

Kochen mit Martina und Moritz vom 11.02.2023

Redaktion: Klaus Brock

## One Pot – frische, bunte Eintöpfe

Italienisch: One Pot mit Pasta und Salsiccia	2
Thailändisch: Kokos-Curry mit Kalb und Kartoffeln	4
Vietnamesisch: Suppentopf mit Rind und Reisnudeln	6
Spanisch: One Pot mit Huhn auf Paella-Art	8

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

## One Pot – frische, bunte Eintöpfe

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Eintöpfe waren früher mächtig, üppig, schwer – heute sagt man dazu One Pot und auf einmal sind sie leicht, frisch und bunt – und duften nach den unterschiedlichsten Landesküchen. In jedem Fall passt alles in einen Topf, wie der Name schon sagt. Das spart Abwasch und Aufwand – auch geht alles ziemlich schnell. Und sie lassen sich gleich in großen Portionen kochen – dann hat man mit wenig Aufwand ein wunderbares Essen. Man braucht natürlich einen breiten, großen Topf. Ideal ist ein schwerer Schmortopf, der die Hitze rundum leitet, den man auch in den Ofen stellen kann, wenn man das Essen warm halten oder wieder aufwärmen will.



## Italienisch: One Pot mit Pasta und Salsiccia

Salsiccia, das sind die wunderbaren, würzigen Würstchen aus Italien, die nach Fenchel duften. Wenn der Metzger sie nicht herstellt, dann nimmt man einfach normale grobe Schweinswürstchen, eventuell auch einfach Schweinehack, und knetet nach eigenem Gusto Fenchelsamen unter.



### Zutaten für 8 Personen:

- 8 frische fenchelgewürzte Bratwürste (siehe oben)
- 2-3 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilischoten (nach Schärfe und Verträglichkeit)
- 1 Bleichselleriestaude (ca. 400 g)
- Salz
- Pfeffer
- 6-8 in Olivenöl eingelegte Anchovis (Sardellen)
- 1,5 l Brühe
- 500 g Penne (oder eine andere kurze Pastasorte: Orecchiette, Farfalle)
- 1 große Dose oder 2 kleinere Dosen Pelati (geschälte Tomaten in Tomatensaft, 800 g)
- 1-2 EL Kapern
- Petersilie und/oder Basilikum

### Zubereitung:

- Die Bratwürste häuten und zerpfücken, im großen Topf im heißen Olivenöl langsam anbraten, bis alles krümelig ist.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln, Chilis entkernen und hacken, zufügen und mitbraten. Sellerie in feine Scheibchen schneiden und ebenfalls in den Topf geben.
- Salzen und pfeffern, die gehackten oder ganzen Anchovis und Kapern einrühren, alles miteinander schmurgeln lassen. Einen Liter Brühe angießen und einmal aufkochen.
- Die rohe Pasta zufügen, gut umrühren und auf leisem Feuer zugedeckt etwa 10 bis 15 Minuten köcheln. Erst dann die Tomaten samt Saft zufügen und nochmals etwa 5 bis 7 Minuten köcheln.
- Jetzt die Flüssigkeit regulieren: So viel zusätzliche Brühe angießen, dass der Eintopf die richtige Konsistenz hat und er sich gut mit einem Löffel essen lässt. Alles nochmals abschmecken und zum Schluss reichlich gehackte Kräuter (Petersilie und Basilikum) unterrühren.

**Beilage:** Frisch geriebenen Parmesan auf den Tisch stellen, den gibt man nach Gusto beim Essen auf seine Portion, sowie krumiges Weißbrot.

**Getränk:** Ein leichter junger Rotwein, aus Italien zum Beispiel (Chianti o.ä.) passt natürlich hervorragend, aber ebenso gut schmeckt ein deutscher Spätburgunder.

## Thailändisch: Kokos-Curry mit Kalb und Kartoffeln

Im Süden Thailands liebt man Currys, in denen Kartoffeln mitgeschmurgelt werden; die geben der Sauce eine schöne Bindung und sind dann auch gleich die Beilage. Ein köstlicher Eintopf, der dem müdesten Krieger wieder auf die Beine hilft.



### Zutaten für 8 Personen:

- Ca. 1 bis 1,5 kg Kalbfleisch (z.B. aus der Schulter oder vom Bug)
- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilischoten
- 1 Stück Ingwer
- 3 EL neutrales Öl (z.B. Erdnussöl)
- ca. 1-1½ Liter Wasser
- 1 TL Sesamöl
- 1-2 TL Thai-Currypaste (aus dem Asiaregal)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zucker
- 700 g festkochende Kartoffeln
- 1 Blumenkohl (eventuell auch ca. 500 g Brokkoli)
- 400 ml Kokosmilch
- 2-3 EL Fischsauce
- 1-2 Limetten
- 1 Handvoll Koriandergrün
- 1 Handvoll Thaibasilikum

### Zubereitung:

- Das Fleisch in Würfel schneiden (ca. 2 cm Kantenlänge). Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Chilis entkernen und fein hacken.
- Im großen Topf das Öl erhitzen, die Currypaste darin unter Rühren anrösten, die Fleischwürfel zufügen und darin wenden, bis sie rundum davon überzogen sind. Zwiebel, Knoblauch und Chili zufügen, salzen und pfeffern. Mit Wasser ablöschen und alles knapp bedecken. Zugedeckt leise 20 bis 30 Minuten schmurgeln lassen.
- In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Zum Fleisch in den Topf geben, mit Kokosmilch auffüllen, salzen, den Zucker hinzugeben und weitere 15 bis 20 Minuten köcheln.
- Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, die Stiele klein würfeln. Ebenso Brokkoli-Röschen abpflücken, Stiele schälen! In Scheibchen schneiden. Zuerst die Strunkstücke

in den Topf geben, nach etwa 3 bis 5 Minuten auch die Blumenkohlröschen zufügen und nochmals 5 Minuten köcheln; sie sollen noch einen schönen Biss haben. Brokkoli erst ganz zum Schluss einrühren, sie sind sofort gar.

- **Tipp:** Auch die Blätter vom Blumenkohl sind kein Abfall. Die schönen Blätter abtrennen und in feine Streifen scheiden; mit dem Brokkoli hinzufügen.
- Unterdessen die Kräuter von den Stielen zupfen und waschen. Am Ende sehr gut abschmecken mit Limettensaft, Fischsauce, Zucker, und die Kräuter ganz zum Schluss unterrühren. Thaibasilikumblätter in den Eintopf rühren, das Koriandergrün grob gehackt nur darüberstreuen.

**Getränk:** Bier oder einfach Wasser

**Tipp:** Wichtig ist ausgewogenes Würzen. Ein Thai-Curry soll scharf, süß und säuerlich schmecken. Nicht einfach einen dieser Bestandteile weglassen, sonst gerät die Harmonie aus der Balance.

## Vietnamesisch: Suppentopf mit Rind und Reisnudeln

In Vietnam liebt man Suppen – man isst sie zu jeder Zeit, sobald man Hunger hat, gerne auch mitten in der Nacht. Grundlage ist Rind; Martina und Moritz nehmen ein Stück aus dem Bug oder aus dem Brustkern. Unbedingt beachten: Den Eintopf nicht richtig kochen, denn das Ganze soll nur sanft garziehen.



### Zutaten für 8 bis 10 Personen:

- 2 kg Bug, Brustkern oder Hüfte vom Rind
- 1 EL Speisestärke
- ca. 2-3 l Wasser
- 1 TL Zucker
- 3-4 EL Fischsauce
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Chilischoten (nach Gusto milde oder scharfe)
- 1-2 Zitronengraskolben
- 2 daumenlange Stücke Ingwer
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Erdnussöl
- 1 TL Sesamöl
- 1 Möhre
- 1 Pastinake
- 1 Lauchstange
- 5-6 Bleichselleriestangen
- 1 Frühlingszwiebel
- 500 g Sojakeime
- 1 Salatgurke
- 500 g Reisnudeln (auch Glasnudeln)
- 2 Köpfe Salatherzen
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 Bund Thaibasilikum
- 1 Bund Minze
- 1-2 Limetten oder Zitronen

### Zubereitung:

- Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden, etwa 2 bis 3 Zentimeter groß. Mit Stärke und Fischsauce vermischen und eine halbe Stunde marinieren. In der Zwischenzeit Zwiebel und Ingwer fein würfeln. Zitronengras in größere Stücke zerteilen

(damit man sie später besser rausfischen kann, da die nicht zum Verzehr geeignet sind). Knoblauch schälen und fein würfeln.

- Im großen Topf beide Ölsorten erhitzen, das Fleisch darin anbraten, am besten portionsweise. Wenn die letzte Portion angebraten ist, etwas Platz am Topfboden schaffen und dort den Zucker leicht karamellisieren lassen.
- Dann Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch zufügen, salzen, pfeffern und knapp mit Wasser bedecken. Aufkochen, dann zugedeckt unter dem Siedepunkt leise ziehen lassen, bis das Fleisch schön zart und weich ist. (Je nach Fleischsorte, ob mehr oder weniger Sehnen, 30 bis 60 Minuten.)
- Möhre und Pastinake schälen, auf dem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. Lauch aufschlitzen, gründlich waschen, quer in schmale Ringe schneiden. Beim Bleichsellerie, wenn nötig fädeln, die Blätter beiseitelegen, die Stiele quer ebenfalls fein schneiden. Am Ende in den Suppentopf geben und weitere 10 Minuten garziehen lassen.
- Nun die Reismudeln mit heißem Wasser bedecken und einweichen.
- Jetzt die rohen Bestandteile vorbereiten und klein schneiden: Frühlingszwiebel, Bleichsellerieblätter, Salatblätter, Gurke schälen und in Streifen schneiden, Sojakeime und Kräuter waschen und von den Stielen zupfen. Diese Zutaten zu Häufchen geordnet auf einer großen Platte bereitstellen: Sie sind die frische Einlage für den "One Pot", aber kommen erst am Tisch hinein.
- Zum Schluss kräftig abschmecken, vor allem mit Fischsauce, frische fein gewürfelte Chili und Zitronen- oder Limettensaft (man kann diese auch erst am Tisch in seine eigene Schüssel geben).

**Und so wird serviert:** Man häuft sich nach Belieben in Suppenschalen von den Reismudeln, Kräutern, Gurke und anderen Zutaten und füllt mit der Schöpfkelle Brühe und Fleisch auf.

## Spanisch: One Pot mit Huhn auf Paella-Art

Alles aus einem Topf, aber keine Suppe, sondern eher wie das beliebte Reisgericht aus Spanien. Dafür braucht man also einen besonders breiten und flachen Topf, damit die Hühnerstücke nicht übereinander, sondern eher nebeneinander liegen.



### Zutaten für 8 Personen:

- 1 Huhn (1,5 bis 2 kg)
- 3 EL Olivenöl
- 1-2 Zwiebeln
- 4-5 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- ca. ½ l Wasser
- Paprikapulver (z.B. spanischer Rauchpaprika)
- 1 Möhre
- 1 Petersilienwurzel / Pastinake
- 1 Bleichselleriestange
- 1 Lauchstange
- ¼ Sellerieknolle
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1-2 Zucchini (ca. 300 g)
- 200 g Champignons
- Petersilie
- 300-400 g geschälte, rohe Garnelen
- 1 TL Speisestärke
- einige Fäden Safran
- 300 g Rundkornreis

### Zubereitung:

- Das Huhn zerlegen: Flügel und Schenkel jeweils im Gelenk zerschneiden und dann nochmal quer mit dem Küchenbeil in zwei Stücke hacken.
- Die Hähnchenteile mit Knochen zunächst im breiten, flachen Topf im heißen Öl rundum anbraten, dabei salzen, pfeffern und mit Paprika würzen.
- Das Brustfleisch auslösen, in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden und mit Stärke einreiben. Ebenfalls rundum anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Bruststücke herausheben und beiseitestellen (werden sonst trocken).
- Schließlich Zwiebel, Knoblauch, Champignons und auch die festen Gemüse wie Petersilienwurzel, Sellerie und Möhre, alles geschält und klein gewürfelt zufügen und zu-

erst mitbraten, dabei ebenfalls salzen und pfeffern. Alles mit Wasser knapp bedecken, die Hühnerkarkasse dazwischen betten. Aufkochen, dann zugedeckt eine halbe Stunde leise köcheln.

- In der Zwischenzeit die weiteren Gemüse vorbereiten: Bleichsellerie würfeln, Paprika mit dem Sparschäler schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Zucchini würfeln – wenn sie sehr groß sind, das wattige Innere wegwerfen. Kräuter waschen und von den Stielen zupfen.
- Garnelen längs halbieren, wenn nötig entdärmen, mit Stärke einreiben.
- Schließlich die Karkasse wieder aus dem Topf nehmen (diese kann man nun noch in einem Topf mit ein paar Wurzelabschnitten komplett zu einer Brühe auskochen. Da steckt noch jede Menge Geschmack drin). Stattdessen den Reis (Rundkornreis) in den Topf geben, aufkochen, Deckel drauf und alles langsam etwa 20 Minuten garziehen lassen.
- Safranfäden mit etwas Salz im Mörser etwas zerkleinern, dann mit einem Teelöffel Brühe oder heißem Wasser etwas auflösen und in den Topf geben.
- Für die letzten 5 bis 8 Minuten das Brustfleisch, Garnelen, Paprika, Bleichsellerie und Zucchini zufügen, eventuell nochmal die Würze und die Flüssigkeitsmenge regulieren. Ganz zum Schluss die Kräuter darübergerben und servieren.

**Tipp:** Knusperhaut. Dafür ein Stück Hühnerhaut auslösen, flach in eine Pfanne legen, eine zweite etwas kleinere Pfanne oder Topf zum Beschweren darauf stellen und bei nicht zu starker Hitze ausbraten lassen. So wird die Haut richtig kross und man kann sie sich am Ende, klein gehackt, über das Essen streuen – das schmeckt köstlich.

**Getränk:** entweder ein Glas gut gekühlten Weißwein oder einen herzhaften, leicht gekühlten Rotwein (zum Beispiel aus Spanien)