



SWR-Fernsehen
Service Programm
Kaffee oder Tee
76522 Baden-Baden

Servicezeit: Essen & Trinken: Köstliche Gerichte - leicht und lecker

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 23.07.2018
(Erstsendung beim WDR am 15.07.2017)

Gerade an heißen Sommertagen bevorzugt man leichte Gerichte, die trotzdem ausgewogen sind und dem Körper liefern, was er braucht. Aber eben nicht zu viel und dennoch zum Sattessen. Deshalb haben die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz wieder pfiffige und sommerliche Gerichte zusammengestellt: Sie bereiten beispielsweise Miesmuscheln in einer herrlichen Weißweinsauce zu, von denen man sich gerne eine XL-Portion gönnen darf. Die feinen Jakobsmuscheln mit einer Olivenöl-Zitronenvinaigrette ergeben zusammen mit einem Püree aus Kartoffeln und klein geschnippelten Bohnen eine wunderbare Kombination. Für Fleischliebhaber gibt's eine zarte Hähnchenbrust auf aromatischem Frühlingsgemüse. Und wer es etwas exotischer mag, kommt beim vietnamesisch inspirierten Zitronengras-Steak mit Reismudelsalat auf seine Kosten.

Miesmuscheln in Weißwein

Miesmuscheln sind alles andere als „mies“, sondern eine Delikatesse und geradezu ideale Schlankheitskost: Sie haben kaum Kalorien, liefern dafür umso mehr der wertvollen Inhaltsstoffe wie Mineralien (Phosphor, Magnesium, Kalium und Natrium), Spurenelemente (Eisen, Jod, Kupfer) und leicht verdauliches Eiweiß. Obendrein sind sie schnell zubereitet, und es ist zudem ein geselliges Vergnügen, sie zu verspeisen. Die Muscheln werden heutzutage meist in einer Vakuumverpackung verkauft, in der sie problemlos frisch bleiben. Sie werden vor dem Verpacken in sauberem Wasser durchgespült und vom Sand befreit – trotzdem sollte man sie vor dem Zubereiten mehrmals in immer wieder frischem Wasser waschen. Geöffnete und beschädigte Muscheln sofort aussortieren und lange Härte entfernen.

Zutaten für vier Personen:

2 kg Miesmuscheln
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 kleine Möhre
2 Stängel Bleichsellerie
1 EL Olivenöl

1 Bund Dill (oder glatte Petersilie)
1 Glas Weißwein
½ TL Pfefferkörner
4 dünne Scheiben Vollkornbrot
10 g Butter

Zubereitung:

Die Muscheln aus ihrer Verpackung nehmen und in kaltem Wasser mehrmals durchspülen, immer wieder gut abtropfen.

Inzwischen Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Sellerie schälen (die Selleriestangen wenn nötig fädeln), waschen und schließlich in sehr feine Würfel schneiden. Einen ausreichend großen Topf wählen – er sollte möglichst breit sein, damit die Muscheln nicht zu hoch übereinander-, sondern eher nebeneinanderliegen.

In dem Topf zunächst das Öl erhitzen, dann das Wurzelgemüse rasch darin andünsten. Auch den fein geschnittenen Dill oder die Petersilie hinzufügen.

Die Muscheln zum angedünsteten Würzgemüse in den Topf geben, ein kleines Glas Wein angießen. Zugedeckt aufkochen, den Topf währenddessen mehrmals energisch rütteln und schütteln, damit die Muscheln gelockert werden und sich leicht öffnen können. Nach etwa drei Minuten sind die Muscheln gar. Pfeffern und noch einmal zugedeckt gut schütteln.

Tipp: Falls man keinen ausreichend großen Topf hat, die Muscheln ruhig portionsweise kochen. Gare Muscheln dann mit einer Schaumkelle herausheben und in einer Terrine zu Tisch bringen. Während diese dann verspeist werden, die nächste Portion in den Topf füllen und kochen.

Servieren: Den Sud, der sich im Topf gesammelt hat, in Suppentässchen als Begleitung zu den Muscheln reichen. Außerdem gibt es dazu ein Stück Vollkornbrot, das gebuttert sein darf.

Getränk: ein schönes Glas Weißwein, zum Beispiel ein herzhaft-leichter Riesling Kabinett von der Nahe.

Jakobsmuscheln mit grünen Bohnen

Tatsächlich im Kartoffelpüree, denn genauso ist es gemeint: Die Bohnen werden klein geschnibbelt und in das heiße Püree gerührt. Das verleiht ihm Farbe und Biss.

Zutaten für vier Personen:

1 kg mehligkochende Kartoffeln
500 g Bobby-Bohnen
300 ml Milch (oder halb Milch, halb Sahne)
Salz
Pfeffer
Muskat
1 Stück Butter

Für die Vinaigrette:

4-5 EL Zitronensaft
1 TL abgeriebene Zitronenschale

Salz
Pfeffer
glatte, fein gehackte Petersilie
1 EL Kapern
1 EL Kapernessig
2 EL schwarze Oliven (wenn möglich entsteint)
2-3 EL Tomatenwürfel
3 EL Olivenöl

Außerdem:

6-8 Jakobsmuscheln

Zubereitung:

Als erstes die Kartoffeln aufsetzen und gar kochen. Die Bohnen putzen, schräg in feine Streifen schneiden und in Salzwasser in vier bis fünf Minuten bissfest garen. Damit sie ihre schöne Farbe behalten, gründlich abschrecken.

Für die Vinaigrette alle Zutaten zusammenrühren und abschmecken.

Die Kartoffeln pellen und durch eine Presse in einen Topf mit heißer Sahnemilch drücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und das Butterstück hinzufügen. Mit dem Holzlöffel aufschlagen, bis das Püree duftig und sahnig ist. Jetzt die Bohnenstreifen untermischen. Die Jakobsmuscheln erst jetzt senkrecht in vier Scheibchen schneiden.

Servieren: Je einen dicken Klecks Bohnen-Kartoffelpüree auf den Teller geben, darauf Scheibchen von Jakobsmuscheln setzen und mit Zitronenvinaigrette beträufeln – ein feines Zwischengericht oder eine Vorspeise.

Getränk: ein kraftvoller, üppiger Wein. Zum Beispiel ein würziger Sauvignon Blanc aus der Pfalz oder blütenduftiger Weißburgunder.

Hähnchenbrust mit Frühlingsgemüse

Die schnellste und einfachste Art, ein gutes Essen auf den Tisch zu bringen: leicht, bekömmlich, frühlingsfrisch und auch nicht teuer. Man kommt mit vergleichsweise wenig Fleisch aus, weil wir reichlich Gemüse untermischen, und zwar alles, was die Jahreszeit jetzt bietet. Damit das Fleisch zart und saftig bleibt, wird es mit Speisestärke eingerieben. Die Speisestärke verbindet sich in der Brathitze mit dem Eiweiß und bildet einen Film, der alles schön saftig hält.

Zutaten für vier Personen:

250-300 g Hähnchenbrust
1 gehäufte TL Speisestärke
1-2 TL Sesamöl
1 walnussgroßes Stück Ingwer
3 Knoblauchzehen
1 Chilischote
2 Schalotten
2 Frühlingszwiebeln
2-3 Bleichselleriestängel
100 g feine Böhnchen

2 junge Möhren
1 Handvoll Champignons
1 Lauchstange
2 EL neutrales Öl (Erdnuss- oder Sojaöl)
Salz
Pfeffer
½ TL Zucker
1 Tasse Erbsen oder Zuckerschoten
1 EL Sojasoße
1 EL Fischsoße
1 EL Sherry
Koriandergrün

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust quer in dünne Scheiben schneiden, mit Stärke überpudern und diese gründlich einmassieren. 1 Teelöffel Sesamöl darüber träufeln und einreiben. Inzwischen alle Gemüse vorbereiten: Ingwer, Knoblauch und Schalotten schälen, Chili entkernen. Alles fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, Selleriestängel – wenn nötig – fädeln, dann quer in feine Streifen schneiden. Böhnchen putzen – wenn sie nicht wirklich stricknadeldünn sind, in Stücke brechen und für fünf Minuten in kochendes Salzwasser geben (rohe Bohnen sind giftig), dann eiskalt abschrecken. Zuckerschoten an den Enden abknipsen und – wenn nötig – ebenfalls fädeln. Möhren mit dem Sparschäler schälen und in dünne Scheibchen hobeln. Champignons in Scheiben schneiden, ebenso die Lauchstange – von dieser nur das Weiße und Hellgrüne verwenden. Im Wok das Öl erhitzen und ein klein wenig Sesamöl dazugeben. Zuerst das Fleisch darin eine Minute braten, sofort salzen und pfeffern und immer wieder umrühren. Dann nacheinander Ingwer, Knoblauch und Chili hinzufügen und schließlich nach und nach die Gemüse – entsprechend der Länge ihrer Garzeit in folgender Reihenfolge: Frühlingszwiebeln und Schalotten, Möhren, Lauch, Sellerie, Champignons usw. Immer wieder Platz in der Mitte des Woks für das nächste Gemüse schaffen. Unter stetem Rühren braten und jedes Gemüse mit einigen Salzkörnchen würzen, am Ende auch noch einmal mit der Pfeffermühle darübergewandeln. Schließlich auch die Erbsen beziehungsweise Zuckerschoten hinzufügen. Fischsoße, Sojasoße und Sherry vom Rand her in den Wok fließen lassen und etwas Zucker hinzugeben. Nochmals auf heftiger Hitze eine Minute alles unter Rühren braten. Das Gemüse muss aber noch Biss behalten. Zum Schluss das zerzupfte Koriandergrün darüber streuen.

Beilage: duftiger, körniger Reis – am besten schmeckt thailändischer Duftreis.

Getränk: ein herzhafter Riesling, mit viel Extrakt, der den fernöstlichen Gewürzen Widerpart bieten kann, zum Beispiel von der Terrassenmosel.

Zitronengras-Steak auf Reismudelsalat

Ein Steak – klingt schlicht? Keine Angst, Sie werden es nicht wiedererkennen. Wir servieren es in völlig neuer Form: in Würfel geschnitten und mariniert, diese dann in der Pfanne scharf gebraten, sodass sie außen knusprig und innen noch schön saftig sind. Angerichtet werden sie auf feinen chinesischen Reismudeln mit einem vietnamesischen Soßendip, also mit asiatischem Duft und frisch-säuerlicher Würze.

Zutaten für zwei Personen:

1 dicke Scheibe gut abgehangene Rinderlende von circa 300 g
1 TL Speisestärke
2 EL Öl zum Braten

Für die Marinade:

1 junge, kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zitronengraskolben
1 Stück Ingwer
1 rote Chilischote
Salz
Pfeffer
1 EL Fischsoße
1 TL Sesamöl

Außerdem:

50 g chinesische Reismudeln (keine Glasnudeln)
einige Salatblätter
½ Salatgurke
Koriandergrün
Minzeblätter

Fischsoßendip:

1 kleine grüne Chilischote
1 kleine rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
einige Korianderblätter
2 EL Zitronensaft
3 EL Fischsoße
1 TL Zucker

Zubereitung:

Das Fleisch von allen Sehnen und Häuten säubern, dann in Würfel von circa zwei Zentimetern schneiden. Für die Marinade alle Zutaten mit dem Mixstab pürieren. Das Fleisch damit gründlich einreiben und in einer Schüssel oder in einem Plastikbeutel mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Unterdessen die Reismudeln mit kochendem Wasser überbrühen und 15 Minuten darin einweichen, schließlich abtropfen lassen (Reismudeln sind nach dem Einweichen ganz weiß, Glasnudeln dagegen fast durchsichtig. Letztere werden aus Mungobohnen hergestellt.) Die Salatblätter waschen. Die Gurke schälen, längs in feine Streifen hobeln, diese auf Streich-holzlänge kürzen. Die Kräuterblätter von den Stielen zupfen. Zwei Teller herrichten: Mit Salatblättern auslegen, in die Mitte jeweils Reismudeln häufen, darum die Kräuterblätter und die Gurkenstreifen verteilen. Für den Fischsoßendip die Chilis entkernen und fein würfeln, mit dem ebenfalls fein gehackten Knoblauch und Koriandergrün, Zitronensaft, Fischsoße und Zucker verrühren. Mit einem Schuss Wasser verdünnen. Vor dem Braten die Fleischwürfel aus der Marinade nehmen, mit der Speisestärke überpudern und diese gut einmassieren. Das Fleisch im heißen Öl – am besten im Wok, wo die Hitze schonender wirkt – unter Rühren rasch braten, bis sich rundum keine rote Farbe mehr zeigt und die Stücke schön kross sind. Auf dem Nudelbett anrichten, mit dem Jus aus dem Wok beträufeln. Sofort servieren. Vom

Fischsoßendip nimmt man sich nach Gusto zu Fleisch und Nudeln. Das alles isst man mit Stäbchen.

Beilage: Wenn man mag: duftig, lockerer Reis.

Getränk: Eiswasser mit Zitronengras, Minzeblättern und Limettenschnitzen. Das ist erfrischend und sieht im hohen Glas bildschön aus.