



# Fernweh-Küche

*Eine kulinarische Reise um die Welt*



**martina & moritz**



Begleitbuch zur Sendung „Kochen mit Martina & Moritz“

**WDR** /  
FERNSEHEN

# Inhalt

Inhalt	6	Mamma mia: Neue Ideen für die Pasta	61
Vorwort	8		
Viel Spaß beim Kochen!	10	Zitronen-Spaghetti mit Spinat	62
		Penne mit schwarzer Sauce & Cocktailtomaten	64
<b>Alpenküche</b>	<b>13</b>	Tagliolini mit Kalmaren, Safran und Petersilie	66
Kürbiscremesuppe mit Apfel	14	Orecchiette mit Artischocken	68
Kaspresknödel	16	Frittata	70
Kartoffel-Lauch-Tarte	18		
Kärntner Nudeln	20	<b>Tapas wie in Spanien</b>	<b>73</b>
Zwetschkenfleck	22	Gefüllte Oliven	74
		Zitronenkartoffeln	75
<b>Schmorbraten aus Burgund</b>	<b>24</b>	Trockenfrüchte im Speckmantel	76
Ochsenbacken in Rotwein	26	Drei würzige Saucen:	
Gratin von zweierlei Äpfeln	28	Grüner, roter und weißer Mojo	77
Kaninchen in Senfsauce	30	Albondigas: Würzige Hackfleischbällchen	78
Kalb in Zitronensauce	32	Garnelen im Salz	80
		Gebackene Manchego-Schnitten	81
<b>Klassiker aus dem Pariser Bistro</b>	<b>35</b>	Tortilla	82
Zwiebelsuppe	36	Mallorquinischer Mandelkuchen	84
Kaninchen-Terrine	38		
Schweinefilet mit Backpflaumen	40	<b>Istanbul: Vorspeisen-Paradies</b>	<b>86</b>
Knoblauchbohnen	42	Falafel	88
Tarte Tatin	44	Frische Tomatensauce: Tomagrette	90
		Sesam-Dip	90
<b>Rom: Essen wie in der Trattoria</b>	<b>46</b>	Scharfe, gebratene Kartoffelwürfel	92
Bitterer Salat mit Anchovissauce		Gebackener Blumenkohl	92
und gebackenen Sardellen	48	Joghurt-Dip	93
Bruschette		Scharfe, gebratene und gefüllte Mangoldröllchen	94
... mit Tomaten und gedünsteten Pilzen	50	Salat von Mangoldstielen	94
... mit Ei und Tomate	52	Filoteig-Röllchen mit Spinat	96
... mit Auberginen und Tomate	53	Zucchini mit Rauke-Dip	96
Pasta all' Amatriciana	54	Auberginensalat	98
Saltimbocca alla romana	56	Ayran und andere Getränke	99
Zuppa Inglese	58		
		<b>Genießen wie im Wiener Beisl</b>	<b>101</b>
		Wiener Saftgulasch	102
		Eiernockerln	104
		Variante: Eiernockerln mit Ei	104
		Butterschnitzel	106
		Specklinsen und Beamtenforelle	108
		Palatschinken	110
		Topfenpalatschinken	111
		Spinatpalatschinken mit Schinken und Käse	112

<b>So kocht man in Indonesien</b>	<b>114</b>	<b>Thaisalate</b>	<b>164</b>
Eine indonesische Mahlzeit	116	Laab Ped	166
Lammcurry	118	Laab	166
Blumenkohl-Sambal	120	Laab Gai	168
Sambal	120	Thailändischer Duftreis	168
Garnelen-Sambal	122	Salat von Kalmaren oder Sepie (Yam plaa muk)	170
Eier-Sambal	122	Glasnudelsalat (Yam Wun Sen)	172
Rindfleisch mit Tomaten	124	Thaisalat mit Rinderfilet (Yam nüa)	174
Nasi und Bami Goreng	126		
Tapiokaperlen in Kokosmilch	128	<b>Backen für das Osterfest</b>	<b>176</b>
<b>Aus der Hand in den Mund</b>	<b>130</b>	Aus Polen: Mazurek	178
		Der russische Kulitsch	180
Aus Italien: Käse-Schinken-Tomaten-Toast	132	Vom Balkan: Österliche Mohntorte	182
Aus Deutschland:		Aus Griechenland: Spanakopita	184
Metthappen im Sauerteigbrot	132		
Aus der Türkei:		<b>Pies &amp; Muffins</b>	<b>186</b>
Extra-Döner Hausmacher Art	134	Die wichtigsten Tipps	188
Aus Vietnam: Bánh Mi – Gefülltes Baguette	136	Grundrezept für süße Muffins	190
Hamburger	138	Muffins mit Aprikosen und Rosinen	191
Kurkuma-Brötchen	138	Mandel-Muffins mit Zitronenduft	192
Das Fleisch	140	Kokos-Muffins mit Orangenduft	193
Senf-Remoulade	142	Ganz besondere Schoko-Muffins	194
Selbst gemachtes Ketchup	143	Die salzigen Varianten	196
Hamburger mit Hähnchen und Avocado	144	Käse-Muffins mit Speck	196
Nudelburger	146	Spinat-Muffins mit Mozzarella	197
 		Die Pies oder Schüsselpasteten	198
<b>Thaicurry</b>	<b>149</b>	Kalbfleisch-Pie	198
So sieht ein Thaimenü aus	150	Birnen-Pie	200
Die typischen Zutaten	153	Rhabarber-Pie	200
Rotes Hähnchencurry	156		
Lamm mit Broccoli und grünem Pfeffer	158	<b>Rezeptverzeichnis</b>	<b>202</b>
Superscharfe Wok-Garnelen	160	Register	204
Grünes Kokoscurry mit Hähnchenbrust	162		
Chili-Dip mit Fischsauce	162		

# Kalb in Zitronensauce

Zum hellen Fleisch eine wunderbar säuerlich-frische Sauce. Ihre Gäste werden sich die Finger lecken! Bestellen Sie dafür rechtzeitig beim Metzger ein gutes Stück vom Hals. Denn der bleibt nach dem Schmoren besonders saftig und wird unglaublich zart. Außerdem gehört er zu den eher preiswerten Stücken, was ja nicht unangenehm ist, wenn man für viele Gäste plant.

## Für 6 Personen

1,5 kg Kalbhals

2–3 EL Butterschmalz

Salz

Pfeffer

3–4 große Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

¼ Selleriekolle

1–2 frische Chilis

2 große Fleischtomaten

1 Kräuterpäckchen von Lauch, Thymian, Petersilienstielen und Lorbeer

1 große oder 2 kleinere Zitronen

1 Flasche Weißwein

**1** Das Fleisch in Würfel mit etwa 2 bis 3 Zentimeter Kantenlänge schneiden. In einem Schmortopf in heißem Butterschmalz portionsweise rundum anbraten, dabei salzen und pfeffern – die Würfel immer erst dann drehen und wenden, wenn sie sich freiwillig vom Topfboden lösen. Am Ende alles mit Mehl bestäuben.

**2** Die Zwiebeln fein würfeln, rundum streuen und langsam andünsten, dabei dürfen sie ein wenig Farbe annehmen. Den zerdrückten Knoblauch und die in feine Würfel geschnittene Selleriekolle zufügen. Die Chilis entkernen, fein würfeln und mitdünsten.

**3** In der Zwischenzeit die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Grob gehackt oder zerdrückt mitsamt den Kernen zufügen, auch die mit dem Sparschäler abgeschnittene Zitronenschale. Ein Thymiansträußchen mit Lorbeer und Petersilienstielen zufügen. Zitronensaft und Weißwein angießen. Aufkochen, dann zugedeckt auf kleinem Feuer oder bei 130 Grad (Heißluft / 150 Grad Ober- und Unterhitze) langsam gar schmoren, knapp zwei Stunden.

**4** Am Ende die Sauce nur nochmals abschmecken.

**Beilage:** Kleine Kartoffelchen, die in Petersilienbutter geschwenkt werden.

**Getränk:** Eher ein Weißwein. Zum Beispiel ein Mâcon, der zu den preiswerteren Burgundern zählt. Oder auch ein junger Beaujolais, den man wie einen Weißwein ruhig auch gekühlt trinken kann und der mit seiner Frucht gut zur Zitronensäure passt.



# Tarte Tatin

Für 4 bis 6 Personen

1 Paket TK-Blätterteig  
(mit Butter!)  
6 gleich große aromatische Äpfel (Elstar, Rubinette, Boskoop, Glockenäpfel)  
Zitronensaft  
100 g Butter  
100 g Zucker

Die herrlich fruchtige Apfeltarte, die angeblich aus Versagen entstanden ist, weil den Schwestern Tatin in ihrem Bistro beim Backen ein Missgeschick passierte und die Tarte aus den Händen fiel, so hatten sie sie einfach auf den Kopf gestürzt zu Ende gebacken, und alle waren begeistert vom Ergebnis. Wenn diese Geschichte vielleicht auch nur gut erfunden ist, so ist die Tarte Tatin seither doch ein Klassiker der Pariser Bistro-Küche und tatsächlich unwiderstehlich. Man braucht für diese Tarte entweder eine spezielle runde, geschlossene Backform oder nimmt einfach eine Pfanne mit 24 cm Durchmesser und ofenfestem Griff. Den kann man allerdings auch zum Schutz mit Alufolie dick umwickeln.

1 Die Teigplatten aus ihrer Packung nehmen, nebeneinander auftauen lassen. Dann aufeinanderlegen und ausrollen, zu einem etwa 26 cm großen Quadrat. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden. Die Apfelstücke in Zitronensaft wenden, damit sie sich nicht verfärbten.

2 Die Butter in der Backform oder Pfanne auf der Herdplatte aufschäumen lassen. Den Zucker darin karamellisieren. Wenn er schön braun geworden ist, die Apfelviertel dicht an dicht in die Form setzen, mit der Rundung nach unten – diese Seite wird später ja die Oberfläche der Tarte sein.

3 Die Äpfel im Karamell langsam einige Minuten kochen, bevor die Teigplatte obenauf gebreitet wird. Sie dafür zunächst rund schneiden, dann als Deckel über die Äpfel in die Form legen, dabei rundum an der Pfannenwand einschieben, sodass der Teig die Äpfel regelrecht einfasst.

4 Bei 200 Grad (Heißluft / 220 Grad Ober- und Unterhitze / Gas: Stufe 3) etwa 50 Minuten backen, bis der Teigboden schön dunkelbraun geworden ist.

5 Etwas auskühlen lassen, danach eine passende Platte auf die Form legen, die Tarte kopfüber stürzen; jetzt sitzt der Teig unten, wie es sich gehört, und die herrlich buttrigen, karamellisierten Äpfel obenauf.

**Beilage:** Dazu halbsteif geschlagene Sahne oder Crème fraîche reichen.

**Getränk:** Dazu passt natürlich ein Café noir, also schwarz, eventuell zusammen mit einem Apfellikör oder Apfelbrand (Calvados). Perfekt ist auch ein Muscat de Beaumes de Venise oder aus Lunel (beides Provence), aber auch ein prickelnder, trockener Sekt, etwa ein Crémant aus Burgund.



# *Saltimbocca alla romana*

Für 6 Personen

1 Kalbsfilet  
Salz  
Pfeffer  
Zitronenschale  
ca. 100 g hauchdünne Scheiben luftgetrockneter Schinken (siehe Tipp!)  
Salbeiblätter  
Mehl zum Wenden  
Olivenöl zum Braten  
1 Prise Zucker  
1 Glas Weißwein  
1 Glas Marsala  
50 g Butter  
Zitronensaft  
Petersilie

„Spring-in-den-Mund“ heißen diese köstlichen kleinen Schnitzelchen, die mit Schinken und Salbei zusammengeklemmt werden, ein Klassiker – und wie viele Klassiker werden auch sie leider oft in einer Weise verhunzt, dass man sie kaum wiedererkennt. Es kommt auf ein paar Dinge nämlich entscheidend an. Erstens müssen sie aus Kalbfleisch sein. Entweder aus der Oberschale oder aus dem Filet geschnitten. Dünn müssen sie sein, wie ein Wiener Schnitzel, nur erheblich kleiner, damit sie tatsächlich in den Mund springen, sozusagen mit einem Happs verspeist werden können. Warum man sie bei uns oft in Mehlpampe ertrinken lässt, sie als zähe Luder serviert, keine Ahnung! Dabei ist es kein Problem, sie als Delikatesse auf den Teller zu bringen.

- 1 Das Filet sorgfältig putzen, alle Häute und Sehnen entfernen. Mit einem scharfen Messer knapp zentimeter-dünne Scheiben (Medaillons) abschneiden, sie mit dem Fleischklopfen (glatte Seite!) flach streichen, nicht klopfen! Salzen und pfeffern, mit Zitronenschale würzen. Jeweils ein Stück Schinken und ein Salbeiblatt obenauf legen und mit einem Zahnstocher befestigen.
- 2 Jetzt die Unterseite in Mehl tauchen, gut abschütteln, damit überschüssiges Mehl wieder abfällt. Zuerst mit der oberen Seite, Salbeiblatt nach unten, im heißen Öl anbraten; sobald der Salbei duftet und der Schinken sich kräuselt, die Schnitzelchen umdrehen und auch auf der bemehlten Seite rösten. Auf einer Platte im 70 Grad warmen Ofen parken, bis alle Schnitzel fertig sind.
- 3 Den Bratensatz mit Weißwein und Marsala loskochen, mit einer Zucker-

prise würzen und am Ende die Butter und die Petersilie mit dem Mixstab einarbeiten, dabei mit Zitronensaft abschmecken. Die Schnitzelchen mit dieser Sauce übergießen und sofort zu Tisch bringen.

**Beilage:** Weißbrot, damit man die Sauce aufwischen kann ...

**Getränk:** Dazu gibt's einen kraftvollen Weißwein, zum Beispiel einen Trebbiano aus den Abruzzen.

**Tipps:** Es muss ein italienischer roher Schinken mit seinem charakteristischen Geschmack sein, am besten Parmaschinken oder San Daniele. Und: Damit die Schnitzelchen schön knusprig werden, in einer unbeschichteten Pfanne braten, nur die lässt sich ausreichend heiß erhitzen.



# Orecchiette

## mit Artischocken

Diese hübschen Nudelöhrchen, die man in Apulien so liebt, brauchen herzhafte Gemüse als Begleitung. Klassisch sind in ihrer Heimat Rapa (eine sehr ursprüngliche, noch wildnahe, rapsähnliche Kohlart), Broccoli, Romanesco oder Blumenkohl. Wir nehmen Artischocken. Sie sind auch bei uns in gut sortierten Supermärkten oder bei italienischen Gemüsehändlern zu finden. Sie zu schälen erfordert Großzügigkeit und Mut, denn es muss eine Menge weggeschnitten werden, bis das zarte Herz freiliegt.

### Für 4 Personen

3–4 Artischocken (je nach Größe)  
1 Zitrone  
500 g Orecchiette  
Salz  
2 EL Olivenöl  
Pfeffer  
Chilipulver  
50 bis 100 g luftgetrockneter Speck in dünnen Scheiben  
1 groÙe Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
Kerbel oder Petersilie  
30 g Pinienkerne  
50 g geriebener Parmesan

**1** Das Nudelwasser aufsetzen. Unterdessen die Artischocken mit einem Messer sorgsam schälen. Dafür zunächst die unteren Blätter abbrechen – dort, wo sie von selbst abbrechen, wenn man sie knickt. Dann mit einem Messer schälen, dabei am Stiel beginnen und die Bruchstellen der Blätter glatt schneiden. Schließlich quer das obere Drittel abschneiden. Beherzt alles Dunkle wegschneiden, nur das Gelbe stehen lassen. Das Herz senkrecht halbieren, aus jeder Hälfte mit einem Löffel das Heu herauskratzen und die Fläche mit dem Messer glatt schneiden. Die Böden in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen. So bleiben sie schön hell.

**2** Die Orecchiette ins gut gesalzene Wasser geben, nach Packungsvorschrift bissfest kochen – sie brauchen mindestens eine Viertelstunde, bis sie richtig sind: Probieren!

**3** Die Artischockenherzen in Würfel oder Spalten schneiden, in einer Pfanne in Olivenöl anbraten, dabei mit Salz,

Pfeffer sowie Chilipulver würzen. Ein bisschen Speck in feinen Streifen dazu (luftgetrocknet, am besten italienischer oder Südtiroler ohne Rauchgeschmack). Sobald beides zart gebräunt ist, fein gewürfelte Zwiebel und Knoblauch und die Pinienkerne zufügen, die Hitze reduzieren und leise schmurgeln lassen. Am Ende die bissfesten Orecchiette tropfnass zufügen und alles mischen. Fein gehackte Petersilie und frisch geriebenen Parmesan untermischen. In tiefen Tellern anrichten.

**Beilage:** Nach Belieben Parmesan oder geröstete Brösel: Dafür 50 g Semmelbrösel in 2 EL Olivenöl golden rösten, Knoblauch durch die Presse zufügen und mitsrösten, bis er duftet.

**Getränk:** Ein Weißwein aus Sizilien oder von den südlichen Inseln – etwa Pantelleria, der leicht oxidativ ausgebaut sein kann, also sehr kräftig im Geschmack ist.



# Garnelen im Salz

Eine besonders schonende Methode, auf dem Salzbett liegend bekommen die Garnelen gleichmäßige Hitze und behalten ihren jodigen Duft. Dafür braucht man Garnelen mit Kopf und Schale – und man sollte darauf achten, dass sie aus umweltgerechtem Fang oder Zucht stammen.

## Für 6 bis 8 Personen

12–15 Garnelen (wie oben beschrieben)

ca. 200 grobes Meersalz

1 Die Garnelen waschen und abtrocknen. Das Salz in einer gusseisernen Pfanne so verteilen, dass es für die Garnelen eine ausreichend große Fläche bildet – sollte die Pfanne nicht groß genug sein, portionsweise arbeiten.

2 Die Garnelen nebeneinander auf das Salzbett legen und jetzt auf kräftigem Feuer auf beiden Seiten insgesamt fünf Minuten garen. Dabei nach der

halben Zeit wenden. Sie sind gar, wenn sie auf Fingerdruck an der dicksten Stelle des Schwanzes Widerstand bieten. Auf eine Platte setzen und servieren.

3 Dazu passen die würzigen Mojo-Saucen von Seite 77.



# *Gebackene*

# *Manchego-Schnitten*

Schnell gemacht und einfach köstlich! Statt des spanischen Manchegokäses kann man ebenso gut einen kräftigen Bergkäse verwenden. Das Brot: entweder Ciabatta oder ein anderes italienisches oder spanisches Weißbrot oder einfach ein kräftiges Grau- oder Bauernbrot. Wichtig: Es darf nicht zu frisch sein, damit es sich in wirklich sehr dünne Scheiben aufschneiden lässt – am besten auf der Aufschnittmaschine: nicht mehr als höchstens 2–3 mm stark.

1 Die Brotscheiben ausbreiten, auf die Hälfte von ihnen Käsescheiben legen, die möglichst nicht überstehen, sondern exakt zugeschnitten sind. Die Paprika in Scheibchen schneiden und

darauf verteilen, ebenso die scharfe Schote, mit Paprikapulver bestreuen.

2 Jeweils mit einer genau passenden Brotscheibe abdecken. In einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten braten, dabei sanft bräunen. Oder im Sandwichtoaster backen. Die Brotschnitten zu mundgerechten Bissen schneiden und auf einer Platte anrichten.

## Für 6 bis 8 Personen

12–16 Brotscheiben wie links beschrieben  
12–16 dünne Käsescheiben  
2–3 rote Spitzpaprika (nach Belieben auch 1 scharfe Schote dazu)  
Paprikapulver

**Tipp:** Große Mengen kann man auch auf einem Backblech im Ofen rösten, dabei mit einem zweiten Blech abdecken, damit die Schnitten auch von oben bräunen und glatt bleiben.



# Falafel

**Das sind kleine Bällchen aus dem Püree von Kichererbsen. Manchmal auch aus Bohnenkernen oder Linsen. All diese Hülsenfrüchte muss man einweichen, aber sie werden für die Falafelbällchen nicht gekocht, sondern roh im Mixer püriert oder durch den Fleischwolf gedreht. Nur so halten die Bällchen beim Frittieren zusammen, fallen nicht auseinander!**

## Für 6 Personen

300 g getrocknete Kichererbsen  
1 TL Backpulver oder Natron  
Salz  
6 Pimentkörner  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Korianderkörner  
1 EL Mehl  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
Koriandergrün (notfalls glatte Petersilie)  
2 gehäufte EL Bulgur  
Mehl oder Sesamsaat zum Wälzen  
Öl zum Ausbacken  
Salatblätter zum Anrichten

- 1 Die Kichererbsen am Vortag zwei Handbreit mit Wasser bedeckt einweichen, dabei das Backpulver (Natron) zufügen, das macht das Wasser weicher und beschleunigt das Weichwerden.
- 2 Die Gewürze in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften, dann im Mixbecher pulverisieren. In derselben Pfanne die fein gehackte Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl andünsten.
- 3 Schließlich die Hülsenfrüchte mit Zwiebel und Knoblauch im Mixbecher pürieren (oder sie durch den Fleischwolf laufen lassen), dabei Salz und die Gewürzmischung mitmixen.
- 4 Am Ende Bulgur und fein gehackten Koriander oder Petersilie einarbeiten. Diese Masse gut abschmecken und eine halbe Stunde quellen lassen. Das ist wichtig, weil der Bulgur sonst zu hart bleibt.
- 5 Der Teig soll fest sein, sich aber trotzdem angenehm anfühlen. Mit einem Teelöffel kleine Portionen abstechen, zwischen den angefeuchteten Handflächen rund formen. Eventuell einen kleinen Eiskugelformer dafür verwenden. (Achtung: Normale Former sind zu groß!)
- 6 Die Bällchen entweder gleich so in heißem Öl schwimmend golden ausbacken. Oder zuvor in Bulgurgrieß, Mehl oder Sesam wälzen, das macht sie noch knuspriger.
- 7 Die Bällchen auf einem Bett von Salatblättern anrichten.
- 8 Dazu schmeckt ein Joghurt-Dip (Seite 93) oder auch die beiden Dips von der nächsten Seite.



## Gemütlich, herhaft und bodenständig!

Wien ist die Genusshauptstadt Europas! Die Österreicher sind ja ohnehin große Genießer, aber die Wiener sind es erst recht! Und wo geht der Wiener am liebsten hin? In sein Beisl! Das ist mehr als das, was man bei uns die Lieblingskneipe nennt. Es ist sein Wohn- und Esszimmer zugleich, die Stammkneipe, in der man nicht nur wie bei uns sein Bierchen oder seinen Wein genießt, sondern immer auch isst. Mittags, abends und manchmal auch zwischendrin, zur Jause. Eine passende Gelegenheit, eine Kleinigkeit zu schnabulieren, findet der Wiener zu jeder Tageszeit. Und die Gerichte, die man dort serviert, das sind die eher einfachen, die bodenständigen Rezepte aus der Familien- oder Hausfrauenküche. Nichts Überkandideltes, sondern handfest, und immer selbst gekocht, nicht etwa aus Tüten oder Beuteln. Spitzenreiter auf der Beliebtheitsskala ist natürlich das Wiener Schnitzel mit seiner knusprigen Panier, ebenso das unvergleichliche Backhendl, für das nur junge Hühner in Betracht kommen, die so zart sind, dass sie in der richtigen Zeit in ihrer Semmelbröselhülle gar werden und saftig bleiben. Besonders beliebt ist das Salonbeuschel, für das man in feinste Streifen geschnittene Kalbslunge braucht, aber auch das Herz und ein guter Schuss vom kräftigen Gulasch-„Saftl“. Denn selbstverständlich darf auch ein anständiges Gulasch niemals fehlen.



*Genießen  
wie im  
Wiener Beisl*



# Garnelen-Sambal

Eine Art Grundrezept, nach dem man jeglichen Fisch, aber auch Fleisch mit kurzer Garzeit (Hähnchen, Schweinefilet etc.) zubereiten kann.

## Für 4 bis 6 Personen

300 g tiefgekühlte Garnelen mit Schale  
2–3 Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer  
2 EL Erdnussöl  
1 TL Sesamöl  
1–2 EL Sambalpaste  
100 bis 150 ml Kokossahne  
Zitronen- oder Tamarindensaft  
Salz und Palmzucker zum Abschmecken  
Koriandergrün

- 1 Die Garnelen in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken, nach einer Minute abgießen, in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und im Sieb eine halbe Stunde abtropfen und endgültig auftauen lassen.
- 2 Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße in feine Ringe schneiden, das Grün etwas breiter ( $\frac{1}{2}$  cm). Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Im Wok beide Ölsorten erhitzen, zuerst die Paste anrösten, dann die Garnelen in den Schmortopf (Pfanne) legen und

anbraten. Nach einer Minute wenden, dann auch das Weiße der Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer zufügen.

- 3 Die Kokossahne angießen, Zitronensaft oder Tamarindensaft zufügen. Zwei Minuten leise köcheln, bis sich alles zu einer cremigen Sauce verbunden hat. Salzen, das Grün der Frühlingszwiebeln einrühren. Nochmals abschmecken und reichlich fein geschnittenes Koriandergrün darüberstreuen.

# Eier-Sambal

## Für 4 bis 6 Personen

4 Eier  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
2 Frühlingszwiebeln  
2 EL Erdnussöl  
1 TL Sesamöl  
1–2 TL oder EL Sambalpaste  
100 g Kokossahne  
1 EL süße Sojasauce  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
Zucker  
Koriandergrün

Dafür die Eier in 8–9 Minuten nicht ganz hart kochen. Sie geraten übrigens im Dampfgarer besonders gut: bei 68 Grad eine Stunde. Dann ist das Eiweiß gerade eben fest, aber das Eigelb durch und durch unnachahmlich cremig.

- 1 Die Eier wie oben beschrieben garen. Für die Sauce Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, die Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Im Öl (beide Sorten mischen) weich dünsten.

- 2 Sambalpaste zufügen und kurz mitdünsten. Mit Kokossahne glatt rühren, cremig kochen. Mit Zitrone, Salz und Zucker abschmecken. In eine flache Schale geben, die Eier halbieren und obenauf setzen. Koriandergrün zerzupfen oder grob hacken und darüber verteilen.



# Lamm

## mit Broccoli und grünem Pfeffer

Für 4 Personen

300 g Lammfleisch (ausgelöster Rücken oder Keule) oder Rinderfilet  
1 TL Speisestärke  
2 Schalotten  
1–2 rote Chilischoten  
1 cm Ingwerwurzel  
1–2 Knoblauchzehen  
1 Zitronengrasstängel  
1 Finger Krah Chai (Finger-ingwer)  
2 EL grüne, frische Pfeffer-beeren  
2 EL Öl  
1 TL rote Curypaste  
1 gehäufter EL brauner Rohrzucker  
ca. 200 ml Brühe  
2 EL Fischsauce  
1–2 EL Zitronensaft  
2 Handvoll Broccoliröschen (oder eine Handvoll anderer Gemüse, z. B. Streifen von Bambussprossen, Zucchini-scheiben, Paprikastreifen etc.)  
2–3 Zweige Thaibasilikum  
2 Kaffirzitronenblätter

Neben einem Gericht mit viel Sauce gehört bei einem Thaimenü auf den Tisch auch eines mit wenig, das also eher trocken gehalten ist – diese Abwechslung ist für die Thais extrem wichtig.  
Übrigens: Auch mit Rind schmeckt dieses Gericht prima!

**1** Das Fleisch quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden, die Scheiben auf mundgerechtes Format, etwa in fingerbreite Streifen zuschneiden. Mit einem Hauch Stärke überpudern und sie gut einmassieren.

**2** Schalotten in Halbringe schneiden, Chilischote (nach Belieben entkernt), Ingwer und Knoblauch würfeln. Zitronengras in feine Scheibchen schneiden. Fingeringwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Pfefferkörner von den Rispen streifen.

**3** Das Öl im Wok erhitzen, zuerst das Fleisch darin anrösten, die Curry-paste zufügen und unter Rühren

braten. Schließlich Schalotten, Ingwer, Knoblauch, Fingeringwer zufügen und mitbraten. Mit Zucker bestreuen, sekundenkurz karamellisieren lassen und sofort mit Wasser oder Brühe ablöschen. Aufkochen, mit Fischsauce und Zitronensaft würzen.

**4** In diese duftende Sauce die blanchierten Broccoliröschen geben (oder das übrige Gemüse). Eine Minute sanft ziehen lassen, die Basilikumblätter unterrühren und die haarfein geschnittenen Zitronenblätter. Die Sauce nochmals säuerlich abschmecken und servieren.



# Ganz besondere *Schoko-Muffins*

Natürlich kann man auch einfach einen Rührteig in Muffinformchen backen – dann aber darf man mit Ei nicht sparen, damit sie auch wirklich schön locker werden. Das ist nämlich der eigentliche Unterschied: Ein Rührteig besteht aus vielen Eiern, die geduldig gerührt werden müssen, damit die eingearbeitete Luft den Teig aufgehen lässt. Während Backpulver oder Natron den Muffinteig auch ohne langes Rühren aufgehen lassen, im Gegenteil: Langes Rühren macht die Küchlein eher zäh. Unsere Schoko-Muffins werden am Ende in der Mitte einen flüssigen Kern behalten, wenn man mit der Backzeit aufpasst und sie rechtzeitig aus dem Ofen holt. Schokolade und Butter werden geschmolzen, die trockenen Bestandteile vermischt – dann beides miteinander gemischt und in die Förmchen gefüllt.

## Für 12 Stück

100 g Schokolade (70 %)  
100 g Butter  
3 EL Orangenmarmelade  
(oder rote Johannisbeer-,  
Himbeer-, Kirschkonfitüre)  
4 Eier  
100 g Zucker  
50 g Mehl (Variation: geriebene Mandeln)  
Butter für die Förmchen

1 Die Schokolade zerbröckeln und mit der Butter bei sehr milder Hitze schmelzen. Die Marmelade unterrühren. Eine erstklassige Schokolade dafür nehmen: Entweder Kuvertüre-Chips (auf dem Bild links). Kuvertüre hat einen höheren Fettanteil, macht die Schokolade seidiger. Die Qualität einer sehr guten Schokoladentafel kann man hören: Sie knackt hörbar, wenn man sie in Stücke bricht.

2 Die Eier in einer Rührschüssel mit dem Zucker so lange mit dem Handrührer schlagen, bis eine helle, dichte Masse entstanden ist. Erst dann das Mehl (oder die geriebenen Mandeln) untermischen (Mehl unbedingt vorher sieben, damit Luft hineingelangt und Klümpchen eliminiert werden).

3 Die Schokoladenbutter unterrühren. Diese Masse für drei Stunden in den Kühlschrank stellen. Erst dann in eingefettete Soufflé- oder Muffinformchen verteilen (nur zu zwei Dritteln füllen: Die Masse steigt hoch!).

4 Bei 200 Grad ca. 10 Minuten backen, bis die Oberfläche fest geworden ist. Noch warm auf Dessertsteller setzen, mit Puderzucker bestäuben und mit einem Klecks Crème fraîche servieren.

**Getränk:** Ein Glas süße Auslese oder Port, oder auch aus Südfrankreich ein Banyuls.

**Tipp:** Man kann die Masse auch gleich in die Förmchen verteilen und dann einfrieren – vor dem Servieren die Förmchen direkt aus dem Gefrierer in den Ofen stellen, dann allerdings noch 10 Minuten länger backen, weil die Masse ja erst auftauen muss. Sehr praktisch, wenn man Gäste hat.





„Kochen mit Martina & Moritz“ – eine der erfolgreichsten Sendungen des WDR. Für dieses Buch hat das Kult-Kochpaar Rezepte aus seinen Sendungen der letzten Jahre zusammengestellt, die aus fernen Küchen stammen, aber in Deutschland längst nicht mehr fremd sind: Klassiker aus Wiener Beisl'n, Pariser Bistros und römischen Trattorien; Vorspeisen aus Istanbul, Tapas aus Spanien, Schmorbraten aus Burgund; indonesische Reistafel, italienische Pasta-Träume, englisches Backwerk, thailändische Currys und Salate, amerikanische Burger, die würzige Küche der Alpen und osteuropäisches Ostergebäck. Ein bunter Strauß unterschiedlicher Geschmacksrichtungen, ebenso abwechselnd wie appetitanregend ...

Besonderen Wert legen die beiden Fernsehköche darauf, mit guten Zutaten zu arbeiten und damit gradlinig, ganz ohne Schnickschnack zu kochen: echt, frisch und einfach! Dazu liefern sie ausführliche Warenkunde und geben Tipps und Hinweise, damit auch alles garantiert gelingt!

[www.martinaundmoritz.de](http://www.martinaundmoritz.de)  
[www.edition-essentials.com](http://www.edition-essentials.com)  
[www.martinaundmoritz.wdr.de](http://www.martinaundmoritz.wdr.de)



9 783981 693522

ISBN: 978-3-9816935-2-2  
€ 22,- [D] / € 22,70 [A] / CHF 23,- [CH]

**WDR**  
FERNSEHEN

Verlag  
**edition essentials**