

Kochen mit Martina und Moritz vom 22.08.2020

Redaktion: Klaus Brock

## Küchenparty mit Martina und Moritz – Lieblingsgerichte mit Fleisch

Frikadellen	2
Kalbsnieren in Senfsauce	4
Short Rib: Geschmorter Brustkern	5
Flank Steak	9
Kronfleisch aus dem Wok	11

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/kuechenparty-fleisch-100.html>

## Küchenparty mit Martina und Moritz – Lieblingsgerichte mit Fleisch

**Gäste: Bettina Böttinger, Dr. Heinz-Wilhelm Esser und Franz Keller**

**Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer**

Heute haben die WDR Fernsehköche Martina und Moritz wieder Gäste in ihre Küche eingeladen, die Sie bestimmt alle aus den unterschiedlichsten Sendungen kennen und die eines gemeinsam haben: Sie lieben Fleisch! Nicht ausschließlich und nicht jeden Tag – aber gern immer als etwas Besonderes: solche Teile vom Tier, die nicht alltäglich sind. Und die auch noch den erfreulichen Vorzug haben, dass sie nicht viel kosten.



Eingeladen haben die beiden Bettina Böttinger, die höchst vielseitige Moderatorin, die gern kocht und isst. Dazu Dr. Heinz-Wilhelm "Heiwi" Esser, der sich in seinen Gesundheitssendungen im WDR Fernsehen als "Doc Esser" auch immer wieder mit richtiger Ernährung beschäftigt. Er gesteht: Er isst lieber, als dass er kocht – weil seine Frau so gut kocht, dass er nicht in Konkurrenz mit ihr treten will. Außerdem den Sternekoch und Bauern Franz Keller, der seit Jahren auf seinem Falkenhof im Taunus Rinder, Gänse, Hühner und Bunte Bentheimer Schweine artgerecht züchtet. So kann er viel darüber erzählen, wie wichtig die Haltung der Tiere für den Geschmack des Fleisches ist, und er hat Kostproben mitgebracht.

## Frikadellen

Sie liebt beinahe jeder – nicht nur Doc Esser schwärmt, dass sie in der Kindheit sein Lieblingsessen waren, zusammen mit einem Möhren-Kartoffel-Gemüse. Auch als kleiner, feiner Happen auf die Hand machen sie viel daher. Vor allem, wenn man sehr kleine Bällchen formt, die man bequem aus der Hand verspeisen kann. Hackfleisch ist zwar nicht verkannt oder unterschätzt – aber oft die Basis für ein gutes Fleischgericht, das nicht viel kostet.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 800 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Brötchen oder 2 Scheiben Brot
- ca. 100 ml Milch
- 1 dicke Zwiebel
- 2 EL Butter oder Öl
- 1 Chilischote (nach Gusto)
- 2 Knoblauchzehen
- eine Handvoll gehackte Petersilie
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Senf
- 60 g Semmelbrösel
- 5-6 Salbeiblätter
- Öl zum Braten

### Zubereitung:

- Das Fleisch in eine Schüssel geben. Brötchen oder Brot würfeln, mit heißer Milch benetzen und zugedeckt einweichen.
- Zwiebel sehr fein würfeln und in Butter oder Öl langsam weich dünsten, nicht bräunen. Die entkernte, fein gehackte Chilischote, den ebenso fein gehackten oder geriebenen Knoblauch und Petersilie zufügen. Etwas abkühlen lassen, dann mit dem Ei unter das Hackfleisch mischen.
- Die Masse mit Salz, Pfeffer und Senf sehr kräftig abschmecken.
- Mit angefeuchteten Händen kleine, etwa kastaniengroße Bällchen formen und flach drücken.

**Tipp für einen besonderen Geschmack:** Brösel und grob gehackte Salbeiblätter im Mixbecher zerkleinern, die Bällchen darin wenden. Schließlich im heißen Öl langsam auf beiden Seiten knusprig braten.

- Auf Küchenpapier abtropfen und am besten gleich aus der Pfanne verspeisen.

## Beilage: Kartoffelsalat mit Basilikum

Wir wissen ja: Ein Tag ohne Kartoffelsalat ist – kulinarisch gesehen – ein verlorener Tag.

### Zutaten für 6 Personen:

- 1 kg frisch gekochte festkochende Kartoffeln
- 1 junge Zwiebel
- 1 Strauß Basilikum
- 3-4 EL heiße Brühe
- Salz
- Pfeffer
- Chili (nach Gusto)
- 3-4 EL Essig
- 1-2 EL Olivenöl

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln noch warm pellen und in dünne Scheiben schnibbeln, Zwiebeln sehr fein würfeln. Basilikum in feine Streifen schneiden.
- Kartoffeln und Zwiebeln in einer Schüssel mit der Brühe übergießen, salzen und den Essig zufügen. Alles innig mischen, die Kartoffeln müssen "schwätzen". Erst dann das Öl untermischen – damit der Salat glänzt.
- Kurz ziehen lassen und nochmals abschmecken. Das Basilikum erst unmittelbar vor dem Servieren untermischen, weil es sich sonst in der Wärme des Salats und der Säure grau verfärbt.

**Getränk:** Ein Riesling von der Mosel – Bettina hat uns Wein von ihrem Weinberg mitgebracht – oder ein kühles Bier.

## Kalbsnieren in Senfsauce

Sie sind eine Delikatesse – man muss sie bei den meisten Metzgern vorbestellen. Aber es lohnt sich!



### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Kalbsnieren (ca. 400-500 g)
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 3-4 Petersilienzweige
- 2 EL Öl
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 2-3 gehäufte EL Senf (nach Gusto extra scharfer Dijonsenf oder milder körniger Senf)
- 100 g Crème fraîche oder Sahne

### Zubereitung:

- Die Nieren sorgsam putzen: die weiße Haut, die sie umschließt, abziehen, die Nieren quer in fingerdicke Scheiben schneiden und jeweils die weißen Harnstränge auslösen.
- Schalotten, Knoblauch und Petersilie fein hacken.
- Jetzt geht das Kochen blitzschnell: Zuerst das Öl in der Pfanne sehr heiß werden lassen, die Nierenscheiben darin rasch auf beiden Seiten anbraten, dabei salzen und pfeffern. Darauf achten, dass sie nebeneinander liegen, damit sie Kontakt mit dem Pfannenboden haben und wirklich braten und nicht etwa Saft ziehen.
- Auf einen vorgewärmten Teller betten und nachziehen lassen. Unterdessen die Butter in der Pfanne zergehen lassen, Schalotten, Knoblauch und reichlich Petersilie darin andünsten. Bevor sie bräunen, den Senf zufügen und mit dem Sud (Fleischsaft), der sich unter den Nierchen auf dem Teller gesammelt hat, ablöschen.
- Schließlich auch die Crème fraîche oder Sahne unterrühren und alles zur cremigen Sauce aufkochen.
- Zum Schluss die Nierenscheiben darin behutsam erwärmen und sofort servieren.

**Beilage:** Einfach frisches, krumiges Brot, mit dem sich die Sauce gut aufwischen lässt.

**Getränk:** ein kräftiger Weißwein, einen (Grau- oder) Weißburgunder vom Kaiserstuhl

## Short Rib: Geschmorter Brustkern

Heutzutage wird ja alles angliert: Der gute alte Brustkern heißt heute "Short Rib", wenn der Knochen noch drin steckt, oder "Brisket", wenn er bereits entfernt ist. Der Knochen hält das magere Fleisch allerdings saftig, macht es schön mürbe, deshalb sollte der Metzger ihn lieber drin lassen. Damit das Schmorfleisch schon davon durchdrungen wird, sollte es einige Tage in eine Rotweinmarinade einlegt werden. Zum Brustkern schmecken Beilagen wie Blumenkohlsalat, Waldpilze und Kartoffel-Möhren-Stampf.



### Zutaten für 6 bis 8 Personen:

- 2 kg Brustkern

### Für die Marinade:

- 1 Tasse gewürfelte Zwiebel
- 1 Tasse Möhren
- 1 Tasse Lauch
- 1 Tasse Sellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- ½ bis ¾ l Rotwein (z.B. ein Primitivo aus Apulien)
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Piment
- 1 TL Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter

### Außerdem:

- 2 EL Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 50 g Butter
- 1 Spritzer Essig zum Abschmecken

### Zubereitung:

- Das Fleischstück zwei, drei Tage vor dem Essen in einer Schüssel (oder in einem Gefrierbeutel) mit der Marinade übergießen. Dafür das Wurzelwerk in einem Topf mit

ca. ½ l Rotwein bedecken, die Gewürze zufügen und aufkochen. Etwa 20 Minuten leise ziehen, dann abkühlen lassen. Das Fleischstück muss von der Marinade bedeckt sein, zugedeckt für zwei, drei Tage kalt stellen.

- Vor dem Anbraten das Fleisch abtrocknen, in einem Bratentopf das Butterschmalz erhitzen, das Fleisch darin langsam von allen Seiten kräftig anbraten, dabei salzen und pfeffern. Es sollten rundum dunkle Bratspuren sichtbar sein, die sorgen nachher für die schöne Farbe und für den Geschmack der Sauce. Das Tomatenmark mitrösten, das Gemüse aus der Marinade rundum verteilen und schließlich die Marinade sowie den restlichen Rotwein angießen und alles aufkochen, den Topf mit einem Deckel verschließen und in den vorgeheizten Ofen stellen. Bei 120 Grad Heißluft oder 140 Grad Ober- & Unterhitze ca. 4 bis 5 Stunden leise schmoren lassen.
- Dann lassen sich die Knochen ganz leicht herausziehen. Das Fleisch rundum sauber zuschneiden, dabei die Knochenhäute entfernen – jetzt kann man das Schmorfleisch in akkurate, etwa fingerdicke Scheiben schneiden.
- Den Schmorsud durch ein Sieb in eine Kasserolle umfüllen und auf mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen. Am Ende ein gutes Stück Butter und ein Löffel vom mitgekochten Wurzelwerk untermixen. Alles nochmal mit Salz und Essig abschmecken.

## Als Beilage: Blumenkohlsalat

Dafür Blumenkohl in Röschen teilen und in wenig Salzwasser oder im Dampfgarer bissfest kochen. Mit einer herzhaften Marinade anmachen:

- 2 EL Essig
- 1 EL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- Am Ende reichlich fein geschnittene Kräuter untermischen

**Tipp:** Wichtig ist, dass das Fleisch ganz langsam bei geringer Hitze geschmort wird, damit das magere Fleisch nicht trocken, sondern dank der Knochen, zwischen die es gebettet ist, schön saftig wird und viel Würze und Kraft bekommt.

## Waldpilze

Zum Geschmorten passen natürlich wunderbar gedünstete Pilze.

### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- Ca. 500 g gemischte Waldpilze (Pfifferlinge, Schusterpilze, Maronen)
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 3-4 Petersilienstiele
- 2 EL Öl oder Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Nach Belieben auch 100 ml Sahne

### Zubereitung:

- Die Pilze putzen, die Schwämme wegschneiden. Die Pilze in Scheibchen oder Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Petersilie abzupfen und hacken.
- In einer Pfanne Öl oder Butter erhitzen, zuerst Zwiebeln und Knoblauch, auch ein Drittel der Petersilie andünsten.
- Die Pilze zufügen und einige Minuten dünsten. Salzen, pfeffern und mit etwas Zitrone abschmecken. Die restliche Petersilie ganz zum Schluss unterrühren.

**Tipp:** Wer eine cremige Sauce mag, gießt zum Schluss etwas Sahne an und lässt alles eine Minute leise köcheln.

## Kartoffel-Möhren-Stampf

Der Lieblingsklassiker, der auch so wunderbar zu den Frikadellen, aber auch zum geschmorten Brustkern und sogar zu den Nierchen passt. Kartoffel-Möhren-Stampf gilt auch als eine ganze Mahlzeit, allenfalls ein paar ausgebratene Speckwürfel gab es früher dazu. Heute leisten wir ihn uns als Beilage.

### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 750 g Kartoffeln
- 750 g Möhren
- 1/2 l Wasser

- Salz
- Pfeffer (oder Chiliöl nach Gusto)
- 1/8 l Milch
- 1/8 l Sahne
- Pfeffer und Muskat
- Zitronenschale
- frischer Majoran oder Petersilie

## Zubereitung:

- Die Zwiebel fein hacken, in einem großen Topf in der heißen Butter sanft andünsten, aber nicht bräunen. Kartoffeln und Möhren schälen, würfeln und kurz mitdünsten. Wasser angießen, salzen. Das Gemüse zugedeckt etwa 25 Minuten gar kochen. Das Kochwasser abgießen (einen Teil davon auffangen).
- Nun Milch und Sahne zu Kartoffeln und Möhren geben und aufkochen. Mit einem Kartoffelstampfer alles zerstampfen, dabei wenn nötig, noch einen Schuss vom Kochsud zufügen, bis die gewünschte Stampf-Konsistenz erreicht ist. Mit Pfeffer (wer mag kann auch etwas Chiliöl nehmen), Muskat und Zitronenschale kräftig abschmecken. Zum Schluss reichlich gehackten Majoran oder Petersilie untermischen.



## Flank Steak – Bauchlappen, Zwerchfell oder Kronfleisch

Unsere Metzger muss man meist erst überreden, dieses Teil für einen zu besorgen. Es ist mühsam auszulösen, deshalb verarbeiten sie es meist in der Wurst oder zu Hackfleisch. Das bedeutet leider auch, dass sie es nicht reifen beziehungsweise abhängen lassen, weshalb es oft viel zu frisch zum Kurzbraten ist. Nur in Bayern hat es Tradition, dort wird das Fleischstück als Kronfleisch hoch geschätzt. Man schneidet das schmalere, ca. 2 cm dicke Stück entlang der Sehnennaht in der Mitte entzwei und lässt es in heißer Brühe nur ganz kurz ziehen, sodass es noch innen blutig ist.



In Frankreich heißt das Teil "Onglet". Man liebt es wie ein Steak sehr scharf und nur ganz kurz angebraten. Das daran anschließende, dickere Teil, ca. 800 g schwer, französisch "Bavette", in Amerika "Flank Steak", ist jedoch inzwischen auch bei uns zum Grillen hochbegehrt, deshalb kann man es bei immer mehr Metzgern oder Fleischversendern in guter Qualität kaufen. Es muss natürlich ebenfalls innen blutig bleiben. Medium rare, besser aber bleu (blau) oder "blutig". Das Fleisch mit den typischen langen groben Fasern muss man unbedingt quer dazu in dünne Scheiben schneiden, sonst wirkt es zäh und lässt sich nur schwer kauen. Wichtig: Der rote Saft ist ja natürlich kein Blut, sondern Fleischsaft. Wer es absolut nicht mag, der soll lieber was anderes essen – ein solches Fleisch durchzubraten ist ein Sakrileg!

### Zutaten für 3 bis 4 Personen:

- 1 Flank Steak (ca. 800 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Das Fleisch eine Stunde lang Zimmertemperatur annehmen lassen, dazu rundum mit Öl einreiben. Dann salzen und pfeffern und auf dem gut vorgeheizten Grill auf jeder Seite sehr kräftig jeweils eine Minute angrillen.
- Dann weit entfernt von der heißen Stelle etwa 20 Minuten nachziehen lassen, dabei immer wieder wenden.
- Nochmals fünf Minuten auf einem vorgewärmten Teller ruhen lassen, bevor das Stück quer zur Faser in knapp fingerdicke Streifen geschnitten wird.

**Beilage:** Ein Salat von bunten Tomaten. Einfach Tomaten in Scheiben auf einem Teller betten, mit Essig und Öl beträufeln, ebenso salzen und pfeffern und nach Gusto fein gehackte Zwiebel, Knoblauch und Petersilie darübergerben.

## Kronfleisch aus dem Wok

Das langfaserige Fleisch aus dem dünnen Teil vom Zwerchfell, das Kronfleisch, kann man auch gut im Wok zubereiten. Beim Pfannenrühren hat es nur ganz kurz Hitzekontakt und bleibt wunderbar saftig.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- Ca. 400 g Kronfleisch
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- 1 Zwiebel
- 1-2 Zucchini (ca. 250 g)
- 2 EL neutrales Öl
- 1 EL Ingwer
- 1 EL Knoblauch
- Chili nach Gusto
- Salz
- Pfeffer
- Evtl. 1 Zuckerprise
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Sherry oder Weißwein
- Koriandergrün nach Gusto

### Zubereitung:

- Das Fleisch quer zur Faser in feine Streifen scheiden. Mit Speisestärke und der Hälfte des Sesamöls einreiben. Zwiebel in Halbringe schneiden, Zucchini ebenfalls längs halbieren und quer in Scheibchen schneiden.
- Den Wok erhitzen, neutrales und restliches Sesamöl zufügen, schwenken, bis der Rand davon überzogen ist. Das Fleisch in die Mitte geben und kurz anbraten, erst dann mit der Bratschaufel umwenden. Salzen, pfeffern, Ingwer, Knoblauch und Chili zufügen, erst jetzt auch Zucchini in die Mitte geben. Eine halbe Minute unter Rühren auf starker Hitze braten.
- Je nach Schärfe nun auch eine Zuckerprise zufügen, Sojasauce und Sherry. Alles nochmals herumwirbeln und zum Schluss zerzupftes Koriandergrün darüberstreuen.

**Beilage:** Sehr gut passt gedämpfter Reis.