

Kochen mit Martina und Moritz vom 16.02.2025

Redaktion: Katrin Niemann

Muntermacher Mitternachtssuppen – nicht nur für Karneval

Saure-Gurken-Suppe	2
Gulaschsuppe	4
Linsensuppe	6
Tom Ka Gai – Thailändische Hühnersuppe	8

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

Muntermacher Mitternachtssuppen – nicht nur für Karneval

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Feiern macht hungrig. Damit die Karnevalsjecken und Partykrieger am Rosenmontag nicht vorzeitig schlapp machen, muss man sie bei Kräften halten. Für diesen Zweck haben sich die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz Rezepte ausgedacht: Ihre Saure-Gurken-Suppe ist leicht, belebend und erfrischend und eignet sich sogar für das Katerfrühstück am nächsten Morgen. Sie verraten ihr ultimatives Rezept für die erquickende und kräftigende Gulaschsuppe. Und aus den kleinen köstlichen Linsen von der Schwäbischen Alb bereiten sie ihre Lieblingslinsensuppe zu. Natürlich gibt es am Ende wieder was Feuriges: eine original thailändische Hühner-Kokossuppe, die garantiert wieder aufs Fahrrad hilft.



Saure-Gurken-Suppe

Dafür brauchen wir Saure Gurken – diese sind im Unterschied zu den heutzutage gebräuchlicheren Gewürzgurken nicht mit Essig, sondern mit Hilfe einer Milchsäuregärung gesäuert und haltbar gemacht. Sie sind frischer, leichter, bekömmlicher, und ihr Geschmack ist einfach einzigartig. Basis für die Gurkensuppe sind Kartoffeln. Sie geben ihr Gehalt und Kraft und machen sie schön sämig. Man kann, muss natürlich nicht – dann bleibt die Suppe komplett vegetarisch – die Suppe üppiger machen, indem man Wurstbrätbällchen darin garziehen lässt.



Zutaten für 6 bis 8 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ca. 100 g Möhre
- ca. 100 g Pastinake oder Sellerie
- 1 kg Kartoffeln (möglichst eine mehligere Sorte)
- 2-3 EL Butter, Butterschmalz oder Gänseschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Kümmel
- 1 l Wasser
- 1-2 EL getrockneter Majoran
- 1 Glas Saure Gurken (800 ml)
- ca. 200 ml Sahne

Außerdem nach Gusto:

- ca. 500 g grobes Bratwurstbrät oder 8 grobe Bratwürste

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und zentimetergroß würfeln, ebenso Zwiebeln, Möhren, Pastinake (oder Sellerie) etwas kleiner würfeln und in einem großen Topf in Butter oder Schmalz andünsten. Dabei salzen, pfeffern und mit Kümmel würzen. Den Majoran zwischen den Fingerspitzen zerreiben, auch hinzufügen. Wer befürchtet, dass sich der eine oder andere Gast am Kümmel stört, hackt die Samen mit einem großen Messer so fein wie möglich.
- Wasser angießen und jetzt alles zugedeckt etwa eine gute halbe Stunde weichkochen. Dann mit dem Kartoffelstampfer alles soweit zerdrücken, dass eine schöne

Bindung entsteht. Die Sahne angießen und alles nochmals aufkochen. Nach Belieben jetzt Bällchen von Bratwurstbrät unterrühren und in etwa 5 bis 8 Minuten garziehen lassen.

- Bisher ist es also eine ganz normale Kartoffelsuppe – ebenfalls durchaus was Gutes!
- Aber jetzt kommen am Ende die inzwischen in zentimeterkleine Würfel geschnittenen Gurken mitsamt dem Gurkenwasser hinein. Den Eintopf wieder erwärmen, nochmals abschmecken.
- Am Ende frischen, fein geschnittenen Dill und/oder Schnittlauch einrühren oder erst auf den fertig angerichteten Teller geben, damit die Kräuter schön grün bleiben; das gibt der Gurkensuppe Aroma und Farbe!

Beilage: kräftiges Grau- oder Bauernbrot

Getränk: ein Kölsch oder einfach Wasser

Gulaschsuppe

Sie ist ja der Klassiker unter den Mitternachtssuppen. Ursprünglich stammt das Rezept von den Hirten aus der ungarischen Puszta, die außer dem Fleisch, Zwiebeln und Gewürzen nicht viel hatten, was sie in den großen Kessel über ihrem Lagerfeuer werfen konnten. Wenn man in der richtigen Reihenfolge das Richtige hinein tut, kann daraus wirklich Großartiges entstehen. Übrigens: Unter Gulasch versteht man in Ungarn ausschließlich die Suppe – das Ragout, das wir genauso bezeichnen, heißt dort Pörkölt bzw. Paprikasch, wenn es aus hellem Fleisch wie Kalb oder Geflügel oder Fisch zubereitet wird.



Zutaten für 8 bis 10 Personen:

- 1,5 kg Rindfleisch (aus dem Bug, Schulter oder Brust)
- 750 g Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchknollen
- 50-80 g Schweineschmalz
- 3-4 EL süßer Delikatesspaprika
- 1-2 TL scharfer Rosenpaprika nach Gusto
- Salz
- Pfeffer
- 800 g Kartoffeln
- ca. 500 g Tomaten oder eine Dose Pelati
- 300-400 g rote oder hellgrüne (ungarische) Spitzpaprika

Außerdem:

- 250 g Saure Sahne oder Schmand
- eventuell Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem großen Topf das Schmalz erhitzen, zuerst Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, alles innig verschmurgeln lassen, dann wird papriziert: Zuerst der süße Delikatesspaprika, der alles rot färbt und die Suppe andickt, dann der scharfe Paprika nach Gusto zufügen.
- Das Rindfleisch in knapp zweizentimetergroße Würfel schneiden und das Fleisch zufügen – es wird also nicht angebraten. Alles sorgsam mischen, dabei salzen und pfeffern. Mit Wasser auffüllen, bis alles gut bedeckt ist. Zum Kochen bringen, dann zuge-

deckt leise unterhalb des Siedepunkts etwa 2 bis 3 Stunden schmurgeln lassen. Das Fleisch soll mürbe werden und weich, auf keinen Fall trocken und hart.

- In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, zentimetergroß würfeln, nach einer guten Stunde unterrühren. Die Tomaten häuten, würfeln, nach einer weiteren halben Stunde in den Topf geben. Falls Sie Pelati verwenden: mitsamt dem Saft zufügen. Und am Ende die Paprika: vierteln, entkernen, den Stiel entfernen, das Fruchtfleisch quer in Streifen schneiden und für die letzten 10 Minuten zufügen.

Servieren: Im tiefen Teller; jeder kriegt nach Gusto einen dicken Klecks Saure Sahne oder sogar Schmand obenauf. Gehackte Petersilie oder Schnittlauch geben Frische und Würze.

Beilage: dazu kräftiges Brot

Getränk: Ein Glas Furmint, ein üppiger, natürlich trockener Weißwein aus Ungarn oder dem Burgenland. Es passt auch ein kräftiger Roter.

Linsensuppe

Kleine, feine Linsen von der Schwäbischen Alb sind eine ganz besondere Köstlichkeit! Diese Linsen hatten dort immer schon Tradition, man hatte sie aber – weil der Anbau mühsam und der Import der größeren Tellerlinsen aus südlichen Ländern viel billiger war – komplett vergessen. Inzwischen werden diese grünen oder braunen Linsen in vielen Gegenden Baden-Württembergs wieder angebaut. Die Linsen, die die beiden verwenden, stammen vom Bauern um die Ecke. Sie schmecken nicht nur einfach wunderbar, sie sind auch praktisch, denn man spart eine Menge Zeit: Wenn man sie eingeweicht hat, sind sie in 15 bis 20 Minuten gar. Und auch ohne Einweichen dauert das Kochen höchstens ein Drittel der Zeit, die die üblichen Tellerlinsen benötigen.



Zutaten für 8 Personen:

- 500 g kleine grüne oder braune Linsen
- Salz
- Pfeffer
- 1 große Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Pastinake
- 1 Stück Sellerie
- ca.100-200 g Kartoffeln
- 1 Lauchstange
- 50 g Butter (Öl, Schmalz, Speck – ganz nach Gusto, vielleicht ist ja noch Gänseschmalz von Weihnachten da)
- 1-3 Knoblauchzehen
- 1 l Wasser oder Brühe
- 2-3 EL Rotwein- oder Sherry-Essig (und/oder Balsamico-Essig)

Nach Gusto:

- ca. 100 g Speck
- Debreziner oder andere scharfe Wurst
- 1-2 Chilischoten
- Bauernbrot

Zubereitung:

- Die Linsen in einem großen Topf zwei Handbreit hoch mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Dann haben die Linsen alles Wasser aufgesogen, deshalb noch-

mals mit Wasser bedecken, salzen (Wichtig! Wenn man sie jetzt nicht salzt, werden sie immer fad bleiben). Aufkochen, zudecken und unter dem Siedepunkt etwa 15 Minuten gar ziehen lassen – bereits kurz zuvor probieren, damit sie nicht zu weich werden. Sollten sie noch zu viel Biss haben, noch ein paar Minuten ziehen lassen.

- Den Speck fein würfeln und zunächst in einem ausreichend großen Topf in der Butter etwas anrösten und schmelzen lassen.
- In der Zwischenzeit Zwiebeln, Möhren, Sellerie, Pastinaken, Kartoffeln sowie das Hellgrüne und Weiße vom Lauch putzen, schälen und linsenkleine Würfel schneiden und sobald der Speck etwas Farbe angenommen hat, ebenfalls hinzufügen und andünsten, dabei salzen und pfeffern (nach Gusto jetzt auch fein gehackte Chili dazugeben).
- Nun mit Wasser oder Brühe knapp bedecken und etwa 10 bis 15 Minuten weichkochen.
- Dann die Linsen mitsamt ihrem Kochsud hinzufügen und so viel Wasser oder Brühe hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz der Suppe erreicht ist.
- Gut abschmecken – vor allem mit Salz, Pfeffer und Essig. Im Prinzip ist die Linsensuppe jetzt fertig. Aber nun kann man sie noch auf mannigfache Weise anreichern.
- Croutons von herzhaftem Bauernbrot dazu servieren, von denen man sich nach Gusto über den Teller streut. Dafür Bauernbrot zentimetergroß würfeln und in Butter knusprig rösten.
- Reichlich gehackte Petersilie oder Schnittlauch oder auch andere Kräuter wie Minze, Koriandergrün, Kerbel oder Estragon einrühren.
- Scheiben von Debreziner oder einer anderen scharfen Wurst in die Suppe rühren und darin erwärmen – oder geröstete Speckwürfel oder -streifen zufügen.

Getränk: ein kräftiger Riesling oder ein säurebetonter Rotwein, etwa ein Lemberger aus dem Schwabenland

Tom Ka Gai – Thailändische Hühnersuppe

Sie ist durch Limettensaft säurefrisch und dank reichlich scharfer Chilis und durch die vielen Kräuter wundervoll würzig. Natürlich kann man ein Suppenhuhn für diese Suppe nehmen – leider ist das Fleisch der meisten Suppenhühner, die man bei uns kaufen kann, ziemlich zäh und wird auch nach geduldigem Kochen nicht zarter. Deshalb empfehlen die beiden Köche einfach eine gute Poularde, die möglichst schwer sein sollte.



Wenn man sich beim Kochen ein bisschen Mühe gibt, hat man beides: zartes Fleisch und eine kräftige Suppe. In jedem Fall aber empfehlen sie, ein ganzes Huhn zu nehmen – keine Hühnerteile –, davon hat man einfach mehr. Außerdem ist es nicht sehr nachhaltig oder umweltbewusst, wenn man nur die edleren Teile nimmt wie Brust oder Keule.

Zutaten für 8 bis 10 Personen:

- 1 große Poularde (ca. 2 kg)
- 1 daumendickes und -langes Stück Ingwer
- 1 großes Stück Galgant
- 1-2 Finger-Ingwer
- 2-3 Zitronengraskolben
- 8 Knoblauchzehen
- 3-8 Chilis (nach Gusto und Schärfe)
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchstange
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 kleiner Pak Choi oder Chinakohl (ca. 300 g)
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 große Packung Kokosmilch (1 l Tetrapak)
- 4 EL Fischsauce
- 2-3 flache EL brauner Rohr- oder Palmzucker
- 2-3 Limetten oder Zitronen (ca. 100 ml Saft)
- 1 Bund Thaibasilikum

Zubereitung:

- Das ganze Huhn innen und außen gründlich abspülen und in einen großen Topf versenken. Gewürze hinzufügen: Ingwer, Galgant, Finger-Ingwer, Knoblauch und Chili schälen beziehungsweise entkernen, die Hälfte davon sehr fein schneiden und für später beiseitelegen, den Rest mit der Zwiebel, den dunklen Teilen vom Lauch, den

äußeren Blättern vom Zitronengras, Wurzel und Stiele vom Koriander – alles grob gehackt zum Huhn geben, mit Wasser knapp bedecken und langsam zum Kochen bringen.

- **Tipp:** Finger-Ingwer ist bei uns – selbst im Asialaden – nicht immer zu bekommen. Dann einfach etwas mehr normalen Ingwer verwenden.
- Das restliche Zitronengras sehr fein schneiden (hauchdünn) und zum fein gehackten Ingwer, Knoblauch und Chili geben – diese Würze brauchen wir später für die eigentliche Suppe.
- Wie immer: Schaum nicht abschöpfen! Der wird nämlich beim Kochen dafür sorgen, dass die Brühe klar bleibt. Das ist zwar in diesem Fall nicht unbedingt wichtig, weil nachher Kokosmilch hinzukommt, aber in jedem Fall nicht nur überflüssig, sondern auch schädlich, weil mit dem Schaum Geschmack entfernt wird. Die Brühe nur leise ziehen lassen, niemals kochen, weil sonst das Fleisch nicht zart, sondern hart wird.
- Nach etwa einer halben Stunde das Huhn herausholen, die Brüste auslösen, den Rest wieder in den Topf geben. Nach einer weiteren Stunde die Keulen abtrennen, das Fleisch auslösen, Haut und Knochen zurück in den Topf geben und nochmals eine Stunde auskochen. Ohne Deckel, es soll die Brühe ruhig ein wenig eindampfen.
- Das Fleisch unterdessen in mundgerechte Würfel schneiden, und die Gemüse für die Einlage vorbereiten: Das Weiße vom Lauch und Pak Choi in halbzentimeterfeine Streifen schneiden. Blumenkohl und Brokkoli in Scheibchen, Streifen und Röschen schneiden und im Dampf oder wenig Wasser bissfest garen. Frühlingszwiebeln putzen und in halbzentimeterbreite Scheibchen schneiden.
- Nach insgesamt gut drei Stunden die Hühnerbrühe durch ein Sieb abgießen. Etwa einen Liter davon zurück in den Topf geben, Kokosmilch zufügen und beides miteinander etwas einkochen. Dabei die beiseitegelegten fein gehackten Gewürze zufügen. Am Ende mit Fischsauce, Limetten- oder Zitronensaft und Zucker sehr kräftig würzen (es muss alles zusammen im Einklang sein: Schärfe, Säure und Süße).
- In diesen Sud das Fleisch einlegen, die vorbereiteten Gemüse, reichlich Koriandergrün und Thaibasilikum – grob zerzupft oder grob gehackt – zufügen und nochmals abschmecken: Die Suppe sollte feurig scharf, gleichzeitig zitronenfrisch und süßwürzig schmecken!
- Nach Gusto auch nochmal Scheiben vom Galgant, Finger-Ingwer oder Limettenschale (typisch wäre Kaffir-Limette) hinzugeben, das gibt nochmal einen extra Aromakick. Wichtig: Die Schale wird nur grob geschnitten, denn man isst sie nicht mit, sondern fischt sie auf dem Teller raus und legt sie auf den Tellerrand.

Beilage: Statt Brot empfehlen wir duftigen Reis, den man im Reiskocher oder in einem dick in Decken gehüllten Topf warm halten kann.

Tipp: Wenn die Suppe zu scharf ist, auf keinen Fall mit Wasser löschen, lieber mit einem Joghurt-Lassi (das ist Joghurt mit einer Prise Salz und Wasser aufgemixt) oder mit Gurkenscheiben.