

MARTINA MEUTH

BERND NEUNER-DUTTENHOFER



Kochen mit  
Martina & Moritz

**DAS BESTE  
AUS 30  
JAHREN**

*Unsere persönlichen  
Lieblingsrezepte*



Weltbild

**WDR**  
FERNSEHEN

Kochen mit Martina & Moritz  
**DAS BESTE AUS 30 JAHREN**



MARTINA MEUTH  
BERND NEUNER-DUTTENHOFER

Kochen mit Martina & Moritz

**DAS BESTE  
AUS 30 JAHREN**

*Unsere persönlichen  
Lieblingsrezepte*



# Inhalt

Vorwort – 30 Jahre auf Sendung	7
Vorspeisen und Häppchen	11
Suppen und Eintöpfe	26
Pasta, Risotto und Kartoffeln	44
Hauptsache Gemüse	71
Asiatisches	94
Fisch und Meeresfrüchte	119
Fleisch und Geflügel	132
Desserts	157
Backen	173
Rezeptregister	189
Impressum / Dank	192



EIN RICHTIG GUTER GRUND ZUM FEIERN

# 30 Jahre auf Sendung

Als wir im Herbst 1987 unser Konzept für den „ARD Ratgeber Essen und Trinken“ entwickelten, gab es den Begriff „Kochshow“ noch nicht. Die Sendung war daher nicht im Bereich Unterhaltung angesiedelt, sondern bei „Familie und Soziales“. Kochen galt als eine niedrige Arbeit, eine unserer Zeit unangemessene Fron. Essen war zu jener Zeit Ernährung, es sollte zwar gesund, jedoch vor allem preiswert sein – die Zubereitung schnell und ohne Aufwand. Die Emanzipation der Frau und der Erfolg der industriellen Nahrungsmittelproduktion gingen Hand in Hand.

Nur zögerlich machte man sich wieder über kulinarische Qualität Gedanken, begann Geschmack und Esslust neu zu entdecken. Im ZDF lief die Serie „Essen wie Gott in Deutschland“, in der erstmals Spitzenköche ihre Kreationen im Fernsehen vorführten. Allein vor der Kamera, schilderten sie, was man gleichzeitig sah. Eine Show war das noch lange nicht, aber der Grundstein für ein neues Format war gelegt: Profiköche im Fernsehen, in einer Show, in der auch gekocht wird – möglichst abgedrehte Kompositionen, zum Nachkochen kaum geeignet.

Wir aber wollten etwas ganz anderes – und daran hat sich bis heute nichts geändert. Wir machen keine Show, wir kochen einfach! Wir zeigen, wie man in der heimischen Küche aus frischen Zutaten ein gutes Essen zubereitet, das in überschaubarer Zeit und ohne allzu großen Aufwand auf dem Tisch steht. Ohne Industrieprodukte, ohne Emulgatoren, Stabilisatoren, Aromastoffe und Geschmacksverstärker.

Wir wollen die schöpferische Freude am Kochen vermitteln, die Kreativität anregen und unseren Zuschauern zeigen,

- dass gutes Essen keine Sünde und auch kein überflüssiger Luxus ist, sondern Teil unserer Kultur,
- dass gutes Essen nicht teuer sein muss, sondern in erster Linie eine Frage der richtigen Auswahl von Produkten guter Qualität und deren korrekter Verarbeitung ist,
- dass gutes Essen das Wichtigste für uns selbst ist, die Basis für Wohlbefinden und Gesundheit,
- dass Tafelfreude nicht Verschwendung bedeutet, sondern das Lob wertvoller, natürlich erzeugter und reiner Produkte!

Und wir meinen, dass wir als Journalisten all das zu zweit – also als Paar – im gegenseitigen Erklären, Zustimmung oder Widersprechen (anfangs zusätzlich mit Gästen am Tisch) besser vermitteln können.

Wer den Führerschein machen will, geht zum Fahrlehrer – und nicht zu Sebastian Vettel oder Lewis Hamilton, die gewiss sensationell Autofahren, aber eben unter ganz anderen Anforderungen und Bedingungen als wir Normalbürger im Straßenverkehr. Wir verstehen uns in diesem Sinn als Mentoren für das Kochen am heimischen Herd. Freilich keine tümelnde, sondern eine zeitgemäße Küche, die die vielen Möglichkeiten der modernen Technik und Geräte, Hilfsmittel und Garmethoden kreativ und arbeitssparend einsetzt. Keine Show, sondern Service.



Wir verzichten darauf, Kalorien zu zählen (außer in Sendungen, in denen schlanke Küche Programm ist) und ernährungsphysiologische Vorschriften zu machen. Denn wir sind der Überzeugung, dass man die Essgewohnheiten von Menschen nicht durch Bevormundung, Einschränkung und Verbote ändern kann, sondern nur durch gute Rezepte und Gerichte, die köstlich schmecken, besser jedenfalls als die althergebrachten Zubereitungen. Traditionelle Gerichte ja! Aber neu interpretiert.

Von Anfang an ging es uns nicht nur darum, Rezepte vorzuführen. Wir verraten auch Tricks und geben Tipps, die im Gedächtnis haften bleiben und die unsere Zuschauer(innen) leicht auf ihr jeweils eigenes Küchenrepertoire übertragen können. Wir wollen überholte Zubereitungsweisen von deutschen Küchenklassikern vergessen machen, indem wir vorführen, wie mit zeitgenössischen Geräten und Verfahren leichtere und besser schmeckende Gerichte entstehen – wie man beispielsweise eine Fleischsauce mit dem mitgeschmorten Gemüse per Stabmixer in Sekundenschnelle bindet und dadurch auf die kalorienreichere, zeitraubende und den Geschmack uniformierende Mehlschwitze verzichten kann.

Immer wieder greifen wir internationale Gerichte auf und kochen sie mit den hier erhältlichen Produkten nach. Wir bereiten neu auf den Markt kommende Gemüse- und Obstsorten zu, kaufen in Vergessenheit geratene oder durch Konserven banalisierte Produkte frisch ein und stellen sie in den Mittelpunkt. Und wir zeigen immer wieder, wie spezielle Gemüse wachsen, wie aufwendig das Erzeugen guter, handwerklicher Qualität sein kann, und wecken so Verständnis für den höheren Preis. Wir benutzen häufig den Wok fürs Pfannenrühren, die schonende und schnelle chinesische Zubereitungsart. Wir lieben die ohne Öl auskommenden Salate der thailändischen Küche, vergessen darüber aber nicht die enormen gesundheitlichen Vorzüge erstklassigen Olivenöls.

Schließlich die Getränke: Wir empfehlen Wasser gegen den Durst, suchen das passende Bier, den besten Saft oder Tee, den harmonisch ergänzenden oder anregend kontrastierenden Wein aus – sehr zum Vergnügen vor allem vieler männlicher

Zuschauer, die wir sonst vielleicht nicht vor den Bildschirm bekommen hätten.

Viele Menschen bestätigen uns in Briefen und Mails, dass wir richtig liegen – ältere, denen wir mit unseren Rezepten (über den Bildschirm und in Büchern) im Laufe der Jahre ein Repertoire vermitteln konnten, auf das sie heute mit Stolz und Dankbarkeit zurückblicken, und jüngere, die uns als Kinder im Familienkreis gesehen, dann vergessen und schließlich wiederentdeckt haben – als verheiratete Frauen oder Mütter oder gleichberechtigte Männer, die unseren Ratschlägen mit Begeisterung folgen. Gerade nach der Wiederholung von Sendungen aus den Anfangsjahren im Dezember 2017/Januar 2018 bekamen wir unglaublich viele Zuschriften, auch über unsere Facebook-Seiten. Die damalige Betulichkeit (ein Schreiber meinte, man habe das Gefühl, dass gleich Herr Hoppenstedt zur Tür reinkommen würde), ein befremdlicher Verlautbarungston und langatmige Erklärungen sind dem Zeitgeist geschuldet. Heute ist der Rhythmus ein anderer, schnellerer ...

Wir wollen mit diesem Buch feiern, dass viele Menschen durch uns das Kochen als Entspannung vom beruflichen Stress entdeckt haben, dass unsere Fans (im Unterschied zu den vielen modischen Frei-von-allem-Aposteln) Gesundheit und Genuss nicht als Gegensätze empfinden, die sich ausschließen, dass Entdecken und Einkaufen von Qualitätsprodukten wieder Spaß macht und Besuche von Erzeugern und Märkten kommunikative Erlebnisse sind. Und nicht zuletzt, dass die beim Kochen erlebten kreativen und genussvollen Momente Lebenslust vermitteln und jene Sinnhaftigkeit, die im Berufsalltag angesichts von Arbeit ohne sichtbare Resultate häufig verloren gegangen ist. 30 Jahre „Kochen mit Martina und Moritz“ – bleiben Sie dran!

---

Oben links: Maske muss sein – Beate macht das schon seit über 20 Jahren.

Oben rechts: Scheinwerfer vor dem Fenster sorgen für Sonnenschein, auch bei schlechtem Wetter, gleichbleibend über den ganzen Tag.

Mitte links, unten: Die Kameramänner Axel und Siad setzen alles gut ins Bild.

Mitte rechts: Unsere Parson-Russel-Dame Pünktchen ist schon seit elf Jahren mit dabei.





Kochen im Scheinwerferlicht?  
Daran haben sich Martina und  
Moritz in 30 Jahren gewöhnt.

*Das Beste aus 30 Jahren*

# **VORSPEISEN UND HÄPPCHEN**

*Damit das Essen schon mal gut losgeht.*

# Avocado mit roher Tomatensauce und pochiertem Ei

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN



*Eine ebenso leichte wie bekömmliche und bildschöne Vorspeise.*

#### FÜR 4 PERSONEN

4 Eier  
4 EL Essig  
2 reife Fleischtomaten  
2 Schalotten  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
2 reife Avocados  
etwas Saft und abgeriebene Schale  
von 1 Naturzitrone  
einige Stängel Koriandergrün

**TIPP** Tomatenkerne sind kein Abfall, sondern die Basis für eine würzige Sauce. Die Kerne mit etwas Knoblauch und/oder junger Zwiebel und Petersilie oder Basilikum in einen Mixbecher füllen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenschale und -saft, einer Prise Zucker und 2–3 EL Olivenöl glatt mixen. Entweder als würzige und dekorative Kleckse rund um die Avocado auf dem Teller verteilen oder zu Siedfleisch oder gesottenem Fisch, zu kaltem Braten, Wild oder Huhn servieren. Kalte oder noch heiße gekochte Gemüse veredeln die Tomatenkernsauce zu einem Salat.

Die **Eier** in kochendem Wasser mit 3 EL **Essig** pochieren, wie unten beschrieben.

Die **Tomaten** kurz in dasselbe kochende Wasser tauchen, in Eiswasser abkühlen, dann häuten, entkernen (die Kerne auffangen, siehe Tipp) und mit einem großen Messer auf einem Arbeitsbrett sehr fein hacken, geradezu pürieren. Nicht den Mixer benutzen, weil darin das Tomatenfleisch schaumig und weißlich wird.

Die **Schalotten** schälen und sehr fein schneiden. Das Tomatenmus mit einer geschnittenen Schalotte mischen, **salzen, pfeffern** und mit 1–2 TL **Essig** und dem **Olivenöl** würzen. Als Klecks auf vier Teller verteilen. Je ein pochiertes Ei daraufbetten.

Die **Avocados** schälen und halbieren, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch der Länge nach in dünne Scheiben schneiden und jeweils neben das Ei auf jeden Teller setzen. Dabei die Avocado-scheiben mit der Hand etwas flach drücken, sodass sie sich fächerartig ausbreiten. **Salzen, pfeffern** und mit reichlich **Zitronensaft** beträufeln. Die zweite fein geschnittene Schalotte und etwas abgeriebene **Zitronenschale** darüberstreuen.

Den **Koriander** waschen und trocken tupfen. Mit den Fingern grob zerpflücken und die Teller damit garnieren.

**ANMERKUNG** So gelingt das Pochieren garantiert: Die Eier sollten zwischen fünf und zehn Tage alt sein – nicht frischer, denn dann haben sie noch nicht genügend Halt, und auch nicht älter, sonst zerfludern sie und halten nicht zusammen. In einem hohen Topf Wasser aufkochen und mit Essig würzen. Kein Salz zugeben! Es macht das Eiweiß hart. Mit einem Kochlöffel kräftig rühren, sodass ein Strudel entsteht. Ins Zentrum dieses Strudels ein Ei gleiten lassen – am besten aus einer Tasse oder einer Suppenkelle. Im leise kochenden Wasser 2–3 Minuten ziehen lassen. Das pochierte Ei mit einer Schaumkelle herausheben und auf doppelt gelegtem Küchenpapier auf einer Platte ablegen. Dort kann das Ei warten, bis auch die anderen Eier pochiert sind. Unmittelbar vor dem Anrichten die Eier auf einer Schaumkelle kurz in siedendes Wasser tauchen, um sie wieder zu erwärmen.

# Carpaccio von Roter Bete mit Matjestatar

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

**TIPP 1** Auch die Blätter lassen sich verwerten, wenn sie zart und frisch sind. Man kann sie blanchieren und wie Spinat mit etwas Knoblauch oder Zwiebel dünsten.

**TIPP 2** Wenn man den Joghurt schon am Vortag in einem mit einem sauberen Tuch oder Küchenpapier ausgelegten Sieb abtropfen lässt, konzentriert sich der Geschmack, die Molke kann sich nicht mehr absetzen und man kann das Gericht besser vorbereiten.



# Crostini

ZUBEREITUNGSZEIT PRO BELAG CA. 15 MINUTEN





*Diese gerösteten, mal mehr, mal weniger üppig belegten Brotscheiben, auch Bruschette genannt, sind in Italien zur Aperitifzeit in jeder ordentlichen Bar zu finden. Es gibt sie mit den unterschiedlichsten Belägen und Aufstrichen – die meist schnell gemacht und einfach aus Vorräten zubereitet sind. Zu Hause sind Crostini die ideale Verwendung für altbackenes Brot. Das lässt sich nämlich viel besser dünn aufschneiden als frisches. Am besten verwendet man dafür die Aufschnittmaschine, damit die Scheiben auch wirklich gleichmäßig und dünn geraten. Die Brotscheiben auf einem Backblech verteilen, ein zweites Blech zum Beschweren obendrauflegen, damit die Scheiben sich beim Backen nicht wölben – schön flach lassen sie sich nachher besser belegen. Gut auskühlen lassen und in einer luftdichten Box aufbewahren, damit sie knusprig bleiben, falls sie nicht sofort bestrichen oder belegt werden.*

#### FÜR 4–8 PERSONEN

400 g Hühnerleber  
1 junge rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
2–3 Zweige Thymian  
200 g Butter  
Salz  
Pfeffer  
1 EL getrockneter Majoran  
etwas gehackte Petersilie (die Blätter von 1–2 Stängeln)  
1 kleines Glas Madeira oder Portwein (2–3 cl)  
ein Hauch abgeriebene Schale von 1 Naturorange  
1 Spritzer Balsamico-Essig

#### ... mit Creme aus Hühnerleber

*Diese feine Creme kann man immer im Vorrat haben – im Kühlschrank bleibt sie gut vier, fünf Tage frisch, tiefgefroren natürlich viel länger.*

Die **Lebern** putzen: Alle Sehnen und Häute entfernen und die Lebern in die natürlichen Hälften teilen. **Zwiebel** und **Knoblauchzehen** schälen und fein würfeln, die **Chilischote** waschen, entkernen und fein würfeln. **Thymian** waschen, trocken tupfen, dann die Blättchen abzupfen und hacken. Die **Butter** aus dem Kühlschrank nehmen.

In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin andünsten. Sobald sie weich sind, die Lebern zufügen und mit **Salz, Pfeffer**, Thymian und **Majoran** würzen. Die Hitze etwas erhöhen, damit die Lebern tatsächlich sanft braten und einige Bratspuren bekommen. Sie sollten jedoch innen noch sehr rosa sein und dürfen nicht durchgaren.

Gehackte **Petersilie** zufügen. Die Lebern mit **Madeira** oder **Portwein** ablöschen und die Flüssigkeit rasch verkochen lassen. Mit **Orangenschale** und **Balsamico** abschmecken und abkühlen lassen. Lauwarm mit der restlichen Butter zu einer glatten Creme mixen und dick auf Crostini streichen.

#### FÜR 4–8 PERSONEN

400 g Pilze  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 kleine Chilischote  
2 EL Olivenöl  
2 EL gewürfelte Tomate  
1 EL geschnittenes Basilikum  
oder Petersilie (Blätter von  
2–3 Stängeln)  
Salz  
Pfeffer

#### ... mit gedünsteten Pilzen und Tomate

*Während der Pilzsaison nimmt man Steinpilze, Maronen oder Reizker oder was immer der Wald hergibt. Außerhalb dieser Zeit tun es auch Champignons.*

Die **Pilze** putzen und würfeln. **Zwiebel** und **Knoblauchzehen** schälen, **Chilischote** waschen und entkernen. Alles fein hacken und mit den Pilzen im erhitzten **Olivenöl** in einer Pfanne kurz braten. Die austretende Flüssigkeit verkochen lassen. Ganz kurz, nur einige Sekunden, noch **Tomatenwürfel** und fein geschnittenes **Basilikum** oder **Petersilie** dazugeben.

Die Mischung **salzen, pfeffern** und noch warm auf Crostini häufen.



# Geschmolzener Käse im Brotkästchen

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN



# Gurken- und Kartoffeltaler

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN



# Vorspeisensalat aus rohem Spargel mit Kaninchenrücken

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

