



Unverkäufliche Leseprobe

Martina Meuth / Bernd Neuner-Duttenhofer

Neues aus unserer Küche

Das Begleitbuch zur Servicezeit Essen und Trinken



208 Seiten

ISBN 978-3-8025-3738-7

Mehr Informationen zu diesem Titel:
www.vgs.de

Martina Meuth
Bernd Neuner-Duttenhofer

Neues aus unserer Küche

Das Begleitbuch
zur WDR Servicezeit:
Essen & Trinken

Redaktion der Sendung: Klaus Brock



© 2011 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 Film 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, Susanne George
Umschlaggestaltung und Layout: Metzgerei Strzelecki, Köln
Bildnachweis:
Umschlagfoto vorn: Arno Imhoff
Umschlagfotos hinten: Martina Meuth
Videograps: Imhoff Realisation, hergestellt von Openedit
Bilder S. 12/13, 22/23, 36/37, 48/49, 55/56, 58, 60/61, 64/65, 68, 70–73, 80, 83, 84, 86/87, 91, 94, 96, 98/99, 103, 108, 110–113, 124, 127, 130/131, 137, 140, 142, 144/145, 149, 158/159, 162, 164, 166/167, 168, 170/171, 182/183, 186/187, 189, 204: Martina Meuth

Satz: Achim Münster, Köln
Produktion: Simone Nauerth
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

ISBN: 978-3-8025-3738-7

Inhalt



Vorwort		8
Viel Spaß beim Kochen!		10
Herzhafte Aufläufe	Tomaten-Kartoffeln	15
	Kürbisauflauf	16
	Brezel-Soufflé	18
	Fleischtopf mit Blätterteighaube	20
Linsen	Linsencremesüppchen	27
	Linsengemüse	28
	Knusprige Entenbrust auf Linsen	30
	Esau's Lieblingslinsen	33
	Linsenbällchen	35
Kaninchen	Kaninchenschmalz	40
	Kaninchenragout mit Blumenkohl und Broccoli	42
	Mini-Wiener-Schnitzel vom Kaninchenrücken	44
	Klare Brühe mit Eierstich und buntem Gemüse	45
	Feiner Salat mit Kaninchenleber und Nierchen	46
Quark	Schinkentaschen	51
	Knusprige Apfel-Quark-Ecken	52
	Pikanter Brotaufstrich aus Quark	55
	Topfen-Mohnnudeln	56
	Apfel-Melisse-Cooler	57
	Topfenschmarrn	58
	Maracuja-Lassi	59
	Ingwer-Lassi	59

Bohnen	Aufstrich aus jungen Dicken Bohnen	64
	Aufstrich aus getrockneten Dicken Bohnen	65
	Feines Cremesüppchen	66
	Türkisches Bohnenschotengemüse	68
	Bauernbohnen	69
	Dicke-Bohnen-Eintopf mit Schweinebauch und Speck	70
	Pasta mit Fave	71
Forellen	Forelle blau	75
	Forelle in Folie	78
	Forelle vom Grill	80
	Gebratenes Forellenfilet	83
	Gebeizte Forelle	84
Spätzle	Grundrezept	90
	Spätzle mit Lauch und Speck	91
	Mozzarellaspätzle mit Tomaten und Basilikum	92
	Rote-Bete-Spatzen auf jungem Spitzkohl	94
	Spinatspätzle zu Hähnchenschenkeln in Weißweinsauce	96
Kartoffeln	Neue Kartoffeln mit Kümmel und Hackepeter	103
	Neue Kartoffeln mit Radischen, Schnittlauchsalat und Schnittlauchquark	104
	Neue Kartoffeln mit Matjes	106
	Neue Kartoffeln mit Spargel	108
	Grüner Spargel aus dem Wok	110
	Neue Kartoffeln mit Pasta & Pesto	111
Olivenöl	Bohnenkerne	115
	Bohnenkerne mit Tomatenwürfeln	116
	Salat von Bohnenkernen mit Tomaten und Hühnerleber	117
	Bohnenkerne mit gebratenem Lammfilet	118
	Knusprige Kartoffelbällchen mit Thunfisch	124
	Knoblauch-Kräuter-Mayonnaise	125
	Pimientos de Padrón	126
	Spaghetti mit Linsen und Tomaten	127
	Crocchiarelle oder knuspriges Brotpapier	128
Zwiebelkuchen	Hefeteig	133
	Zwiebelkuchen nach Art von Rösle	134
	Mannheimer Zwiebelkuchen	136
	Pilz-Quiche	137
	Lauch-Quiche	138
	Tomaten-Tarte	140
	Süßer Quarkplotz	142

Rouladen	Die klassische Rinderroulade	149
	Hähnchenroulade mit grünen Bohnen	152
	Feine Kalbsröllchen mit Avocado	154
	Herzhafte Schweineröllchen	156
Innereien	Kalbskutteln auf italienische Art	162
	Kalbsnieren mit Knoblauch und Petersilie	164
	Lammierchen mit Rührei	166
	Rosa Kalbsherz auf buntem Salat	167
	Kalbsleber mit Äpfeln und Zwiebeln auf Kartoffelpüree	168
Fingerfood	Dips zum Stippen	173
	Räucherfisch-Dip	173
	Avocadocreme	174
	Käse-Dip	174
	Gurken- und Kartoffeltaler	175
	Bruschetta	176
	Tomatentürmchen	177
	Zweierlei Mangoldröllchen	178
	Kürbis-Crème-brûlée	181
Kochen aus dem Stand	Blumenkohlcurry	185
	Kartoffelpuffer	186
	Gedämpftes Schollenfilet	187
	Schnitzel mit Zwiebel-Möhren-Gemüse	189
	Überbackener Fenchel im Schinkenhemd	191
	Fenchelsalat mit Apfel	192
	Gekochter Fenchel mit Olivenöl	192
	Heiße Senfeier	194
	Gefüllte Senfeier	195
	Spaghetti aglio, olio e peperoncino	197
	Spaghetti mit Anchovis und Bröseln	198
	Spaghetti all'arrabbiata	198
	Schnittchen mit Ei und Matjes	199
	Schnittchen mit Ei, Kapern & Gürkchen	200
	Schnittchen mit Ei und Chili	200
	Schnittchen mit Ei	201
	Schnittchen mit Ei und Leberwurst	201
	Kartoffel-Tortilla mit Roter Bete	202
	Register	204

Vorwort



Liebe Leserinnen und liebe Leser,

„Neues aus unserer Küche“ haben die beiden WDR-Köche Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer das vorliegende aktuelle Begleitbuch zu ihrem TV-Kochklassiker „Servicezeit: Essen & Trinken“ genannt. Und nicht jeder Leser wird beim ersten flüchtigen Blick auf die einzelnen Buchkapitel wirklich Neues hinter den angebotenen Rezeptvorschlägen vermuten. Aber bei genauerem Hinsehen oder beim Nachkochen der Rezepte wird schnell deutlich: Hier wird gekonnt bodenständige Küche variantenreich, pfiffig und immer wieder überraschend neu kreiert. Das wird die treuen Fans unserer beiden Kochprofis wohl kaum verwundern. Falls Sie aber zum ersten Mal in einem Werk aus dem Hause Meuth/Neuner-Duttenhofer schmökern, werden Sie sicher nicht enttäuscht sein. Die angebotenen Rezepte sind – und das kann ich aus eigener Erfahrung gerne bestätigen – für jeden Hobbykoch leicht nachzukochen. Beim Probieren bleibt nur zu sagen: Einfach lecker!

Eine schöne Bestätigung ihrer kreativen Leistung ist auch, dass Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer erst vor wenigen Wochen in einer bekannten Fernsehzeitung bei einem Expertencheck des deutschen Kochfernsehens den ersten Platz belegten – vor einer Reihe prominenter Kolleginnen und Kollegen. Neben der Auswahl der Rezepte und deren Zubereitung haben die Juroren besonders die Qualität der umfassenden Tipps zu den Zutaten und zum Einkauf sowie das herausragende Basiswissen der beiden überzeugt. Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer vermitteln die Lust am Essen und Trinken so authentisch, dass dem Zuschauer die Scheu vor dem Nachkochen genommen wird.

Nicht weniger überzeugt hat viele Fans der Sendereihe die Wahl der neuen Küche, die nur wenige Meter von der alten entfernt liegt. Die Traditionalisten unter den Zuschauern haben nach dem Umzug zunächst ein wenig getrauert. Aber die positive Resonanz auf das neue Ambiente hat uns recht gegeben. So haben nun Kamera, Licht, Regie und nicht zuletzt unsere beiden Köche mehr Platz, um sich auszutoben oder – besser gesagt – sich auszuprobieren. Über die größere Bewegungsfreiheit, die visuelle Lichtgestaltung verbunden mit einer variablen Kameraführung wird eine noch intensivere Bildsprache erreicht – die Präsentation der Rezepte ist dadurch dynamischer.



Und damit sind wir im Ergebnis rundum zufrieden. Denn nach wie vor ist „Servicezeit: Essen & Trinken“ ein großer Erfolg bei den Zuschauern im WDR-Fernsehen.

Ich wünsche Ihnen nun, dass Sie einerseits Spaß haben werden bei der Lektüre dieses Buches, vor allem aber erfolgreich sind beim Nachkochen der Gerichte.

Wir alle freuen uns auf das kommende Jahr mit Martina und Moritz. Dann gibt es sicher wieder Neues aus ihrer Küche.

Gutes Gelingen!

Ihr Klaus Brock
Redaktion Servicezeit: Essen & Trinken

Viel Spaß beim Kochen!



Eigentlich, so heißt es immer wieder, wurde schon alles gekocht, was man sich nur vorstellen kann, es wurde längst alles ausprobiert, was sich zu essen lohnt. Trotzdem haben wir diesem Buch den Titel „Neues aus unserer Küche“ gegeben. Denn es sind darin tatsächlich völlig neue Rezepte zu finden – viele basieren zwar oft auf wohlbekanntem Klassikern, aber wir haben diese traditionellen Zubereitungen ganz neu betrachtet und entsprechend verändert. Wir haben Rezepte aus dem klassischen Repertoire genommen und keck modernisiert, indem wir ihnen ein Aroma aus anderen Küchen der Welt verpasst oder mit fremden Garmethoden gearbeitet haben. Häufig haben wir sie noch mehr den neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft und vor allem aber den Möglichkeiten der in den letzten Jahren entwickelten modernen Küchentechnik und neuen Geräten angepasst. So sind Rezepte entstanden, die manchmal geradezu spektakulär wirken (wie die geschmorten Kalbsröllchen mit Avocado, Seite 154), manchmal nur eine unauffällige, dafür aber unglaublich wohlschmeckende, intensive Variante sind (wie die Pürees von Dicken Bohnen, Seite 64). Mitunter haben wir aber auch einfach eine seit Jahrhunderten etablierte Zubereitungsart genommen und erklären sie so genau und ausführlich, dass sie garantiert zu einem hervorragenden Ergebnis führt.

Es kommt uns ja immer darauf an, vor allem das nicht so Augenfällige so präzise wie nur irgend möglich zu beschreiben, damit Sie, wenn Sie unsere Rezepte nachkochen, noch besser wissen, worauf Sie besonders achten sollten. Besonders am Herzen liegt uns stets eine genaue, deutliche und umfassende Warenkunde: Perfekte Ergebnisse lassen sich nur mit guten Zutaten erreichen! Und dann ist es natürlich außerdem entscheidend, sorgfältig mit ihnen umzugehen, die Produkte richtig aufzubewahren und immer auf ihre Qualität auch gebührend zu achten.

Moderne Küchentechnik erlaubt heute Zubereitungen, von denen man früher nicht einmal träumen konnte. Nehmen wir zum Beispiel Linsen (Seite 27): Früher hat man diese eigentlich feinen, delikaten Hülsenfrüchte ewig gekocht, schließlich mit einer Mehlschwitze gebunden und sie derb, pappig, unelegant und mächtig angerichtet. Heute dagegen spaziert man mit dem Mixstab einen Augenblick durch die eben gar gekochten Linsen, püriert dabei einen Teil, sodass eine leichte, wesentlich kalorienärmere und höchst elegante Bindung entsteht. Mit anderen Worten: Die Technik unserer Tage erlaubt es, schneller und besser, gesünder und geschmackvoller zu kochen!

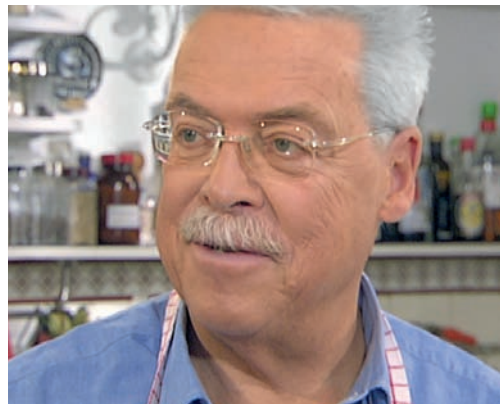
Für diese Behauptung werden Sie in diesem Buch eine ganze Menge Beispiele finden. Denn wir wollen Sie ja dazu anregen, auf den Markt zu gehen und mit regionalen und saisonalen Produkten selber frisch zu

kochen. Damit Sie auf Industrieprodukte weitgehend oder überhaupt verzichten können – denn die Verfahren und Zusätze, die für deren Herstellung nötig sind (Bindemittel, Konservierungsstoffe, Emulgatoren, Stabilisatoren, Antioxidantien, Hefen, Extrakte, Essenzen und Aromen) tun unserem Organismus nichts Gutes, wir brauchen sie wirklich nicht! Lieber wollen wir neben den klassischen, althergebrachten und bewährten Gar- und Kochmethoden moderne, schlanke, schnellere und geschmacklich vorteilhafte Alternativen bieten und zeigen, wie man mit wenig Aufwand und nicht allzu großer Mühe auch dann ein fabelhaftes Essen auf den Tisch bringen kann, wenn man eigentlich nur wenig Zeit hat. Dafür haben wir unsere Rezepte zum „Kochen aus dem Stand“ entwickelt (ab Seite 185). Pfiffige Gerichte für den Alltag, die schnell zubereitet sind und für die Sie vor allem nicht erst lange einkaufen müssen, weil Sie die Zutaten dafür garantiert in Ihrem Vorrat haben.

Wir hoffen, dass Ihnen unsere Rezeptideen gefallen, und besonders schön fänden wir's, wenn Ihnen allein die Lektüre schon gleich Lust darauf macht, in die Küche zu stürzen, um das eine oder andere auszuprobieren. Auch wenn manches womöglich anfangs vielleicht ungewohnt erscheinen mag – zum Beispiel Brotteig mit der Nudelmaschine hauchdünn auszurollen für unser krachend knuspriges Brotpapier –, Sie werden es lieben, es hat geradezu Suchtpotenzial! Und Sie werden die ungesunden Cracker gar nicht mehr kaufen!

Und dann: Übung macht den Meister – als solcher fällt ja bekanntlich niemand vom Himmel! Das berühmte „im Handumdrehen“ erfordert immer erst einmal ein wenig Praxis und Geschick. Aber erfreulicherweise dauert es am Ende gar nicht lang, bis man das nötige Fingerspitzengefühl entwickelt hat, das den Umgang mit den Zutaten selbstverständlich macht und man die Arbeit mit traumwandlerischer Sicherheit sozusagen im Schlaf erledigt. Learning by doing ist ja sowieso die allerbeste und sicherste Methode. Und der Lohn dafür: Glückliche Gesichter am Tisch, immer besseres, wohlschmeckenderes und obendrein auch noch gesünderes Essen! Und dazu der Spaß, der ja schließlich schon in der Küche anfängt und am Tisch bei reichlich Lob endet – so macht das Leben rundum Freude! Packen Sie's doch einfach an!

Martina Meuth & Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer







Herzhaftes Aufläufe

Gutes Essen für wenig Geld

Heiß geliebte Aufläufe



Heute geht's um Aufläufe. Also: Alles in eine Schüssel oder Form, in den Ofen damit – und nach einer Weile steht das Essen duftend, dampfend, fix & fertig auf dem Tisch. Das ist für Gastgeber praktisch, die Kochen, Arbeit und Haushalt unter einen Hut bringen müssen. Denn: Einmal alles vorbereitet – und man hat nichts mehr zu tun, muss nur noch servieren. Und noch ein Vorteil: Man kann so ziemlich alles in einer solchen Auflaufform verstecken, sogar Reste, die neu zusammengefügt wieder ein ganz neues, eigenes Gericht ergeben. Es können sogar ganz einfache Zutaten sein – genau richtig also, wenn nach den Festtagen Schmalhans Küchenmeister ist. Man muss ja nicht unbedingt den berühmten „Rumfort“-Auflauf machen, in den alles reinkommt, was rumsteht und fortmuss ...



Auflauf oder Gratin?

Ein Auflauf ist ja eigentlich eine Sache, die aufläuft, wie der Begriff schon andeutet, also hochgeht. Es ist im Prinzip das, was man auf Französisch Soufflé nennt. Da ist dann Eischnee im Spiel, der Luft in die Masse bringt und sie auch stabilisiert. Bei uns bezeichnet man jedoch auch das, was in Frankreich Gratin heißt, als Auflauf, also etwas, das nur überbacken wird. Für ein Gratin nimmt man die flache, die sogenannte Gratinform, für einen „richtigen“ Auflauf jedoch braucht man die klassische, also eine hohe Auflaufform, weil sie der hochsteigenden Masse Platz bieten muss.



Tomaten-Kartoffeln

Im Winter nimmt man dafür Tomaten aus der Dose, passierte Tomaten aus dem Tetrapak oder aus dem Glas. Im Sommer dürfen es natürlich frische sein – ein herzhaftes und trotzdem leichtes, schnelles Essen: So einfach – und so köstlich!

1 Kartoffeln mit dem Sparschäler schälen, in dünne Scheiben hobeln, Lauch in feine Ringe schneiden, abwechselnd mit geschälten, zerdrückten oder in Scheiben geschnittenen Tomaten in eine flache, gebutterte Form schichten. Mit gewürfelm Knoblauch, viel Majoran und gehackter Petersilie, natürlich auch mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Eier mit Sahne und Käse verquirlen, kräftig würzen und darüber verteilen. Bei 160 °C (Heißluft; Ober-/Unterhitze 180 °C) im Ofen ca. 45 bis 60 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar sind, sich alles gut vermischt hat und der Auflauf brodelt. Eventuell mit Alufolie abdecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird.

BEILAGE

Ein knackiger Kopfsalat.

GETRÄNK

Ein frischer Weißwein, zum Beispiel ein Silvaner.



ZUTATEN

Für vier Personen:

- 800 g Kartoffeln
- 2 Lauchstangen
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten (Pelati)
- 2 EL Butter
- 2–4 Knoblauchzehen
- 1 EL getrockneter Majoran
- 3–4 Petersilienstiele
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eier
- 200 g Sahne
- 100 g geriebener Käse (nach Belieben Parmesan, Grana Padano oder ein nicht zu junger Bergkäse)
- Muskatnuss