



SWR-Fernsehen
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

Servicezeit Essen und Trinken: Meisterküche 1: Gemüse: Deftig und lecker der Küche

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 08.08.2016
(ESD beim WDR am 11.07.2015)

Meisterküche 1: Gemüse: Deftig und lecker der Küche

Für den diesjährigen Sommer haben sich die WDR-Köche Martina und Moritz, Björn Freitag und Martina Kömpel was ganz besonderes ausgedacht: Sie präsentieren ihre ausgefeilte und raffinierte Kochkunst in einer neuen Sendereihe „Meisterküche“.

In der ersten Folge werden die WDR-Meisterköche von Pfannengemüse mit Weizenkernen, frischen Salaten und Grillsoße bis zur Schwarzbrot-Petersilien-Creme-Suppe zeigen, dass Gemüse weitaus mehr ist, als eine langweilige Beilage. Und für die richtigen Drinks wird Nic Shanker kräuterbetonte Shrubs zubereiten – eine Essenz aus Früchten und Gemüse, die auch in alkoholischen Getränken verwendet wird.

Salate und Soßen zum Grillfleisch

Zurzeit kann man es wieder überall sehen und riechen – die Grillsaison läuft auf Hochtouren, die Briketts glühen und die Grillroste sind reichhaltig belegt. Sternekoch Björn Freitag hat aber kürzlich seinen persönlichen Speiseplan umgestellt und isst nun weniger Fleisch. Daher spielen für ihn beim Grillen die Salate eine besonders große Rolle. Zwei seiner aktuellen Lieblingsrezepte stellt er vor, dazu gibt es noch zwei würzige Soßen, die zum Grillfleisch, aber auch einfach nur zu einem Stück Brot schmecken. Die Rezepte:

Die Zutaten reichen jeweils für ca. zehn Personen, wenn die Salate und Soßen als Beilage zum Grillen gereicht werden.

RENEPOTE

Pfeffer-Senf-Soße

Zutaten:

2 Schalotten
2 EL Pflanzenöl
30 g (2 EL) grober Senf mit Weißwein
60 g (ca. 4 EL) grüne, eingelegte Pfefferkörner
1/8 l Bratenfond
1/8 l Sahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Schalotten pellen und in Würfel schneiden, dann in etwas Öl in einem kleinen Topf glasig dünsten.
- Senf und grüne Pfefferkörner (mit etwas Lake) zugeben.
- Sahne und Fond angießen, alles vermischen und kurz aufkochen lassen.
- Vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen, und dann mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pilz-Pesto

Zutaten:

200 g Pilze (geputzt), z. B. Champignons, Austernpilze, Shiitake, Kräutersaitlinge
2 EL Olivenöl
2 EL Sonnenblumenöl
1 Schalotte
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
100 ml Bratenfond
½ EL Weißweinessig
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Pilze in grobe Stücke schneiden.
- Schalotte putzen und in Würfel schneiden.
- Jeweils einen Esslöffel Oliven- und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin ca. zehn Minuten braten, nach fünf Minuten die gewürfelte Schalotte zugeben.
- Kräuter grob hacken.
- Pilze und Schalotten in ein hohes Gefäß geben. Restliches Öl, Fond und Essig zufügen und alles pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Die Soßen schmecken kalt oder warm, zu Grillfleisch wie auch einfach zu Brot. Man kann sie im Kühlschrank drei bis vier Tage aufbewahren.

Reissalat mit Curry und Himbeeren

Zutaten:

500 g Basmatireis

Salz

6 Lauchzwiebeln (nur das frische Grün)

20 g (ca. 3 EL) Koriander, gehackt (wahlweise glatte Petersilie)

3 EL weißer Balsamico (oder ein anderer Weißweinessig)

5 EL Sonnenblumenöl

2 EL flüssiger Honig

1 TL Currypulver

½ TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

Chili, gemahlen (nach Geschmack)

200 g Himbeeren

Zubereitung:

- Reis nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser gerade noch bissfest garen, dann mit kaltem Wasser gut abschrecken und in einem feinen Sieb abseihen. Kalten Reis in eine Salatschale geben.

- Das frische Grün der Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem gehackten Koriander zum Reis geben.

- Aus Essig, Öl, Honig, 4 EL Wasser, Currypulver, Salz, Pfeffer und Chiligewürz ein Dressing anmischen und den Salat damit marinieren.

- Zum Schluss die Himbeeren vorsichtig unter den Salat heben.

Tipp: Der Salat schmeckt auch mit anderen Obstsorten, z. B. mit Ananas, Apfel, Birne, Mandarinen.

Lauchsalat mit Rosinen

Zutaten:

200 g Rosinen

Salz

4 Stangen (ca. 500 g) Lauch

½ Zitrone

400 g Schmand

2 EL Weißweinessig

1 EL Zucker

Pfeffer aus der Mühle

Besondere Utensilien:

Eiswürfel

Schaumkelle

Stabmixer

Zubereitung:

- Rosinen in lauwarmes Wasser einlegen.
- Wasser in einem größeren Topf zum Kochen bringen; Salz zufügen.
- Lauch putzen, halbieren, waschen und quer in ca. ein Zentimeter dicke Streifen schneiden. Eine große Schale mit kaltem Wasser und Eiswürfeln füllen.
- Lauch in siedendem Wasser ca. drei Minuten blanchieren, dann mit einer Schaumkelle in das Eiswasser geben. Nach wenigen Minuten den erkalteten Lauch mit einer Schaumkelle aus dem kalten Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und in eine Salatschüssel geben.
- Rosinen ohne das Einweichwasser zugeben.
- Die halbe Zitrone pressen und zum Schmand geben. Mit Essig und Zucker zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Lauchsalat mit dem Dressing verrühren.

Gemüse aus der Pfanne:

Buntes Gemüse macht gute Laune, ist gesund und kann so lecker sein. Wer auf Fleisch verzichten möchte, für den ist Martina Kömpels Gemüse aus der Pfanne mit Linsen, Weizen und Sesamsauce genau das Richtige. Dieses Rezept kann nach Lust und Laune mit anderen Gemüsen variiert werden – wichtig ist nur, viele unterschiedliche und möglichst verschiedenfarbige Gemüse zu verarbeiten. Man rechnet circa 200 Gramm Gemüse pro Portion.

Zutaten (für 4 Personen)

- 8 Kirsch-Tomaten halbiert, gesalzen und gepfeffert für 2 Stunden bei 120°Grad im Ofen halb trocknen
- 150 g Bulgur oder vorbehandelter Weizen (nach Packungsanleitung weich gekocht)
- 100 g grüne kleine Linsen 15-20 minal dente gekocht
- 1 Zwiebel in feine Streifen geschnitten
- 3 Süßkartoffeln mit der Schale im Wasser etwa 40 Minuten weich gekocht
- 2 Paprika (gelb und rot) in Würfel geschnitten gebraten
- 1 Zucchini in dicke Balken geschnitten und gebraten
- 1 Aubergine in Scheiben geschnitten und gebraten
- 1 Fenchelknolle in dünne Scheiben geschnitten und gebraten
- 1 Hand voll Rucola
- 200 g frische Pilze nach Wahl (Champignons, Seitlinge, Shi-take) geputzt, in Scheiben geschnitten und in der Pfanne gebraten
- Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (ungeschält, nur mit der Hand angedrückt)

Sesamsauce

- 2 EL Tahinisauce
- 2 EL Joghurt
- Zitronensaft
- Wasser
- Salz + Pfeffer

Zubereitung:

- Als erstes die im Backofen getrockneten Tomaten zubereiten.
- Linsen und Bulgur gar kochen.
- Die Linsen vor dem Anrichten in angeschwitzten Zwiebeln leicht erwärmen.
- Die gekochten Süßkartoffeln schälen und mit ein wenig Butter stampfen.
- Die Gemüse und die Pilze nach und nach einzeln (auch die unterschiedlich gefärbten Paprika) in der Pfanne braten. Dabei eine unzerteilte Knoblauchzehe mitbraten. Jedes Gemüse einzeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Sesamsauce die Tahinipaste mit Joghurt und etwas Wasser vermischen, so dass eine dünnflüssige Sauce entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Anrichten

- Das Gericht muss nicht heiß serviert werden, lauwarm schmeckt es viel besser – somit kann man für das liebevolle Anrichten ein wenig mehr Zeit einplanen.
- Etwas Süßkartoffelpüree in die Mitte des Tellers geben und darum herum die Linsen streuen.
- Auf und an das Süßkartoffelpüree die verschiedenen Gemüse dekorativ anrichten, mit Sesamsauce beträufeln und mit den getrockneten Tomaten als auch dem zimmerwarmen Bulgur garnieren.

Tipp

Wer mag, kann das Gericht zusätzlich noch mit einem roten Paprika-Öl aromatisieren – dafür edelsüßes Paprikapulver in etwas Sonnenblumenöl erhitzen, dann stehen lassen und anschließend filtern.

Caesar's Salad mit Hühnerbrust

Er gilt als der beliebteste Hauptgericht-Salat in Deutschlands Küchen – wird meist jedoch mit viel Mayonnaise angemacht. Wir bereiten ihn schlanker, aber gewiss nicht schlechter zu. Uns schmeckt er so besser.

Für vier Personen:

- 2 Salatherzen (siehe Tipp)
- 2 ausgelöste Hühnerbrüste
- 2 EL Olivenöl
- 1 Thymianzweig
- Salz
- Pfeffer
- 2 Scheiben Brot (Ciabatta)
- 4 -6 kleine Tomaten
- 1 Handvoll Rucola
- Salatblätter zum Anrichten

Marinade:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Eigelb
- 1 EL Estragonessig
- 2 EL Zitronensaft
- etwas Zitronenschale
- Salz

- Pfeffer
- 2 EL Magerquark
- 2 EL Joghurt
- 1 Spritzer Worcestershiresauce

Zunächst die Hühnerbrüste in einer Pfanne in sehr wenig Öl langsam saftig braten. Dabei den Thymianzweig ins Öl legen, das Fleisch auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Sobald sie auf beiden Seiten schöne Farbe angenommen haben, in Alufolie wickeln und zum Nachziehen in den 70 Grad warmen Ofen stellen.

Das Weißbrot grob würfeln, im verbliebenen Bratfett in der Pfanne knusprig braten. Dabei immer wieder die Pfanne schütteln und schwenken, damit die Würfel rundum bräunen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, eiskalt ablöschen und pellen. Anschließend die Tomaten vierteln oder halbieren. Die Rucola verlesen und gründlich waschen. Auch die übrigen Salatblätter zum Anrichten waschen und gut abtropfen.

In einer Schüssel oder einem Mixbecher die Zutaten für die Marinade füllen: den zerdrückten Knoblauch, das Eigelb, Senf, Estragon-Essig, Zitronensaft, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce sowie das Öl und den Bratenjus aus der Folienpackung. Mit dem Mixstab pürieren oder mit einer Gabel rühren, bis alles cremig ist und sich miteinander verbunden hat.

Quark und Joghurt am Ende mit einer Gabel untermischen (nicht mit dem Mixstab, die Sauce wird sonst zu flüssig).

Den Salat anrichten, am besten portionsweise in Schalen oder tiefen Tellern: Zuerst die Salatblätter als Bett verteilen, Rucola und Tomatenviertel dazwischen legen. Die Hühnerbrust, schräg in dünne Scheiben geschnitten, hübsch darauf setzen und ebenfalls die gerösteten Brotcroutons verteilen. Am Ende über alles die Marinade geben und fertig.

Beilage: Wer nicht allzu sehr auf seine Linie achten muss, darf vom Grana Padano oder Parmiggiano mit dem Sparschäler Flocken abhobeln und darüber streuen. Auf alle Fälle noch mit Schnittlauchröllchen dekorieren. Getränk: Ein kühles Eiswasser mit frischem Basilikum oder Minze.

Tipp: Diese kleinen, festen Salatherzen, kommen in den letzten Jahren aus Spanien immer zu Zweien oder Dreien abgepackt, unter dem Namen Cogollos. Sie wurden als Sonderform des klassischen Romana-Salats gezogen und sind immer beliebter geworden. Wir finden zu Recht, denn die knackige Fleischigkeit der Blätter ist ein großer, kalorienarmer Genuss.

Drinks mit Gemüse und Kräutern

Kräuter gehören zu Spirituosen und Cocktails. Kräuter geben Geschmack und Aromen, in Aperitifs sollen sie den Appetit, in Digestifs die Verdauung anregen. Mit immer neuen Kräutern werden ganz ungewöhnliche Gin-Sorten entwickelt. Wie Gourmet-Köche sind auch Bartender immer auf der Suche nach neuen Gewürz- und Aromakombinationen, mixen heimische mit fremden Gewürzen. Was sie ebenfalls gemeinsam haben mit Spitzenköchen: Natürlichkeit und heimisches Gemüse findet immer mehr Eingang in die Küche und in die Bar-Zone.

Bartender Nic Shanker greift diese Trends auf, er mazeriert und digeriert, er mixt Kräuter und Aromen, für frische, gemüse-betonte Drinks und Cocktails, mit und ohne Alkohol.

Garden Drinks & Cuisine Style

Wie so oft kommen wichtige Bar- und Cocktail-Trends aus den USA. Deshalb heißen Gemüse-Cocktails ‚Garden Drinks‘ und der Trend, vermehrt Kräuter in Cocktails zu verarbeiten, nennt sich folgerichtig ‚Cuisine Style‘.

Für Gemüse-Cocktails versorgen sich Barkeeper deshalb auf dem Wochenmarkt, lassen sich von Rote Bete inspirieren, entsaften Möhren und Tomaten, aromatisieren mit Gurken oder Radieschen. Beim ‚Cuisine-Style‘ greifen Barkeeper zu den klassischen Küchenutensilien: zu Topf, Herd und Kochlöffel. Das Ziel: Die Aromen von Kräutern auf faszinierende Drinks und Cocktails zu übertragen.

Kleine Getränkekunde

Mazerieren ist der Vorgang, Aromen aus Kräutern und Gemüsepflanzen herauszulösen. Streng genommen geht das mit verschiedenen Flüssigkeiten. Am effektivsten funktioniert es jedoch mit Alkohol. Dazu werden Kräuter und bestimmte Gemüse in neutralen Alkohol (Wodka o.ä.) gelegt. Der Alkohol dient dabei als Lösungsmittel.

Digerieren ist eine besondere Form des Mazerierens. Der Unterschied: Mazeration wird mit kaltem Alkohol durchgeführt. Bei der Digeration wird der Alkohol erhitzt. Oftmals reicht es, wenn der Alkohol bis kurz unterhalb seines Siedepunkts erhitzt wird und Kräuter nur ein paar Minuten mitköcheln. Das daraus extrahierte Aroma ist in der Regel sehr intensiv.

Destillieren – die Aromatisierung von Spirituosen erfolgt oft auch dadurch, dass während der Destillation die Alkoholdämpfe über die Kräuter geleitet werden. Dabei werden die Aromen der Gewürze oder Kräuter gelöst und vom Alkohol aufgenommen.

1. Bloody Mary

Zutaten für mazerierten Habanero-Wodka:

1 Chili-Schote (Habanero o.ä.)

150 – 200 ml Wodka

Kleines Schraub- oder Einweckglas

Zubereitung:

- Die Habanero-Schote einmal durchschneiden und mit dem Wodka zusammen in das Schraubglas geben und ziehen lassen.
- Nach einer Stunde ruhig schon mal probieren, ob die Schärfe stimmt. Je nach

Schärfegrad der Chili-Schote reicht eine Stunde evtl. schon.

- Sobald der Wodka genügend Schärfe aufgenommen hat, die Habanero-Schote entfernen.

Zutaten für Bloody Mary (1 Longdrinkglas):

4 Kirschtomaten

3 cl Habanero-Wodka

8 cl Tomatensaft

3 Spritzer Worcestershire-Soße

2 cl frischen Zitronensaft

Selleriesalz

4-5 Eiswürfel

Schwarzer Pfeffer

Mixbecher, Stößel, Sieb, Pfeffermühle, hohe Longdrinkgläser, breiter Trinkhalm

Zubereitung:

- Die Kirschtomaten vierteln und mit dem Stößel im Mixbecher zerdrücken.
- Habanero-Wodka, Tomatensaft, Worcestershire-Soße und eine Prise Selleriesalz dazugeben.
- Zitrone auspressen und den Saft dazugießen und das Ganze zusammen mit Eiswürfeln kräftig shaken.
- Durch ein Sieb in ein Longdrinkglas füllen und erst jetzt mit frischem, schwarzem Pfeffer würzen.
- Zwei bis drei Eiswürfel hineingeben und mit Trinkhalm servieren.

Zutaten für Virgin Mary - alkoholfrei (1 Longdrinkglas)

4 Kirschtomaten

8 cl Tomatensaft

3 Spritzer Worcestershire-Soße

2 cl frischen Zitronensaft

3 Spritzer Chilisoße (alternativ: Tabasco)

Selleriesalz

4-5 Eiswürfel

Pfeffer

Mixbecher, Stößel, Sieb, hohe Longdrinkgläser, breiter Trinkhalm

Zubereitung:

- Die Kirschtomaten vierteln und mit dem Stößel im Mixbecher zerdrücken.
- Tomatensaft, Worcestershire-Soße, Chilisoße (oder ein paar Spritzer Tabasco) und eine Prise Selleriesalz dazugeben.
- Zitrone auspressen und den Saft dazugießen und das Ganze zusammen mit Eiswürfeln kräftig shaken.
- Durch ein Sieb in ein Longdrinkglas füllen und erst jetzt mit frischem, schwarzem Pfeffer würzen.
- Zwei bis drei Eiswürfel hineingeben und mit Trinkhalm servieren.

Küchentipp Zitronen

Vor dem Auspressen unter leichtem Druck rollen, dann bekommt man anschließend noch mehr Saft heraus. Wer nur ein paar Tropfen braucht, kann die ganze Frucht einfach mit einem Zahnstocher anstechen und durch das Loch den Saft herausdrücken. Die Frucht hält so noch ein paar Tage im Kühlschrank.

2. Rabbit Hole (Möhren-Rum-Drink)

Zutaten für 2 Longdrinkgläser (0,3 l):

12 mittelgroße Möhren (alternativ: 400 ml fertiger Möhrensaft, ungewürzt)

4 cl kubanischer Rum

3 cl Agavendicksaft

1 Vanillestange

1 Limette

3-4 Eiswürfel

1 Bio-Orange

Mixbecher, Stößel, Sieb, hohe Longdrinkgläser, breiter Trinkhalm, Entsafter

Zubereitung:

- Möhren waschen und die Enden abschneiden. Im Entsafter entsaften.
- Möhrensaft in den Mixbecher füllen und Rum sowie Agavendicksaft dazugeben (je nach Geschmack 2 oder 3 cl)
- Vanillestange längs aufschneiden, mit dem Messer das Mark herauskratzen und in den Mixbecher geben.
- Limette auspressen und den Saft dazugießen.
- Eiswürfel dazugeben und das Ganze kräftig mixen.
- Durch ein Sieb in die Longdrinkgläser füllen.
- Mit einem Zestenschneider oder Sparschäler einen langen Streifen von der Bio-Orange abschneiden und diesen um die Vanillestange wickeln und damit den Rabbit Hole garnieren.

Zesten

Zum Garnieren und Aromatisieren werden gerne Zesten benutzt. Das sind hauchdünne Streifen der äußersten Schicht von Orangen, Zitronen oder Limetten. Sie enthalten viele ätherische Öle, die man beim Trinken als feine Aromen mit der Nase wahrnehmen kann.

3. Paprika-Tequila-Drink

Zutaten für digerierte Dill-Essenz:

200 ml neutraler Wodka

5 Zweige frischer Dill

kleiner Edelstahltopf

Zubereitung:

- Wodka in Topf gießen und mit geschlossenem Deckel auf Herd erhitzen. Alkohol hat einen Siedepunkt bei 70 Grad Celsius und kocht deshalb sehr schnell.
- Sobald der Wodka kocht, Hitze runter drehen und die Dillzweige hineinlegen.
- Etwa 10 Minuten lang leicht köcheln lassen, vom Herd nehmen und erkalten lassen.
- Dillzweige herausnehmen und Essenz luftdicht abfüllen.

Zutaten für digerierte Paprika-Tequila-Essenz:

250 ml weißer Tequila
1 rote Paprika

Weitere Utensilien:

Gefrierbeutel mit Zip-Verschluss

Kochtopf und Bratenthermometer (oder Sous-Vide-Gerät)

Schraubglas

Zubereitung:

- Paprika waschen, entkernen, achteln und in den Beutel legen.
- Tequila in den Beutel gießen, den Zip-Verschluss schließen.
- Den Beutel entweder in einen Topf mit Wasser legen und erhitzen. Mit dem Thermometer versuchen, das Wasser auf genau 60 Grad Celsius erhitzen und auf dieser Temperatur 90 Minuten halten. Besser: Ein Sous-Vide-Gerät verwenden.
- Danach den Inhalt des Beutels in ein Schraubglas gießen.

„Sous vide“ ist Französisch und in der Küche steht der Begriff für das Garen unter Luftabschluss, also im Vakuum. Fleisch, Fisch oder auch Gemüse werden roh eingeschweißt und dann in ein Wasserbad gegeben. Die Temperatur ist eher niedrig, liegt je nach Produkt zwischen 50 und rund 80 Grad. Sie sollte sich während des Garens nicht verändern. Vorteile: Es gibt wenig Garverluste, Aroma- und Vitalstoffe werden geschont. Nachteil: Um es wirklich perfekt zu machen, benötigt man spezielle Geräte.

Zutaten für Paprika-Tequila-Drink (für ein Longdrinkglas):

4 cl Paprika-Tequila-Essenz

1 TL Dill-Essenz

200 ml Tonic Water

Eiswürfel

Zubereitung:

- In ein Longdrinkglas 4 cl des aromatisierten Tequilas füllen.
- Einen TL der hocharomatisierten Dill-Essenz dazugeben.
- Zwei bis drei Eiswürfel in das Glas und mit Tonic Water auffüllen.
- Dekoriert wird der Drink mit einem Streifen der eingelegten Paprikaschote

Kleine Getränkekunde

Tequila ist eine besondere Form der mexikanischen Spirituose Mezcal. Diese wird aus dem Fruchtfleisch der Agave gewonnen. Tequila ist einer der berühmtesten Mezcal und stammt aus der Umgebung der Stadt Tequila, wo die blauen Weber-Agaven angebaut werden. Die berühmtesten Cocktails mit Tequila sind der Margarita und der Tequila Sunrise.