spiegelbild der Beliebtheit von Martina und Moritz bei einem breiten Publikum. In den Zuschriften werden häufig die variantenreiche Rezeptvielfalt und die immer neuen Ideen in der Küche gelobt. Wir in der Redaktion freuen uns über die Rückmeldungen unserer Zuschauer, die in den vergangenen Jahrzehnten buchstäblich mit der Sendung groß geworden sind. Viele schreiben, dass sie immer noch gerne dazulernen. Und leidenschaftliche Hobbyköche werden durch das Nachkochen der Rezepte beinahe zu echten Profis am Herd.

Dabei sind die dargebotenen Rezepte in der Regel einfach und werden von den Köchen mit launigen Worten, aber im ruhigen Ton deutlich erklärt – so bleiben diese auch beim Betrachter in Erinnerung. Gewiss, es mag sicher Kritiker geben, denen der didaktische Stil der Präsentation unseres Kochduos nicht immer behagt, und manche mögen das Format altmodisch finden. Dennoch meinen Fans und selbst ausgebildete Köche, die Sendereihe *Servicezeit: Essen & Trinken* sei eine der interessantesten und schönsten Kochsendungen.

Solches Lob freut natürlich das gesamte Team. Ohne den Charme von Martina und Moritz, ihrer nie endenden Entdeckerlust, der Kompetenz, der Vielseitigkeit und den immer nachvollziehbaren Rezepten und praktischen Küchentipps wäre dies jedoch nicht möglich. Bodentständiges Kochen steht hierbei stets im Vordergrund. Aber was bleibt – wie wir Fernsehmacher sagen – beim Zuschauer am Ende hängen? Sicher die Bilder aus der Sendung mit den fertigen, mit Kreativität und Fantasie hergestellten verschiedenen Gerichten – wobei auf Show-



effekte bewusst verzichtet wird. Damit die Kreationen für jedermann leicht nachzukochen sind, haben die TV-Köche Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer auch in diesem Jahr ihre besten Rezepte im neuen Begleitbuch „So schmeckt’s bei uns“ in bewährter Form zusammengestellt. Darin haben Gerichte der „Multikulti-Küche“ ebenso ihren Platz wie neue Ideen zu Kartoffeln, Zitrone, Mais, Sauerkraut oder Feigen. Und vielseitige, festliche Vorschläge zu den großen Feiertagen wie Ostern und Weihnachten dürfen ebenso wenig fehlen wie die kreativen Empfehlungen zu den vier Jahreszeiten.

Ich hoffe, Sie lesen dieses neue Begleitbuch „So schmeckt’s bei uns“ zur WDR Sendereihe „Servicezeit: Essen & Trinken – Kochen mit Martina und Moritz“ mit großem Interesse, Spannung und mit viel Freude. Ich wünsche Ihnen nun vor allem: Gutes Gelingen!

Ihr Klaus Brock
Redaktion Servicezeit: Essen & Trinken

So schmeckt's bei uns



Liebe(r) Zuschauer(in), liebe(r) Leser(in),

man kann, so sagt das Sprichwort, über Geschmack nicht streiten. Nicht etwa, weil es nur einen „richtigen“ Geschmack gibt, sondern weil die persönlichen Vorstellungen und Vorlieben der Menschen einfach zu unterschiedlich sind, um sich über einen Kamm scheren zu lassen. Nein, wir wollen nicht über Geschmack streiten, erheben keinerlei Anspruch auf Vollkommenheit oder gar Unfehlbarkeit. Auch beim Kochen gilt: Viele Wege führen nach Rom.

Aber wir beziehen Stellung. Wir versuchen zu begründen, warum wir etwas gerade so zubereiten, warum wir diese oder jene Methode nicht empfehlen, warum wir glauben, dass dies oder das so am besten schmeckt. Dabei stehen bei uns immer frische beziehungsweise unverfälschte Zutaten im Mittelpunkt. Was nicht bedeutet, dass auch wir uns nicht mancher Grundzubereitungen bedienen, die die Lebensmittelindustrie ebenso gut oder sogar besser herstellen kann, als es im Haushalt möglich ist. So ist etwa der Aufwand, Kartoffelklöße selbst zu machen, ziemlich groß. Da greifen dann auch wir auf das Fertigprodukt zurück; wie auch etwa beim Blätterteig (den allerdings kaufen wir meist in Frankreich, weil er da überall mit Butter zu haben ist und so viel besser schmeckt als der bei uns übliche Teig mit Margarine).

Und natürlich kaufen wir auch Spaghetti – wobei es hier sehr unterschiedliche Qualitäten gibt, die man sorgsam aussuchen muss. Nicht zu vergessen manche Würzsaucen, die gar nicht im Kleinen herstellbar sind, wie Worcestershire-, Soja- und Fischsauce. Das kann übrigens auch für Brot und Wurst gelten: Großbetriebe können, wenn sie sich spezialisiert haben und über die entsprechenden technischen Einrichtungen verfügen, oft bessere Produkte herstellen als kleine Handwerksbetriebe, wenn sie die ganze Angebotspalette abdecken müssen.

Wir kaufen also sehr bewusst ein – dies hier, jenes dort. Weil uns manches eben genau von diesem oder jenem Produzenten am besten schmeckt. Das kostet Zeit und oft auch Nerven, ist natürlich nicht so bequem wie die Fahrt zum Discounter oder dem nächsten Supermarkt, der alles an einem Platz bietet, was man für eine Woche braucht. Aber es ist doch schon der Weg das Ziel: Der Einkauf selbst bringt Vergnügen und gibt Gelegenheit, mit den Produzenten über ihre Arbeit zu sprechen, ihre Schwierigkeiten, ihre Erfolge, die Qualität ihrer Produkte. Wir lernen dadurch täglich!

Wir haben Spaß am Essen und Trinken, genießen gerne und freudig und denken gar nicht daran, uns terrorisieren zu lassen durch immer

neue „wissenschaftliche“ Untersuchungen und Meldungen über schädliche Stoffe, die unter bestimmten Bedingungen entstehen können, oder Lebensmittel, die angeblich besonders wirksam sind gegen diese oder jene Mangelerscheinung.

„Kulinarische Körperintelligenz“ lautet das Schlagwort, das derzeit durch alle Gazetten und Sendungen geistert. Der Verfasser des gleichnamigen Buchs, Uwe Knop, empfiehlt: Jeder soll das essen, worauf er gerade Lust hat, und so viel sein Körper will – und alles wird gut. Wer würde das nicht gerne hören!

Im Prinzip hat er damit ja recht – auch wir haben schon immer behauptet, ein Mensch, der auf die Bedürfnisse seines Körpers hört und die vom Organismus ausgesandten Signale erkennt, ernähre sich mit Genuss, mit Lust und automatisch gesund. Aber: Das glückt nur dann, wenn er nicht bereits von der Lebensmittelindustrie abhängig gemacht wurde, wenn er sich nicht von den Zusatzstoffen (künstlichen, naturidentischen und natürlichen Aromen, Geschmacksverstärkern, Säuerungsmitteln und so weiter) täuschen lässt. Denn mit der Verwendung dieser Hilfsmittel werden die natürlichen Reaktionen manipuliert, alles verwirrt sich und die ursprünglich vorhandenen Instrumente des menschlichen Körpers zur Erkennung der richtigen Lebensmittel werden unbrauchbar.

Wer einmal in dieses unbarmherzig mahlende Werk der Industrie geraten ist, findet nur schwer heraus. Beispiel: Die meisten Kinder mögen keinen Naturjoghurt mit frischen Früchten mehr: Die mit Aromen angeereicherten Fertigprodukte schmecken ihnen besser, weil sie lauter auftrumpfen. Und so ist es mit vielen Lebensmitteln!

Dies muss man berücksichtigen, wenn man behauptet, jeder gesunde Mensch könne sich richtig, gut und mit Lust ernähren! Pustekuchen! Das kann man nur, wenn man seine Sinne geschärft und geübt hat, nicht nur über eine recht pauschal definierte Körperintelligenz, sondern über wahre kulinarische Intelligenz und Kultur verfügt. Die erwirbt man – wie jede andere Kultur auch! – durch stetes Bemühen, Lernen und durch ständiges Trainieren. In unserem vergnüglichen Fall gelingt dies eben mit guten und frischen, also nicht industriell verarbeiteten und verfälschten Lebensmitteln.

Die lieben wir, die essen wir, von denen ernähren wir uns gerne. Deshalb: So schmeckt's bei uns!

Herzlich, Ihre Martina & Moritz





In der Hauptrolle:
Kartoffeln



Kartoffeln – wahre Verwandlungskünstler

Neue Rezepte für die Super-Knolle



Kartoffeln sind unser Lieblingsgemüse! Wenn man mal von den vielen anderen Gemüsen absieht, die uns ebenfalls lieb sind ... Sie staunen? Weil Sie Kartoffeln eher für eine Sättigungsbeilage halten? Grundnahrungsmittel? Jawohl, Kartoffeln sind Gemüse, sie haben durchaus das Potenzial, in den Mittelpunkt zu rücken. Denn kaum ein Gemüse ist so vielseitig, lässt sich so unterschiedlich zubereiten und verwenden. Gottlob heißt es ja schon lange nicht mehr, dass sie Dickmacher seien. Die Menschen haben begriffen, dass es nicht die Kartoffel war, die sie in den goldenen Nachkriegszeiten satt und rund gemacht hat, sondern vielmehr das viele Fleisch und die üppigen Saucen. Wenn man den Kartoffeln die Hauptrolle zuweist und sie nicht als Beilage ein Nebendasein fristen lässt, wenn man ihnen frische, gute Zutaten beigesellt, dann erhält man köstliche Gerichte, die jeden freuen, die gesund und bekömmlich sind und einer modernen Ernährung entsprechen.



Salzkartoffeln & Co.

Salzkartoffeln sind ja immer ein wenig umstritten – wegen der vielen kostbaren Mineralstoffe, die man da angeblich mit der Schale schon vor dem Kochen weggeschnitten haben soll. Das allerdings ist wirklich ein Ammenmärchen – erfunden in den schlechten Zeiten der Weltkriege, um zu verhindern, dass man in den Haushalten allzu großzügig mit dem Grundnahrungsmittel Kartoffel umgeht und zu viel von den guten, nahrhaften Kartoffeln weggeworfen wird. Natürlich stecken die Vitamine und Mineralstoffe nicht nur unter der Schale, sondern in der gesamten Kartoffel. Heute dürfen wir uns also durchaus und ohne schlechtes Gewissen auch mal Salzkartoffeln gönnen. Hier ein paar Tipps, wie man aus schlichten Salzkartoffeln großartige Köstlichkeiten zaubert.

Rahmkartoffeln

Man kann sie einfach pur essen, mit einem Salat oder zusammen mit gedünsteten Möhren. Natürlich passen auch ein Kotelett oder knusprig gebratene Boulettes dazu!

- 1 Hierfür die Kartoffeln nicht in Würfel, sondern in fingerdicke Scheiben schneiden. In einen möglichst breiten Topf verteilen, salzen und zunächst mit etwas Wasser 10 Minuten vorkochen.
- 2 Das Wasser abgießen, dann die Sahne angießen. Behutsam zum Kochen bringen und zugedeckt auf ganz kleinem Feuer gar ziehen lassen. Das ist wichtig, weil sonst die Sahne ansetzt beziehungsweise zu leicht überkocht. Am Ende mit Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale und Muskat würzen.

VARIANTE:

Dillkartoffeln

Reichlich fein geschnittenen Dill unter die Rahmkartoffeln mischen. Schön säuerlich abschmecken! Passt gut zu Fisch – zum Beispiel einer gebratenen Seezunge oder auch zu Fischfilet, entweder gedämpft oder pochiert. Gut schmeckt dazu auch einfach eine Scheibe Gravad Lachs.



ZUTATEN

Für zwei Personen:

400–500 g festkochende Kartoffeln
ca. ¼ l Wasser
Salz
250 g Sahne
Zitronensaft und -schale
Muskatnuss

Olivenölkartoffeln

Eine herrliche Variante, steht und fällt natürlich mit der Qualität des Olivenöls. Siehe auch unseren Tipp auf der folgenden Seite.

- 1 Die Kartoffeln schälen, würfeln und wie gewohnt in Salzwasser kochen, abgießen, frisches Olivenöl dazu und jetzt mit einem Stampfer teilweise zermusen. Es sollen noch Stückchen spürbar sein.
- 2 Eventuell entkernte, grob gehackte Oliven unterrühren, nach Belieben auch getrocknete Tomaten, zuvor eingeweicht, dann klein gewürfelt.

ZUTATEN

Für zwei bis drei Personen:

600 g mehlig kochende Kartoffeln
Salz
4–5 EL erstklassiges Olivenöl
eventuell 1 kleine Handvoll
entsteinte Oliven und/oder 3–4
eingeweichte getrocknete Tomaten