

Kochen mit Martina und Moritz vom 29.06.2024

Redaktion: Klaus Brock

Salat satt – Mal leicht, mal üppig, immer bunt!

Salat von buntem Spargel mit Ei und Schnittlauch	2
Kartoffelsalat mit Kaninchen und Artischocken	4
Salat von Linsen und Bleichsellerie mit Hähnchenflügeln	8
Kartoffelsalat mit Garnelen und Thai-Vinaigrette	10

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

Salat satt – Mal leicht, mal üppig, immer bunt!

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

A wie Artischocken, B wie Bleichsellerie, C wie Chicorée, D wie Dicke Bohnen – man könnte das gesamte Alphabet durchdeklinieren, bis zum Z für Zucchini oder Zwiebel – es gibt ja praktisch kaum eine Zutat, die sich nicht für einen Salat eignen würde. Wenn es sommerlich warm wird, hat man keine Lust mehr auf deftige Kost, dann freut man sich auf Frisches, Leichtes, Knackiges: auf Salat!

Freuen Sie sich auf spannende Salatideen, mit verschiedensten Gemüsen und Kräutern, aber auch mal mit ungewöhnlichen Fleischzutaten, wie Hähnchenflügeln und Kaninchen, oder mit Garnelen und mit Ei. Und natürlich – wie kann es bei den beiden auch anders sein? – auf einen besonderen Kartoffelsalat.



Salat von buntem Spargel mit Ei und Schnittlauch

Es sieht nicht nur hübscher aus, wenn man die Farben mischt, grüner oder lila Spargel schmecken auch einfach intensiver – nämlich dank des Chlorophylls, das sie in der Sonne entwickeln. Deshalb sollte man deren Schale übrigens nicht auskochen: der Sud wird schnell bitter.



Zutaten für 4 Personen:

- Je 500 g weißen, lila und grünen Spargel
- Salz
- Zucker
- 3 EL Butter
- 4 Eier
- 4 Scheiben Weißbrot
- 1 dicker Bund Schnittlauch (oder andere Kräuter nach Gusto)

Für die Vinaigrette:

- 1 EL Senf
- 3 EL Fruchtestig (z. B. Apfelessig)
- Salz
- Pfeffer
- 2-3 EL Olivenöl

Außerdem: Salatblätter zum Anrichten

Zubereitung:

- Spargel waschen, sorgsam schälen. Die Schalen vom weißen Spargel in einem Topf mit Wasser bedecken, jeweils eine gute Prise Salz und Zucker zufügen, auch einen Löffel Butter. Circa 30 bis 40 Minuten kochen, dabei in einem Sieb jeweils die unteren 2 Zentimeter der geschälten weißen Spargelstangen mitkochen. Diese sehr weich gekochten Spargelstücke dann herausfischen, in einen Mixbecher füllen, die Zutaten für die Vinaigrette zufügen und alles mit dem Mixstab zu einer cremigen Sauce mixen. Gut abschmecken!
- Auch lila und grünen Spargel schälen – hier genügt es meist, die untere Hälfte zu schälen, die Stange unterhalb des unteren Drittels abbrechen, wo der Spargel oft holzig zu werden beginnt.
- Den Spargel nach Sorte gebündelt in wenig Salzwasser oder im Dampfgarer bissfest garen: Weißer braucht zirka 8 Minuten, grüner und lila Spargel ist bereits nach 4 Minuten fertig.

- Die Stangen schräg in 2 bis 3 Zentimeter lange Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Schnittlauchröllchen zufügen, die Vinaigrette darübergerben und behutsam mischen.
- Die Eier nach Gusto hart oder nicht ganz hart kochen, pellen, vierteln oder achteln und dazwischen verteilen.
- Die Brotscheiben zentimeterklein würfeln und in der restlichen Butter langsam kross rösten. Unmittelbar vor dem Servieren über dem Salat verteilen. Hübsch sieht es aus, wenn man den Salat auf einem Bett von Kopfsalatblättern anrichtet.

Tipp: Wer auf eine kleine fleischige Zutat nicht verzichten mag, mischt in fingerbreite Streifen geschnittenen gekochten Schinken oder in Würfel geschnittenes, gegartes Hähnchenfleisch unter.

Beilage: Hier genügt frisches, knuspriges Brot.

Getränk: Ein herzhafter Weißwein, etwa ein Silvaner, der ja im Allgemeinen besonders gut zum Spargel passt. Oder ein Sauvignon blanc. Auch gut: ein Trebbiano d'Abbruzzo. Gut und erfrischend schmeckt auch der Spargelsud, den man über ein paar Eiswürfel gießt!

Kartoffelsalat mit Kaninchen und Artischocken

Ein edler, luxuriöser Salat, der sich an klassischer französischer Sterne-Küche orientiert. In Frankreich werden Kaninchen üblicherweise mitsamt den Innereien verkauft, den sogenannten "Béatilles" (Leckerbissen). Bei uns wird man sie nur mit dem ganzen Tier beim Züchter selbst bekommen. Mit Herz, Leber, Nieren und eventuell Hirn angerichtet, wird daraus ein vollkommenes Hauptgericht. Die fleischigen Keulen lassen sich für ein Ragout oder Curry verwenden, die Bauchlappen und Vorderläufe für ein Rillettes, das herrliche französische Schmalzfleisch, ein wunderbarer Brotaufstrich – das Rezept zeigen wir noch!



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 500 g Kartoffeln
- 1 ganzes Kaninchen (ca. 1.800 g)
- 2 große, bretonische (oder spanische) Artischocken (oder 6-8 kleine italienische)
- 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Madeira, Sherry oder Balsamico
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 3-4 EL Brühe

Für die Vinaigrette:

- 4 EL frisch gepresster Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1-2 EL Dijonsenf
- 1-2 durchgepresste Knoblauchzehen
- 5 EL feinstes provenzalisches Olivenöl (vierge extra)
- 3 Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

- Kartoffeln kochen, abgießen und handwarm werden lassen. Das Kaninchen zerteilen: Rückenfilets und echte Filets auslösen. (Wenn vorhanden, die Innereien putzen, Nieren längs halbieren, Herz und Leber in ähnlich dicke Scheiben und auf ähnliche Größe zuschneiden.)

- Artischocken bis aufs Herz schälen, alles Harte, nicht Genießbare wegschneiden. Sofort mit einer Zitronenhälfte abreiben. Herzen in Scheiben (3 mm) schneiden und mit Zitronensaft umwenden.
- 2 EL Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen und die Kaninchenfilets darin rundum kräftig, aber nur kurz anbraten, salzen, pfeffern, mit Madeira, Sherry oder Balsamico beträufeln und mehrmals darin umwenden, bis die Teile davon überzogen sind. Mit etwas Petersilie bestreuen. Dann auf einem Teller im 80 Grad heißen Ofen zirka 15 bis 20 Minuten nachziehen lassen.
- In der Pfanne weitere 2 EL Öl erhitzen und die abgetrockneten Artischocken bei starker Hitze darin anrösten. Dabei immer wieder durchschütteln, salzen, pfeffern, mit der Petersilie (ca. 1/2 Bund) mischen und in einer Schüssel zugedeckt etwas abkühlen lassen.
- Aus den angegebenen Zutaten eine Vinaigrette rühren (von den Frühlingszwiebeln nur das Weiße in dünnen Ringen, das Grün kommt später fein geschnitten in den Salat).
- Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Mit der Vinaigrette übergießen und ziehen lassen – nicht umwenden.
- In der Pfanne im restlichen Öl die Innereien, falls vorhanden, nur einige Sekunden anbraten, zu den Filets geben. In jedem Fall den Bratensatz mit etwas Brühe ablöschen und an die Artischocken gießen.
- Zum Schluss diese zusammen mit dem Frühlingszwiebelgrün zu den Kartoffeln geben, jetzt alles vorsichtig vermischen. Nochmals abschmecken und hübsch auf Tellern anrichten.
- Das Fleisch schräg in dünne (höchstens 5 mm starke) Scheiben aufschneiden und wie ein Fächer auf die eine Hälfte des Salats legen, die Innereien dazwischen verteilen. Mit der restlichen Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Beilage: frisch aufgebackenes Baguette

Getränk: ein kräftiger, trockener Weißwein (Chardonnay aus Burgund oder Deutschland, möglichst von einem Kalkboden)

Kaninchen-Rillettes

Aus den Vorderläufen und Bauchlappen lässt sich ein fabelhafter Aufstrich herstellen, ein sogenanntes Schmalzfleisch, Rillettes, wie man in Frankreich dazu sagt. Schmeckt besonders köstlich auf geröstetem Brot. Gut passt hierzu eine Gewürzmischung – siehe Tipp 2.

Zutaten für 6 Personen:

- 2 Kaninchen Vorderläufe sowie die Bauchlappen (ca. 500 g)
- 300 g sehr fettes Schweinefleisch (Hals oder Bauch) in Würfeln
- 1 Tasse fein gewürfelte Möhre
- 1 Tasse fein gewürfelter Lauch
- 1 Tasse fein gewürfelte Zwiebel

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Kräuterstrauß aus Thymian, Lorbeer und Petersilienstiele
- ¼ l Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- eventuell 100 g Schweineschmalz (wenn das Schweinefleisch nicht fett genug ist)

Zubereitung:

- Die Kaninchenvorderläufe und das Schweinefleisch in einem möglichst genau passenden Topf packen, das Gemüse und den Kräuterstrauß dazwischen verteilen und den Wein angießen. Ohne Deckel langsam zum Kochen bringen. Salz, Pfeffer – und wenn das Schweinefleisch nicht fett genug war – auch das Schmalz zufügen.
- Den Deckel schräg aufsetzen, sodass ein kleiner Schlitz bleibt, durch den Dampf entweichen kann. Etwa zwei bis drei Stunden leise schmurgeln – ruhig auch länger, denn das Fleisch soll geradezu vom Knochen fallen. Den Kräuterstrauß herausfischen und wegwerfen, alles Wurzelwerk aus dem Topf mit dem absolut weichen, vom Knochen gelösten Kaninchenfleisch innig zerdrücken, mit einem Messer hackend vermischen, dabei gut abschmecken. Wer den Mixer oder Pürierstab dafür verwendet, nur ganz kurz einschalten und darin spazieren gehen, sonst wird die Sache zu fein zermust, es sollten noch Stückchen spürbar bleiben.
- In einen Steinguttopf oder in eine Terrinenform füllen und kaltstellen. Es sollte jetzt die Oberfläche vom ausgetretenen Fett bedeckt sein – falls das Fleisch nicht fett genug war, Schweineschmalz auflösen und auf der Oberfläche verteilen!

Tipp 1: Solange diese schützende Schicht darüber geschlossen ist, hält das Rillettes im Kühlschrank wochenlang. Wenn man etwas entnommen und deshalb die Oberfläche geöffnet hat, den Topf am besten so lange in die Mikrowelle oder in den Ofen stellen, bis das Schmalz wieder geschmolzen ist und alles gleichmäßig bedeckt.

Servieren: auf Crostini streichen und zum Aperitif reichen

Tipp 2: Gewürzmischung für helles Fleisch

Zutaten:

- 1 EL weiße Pfefferkörner
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Senfkörner
- 1 EL Kümmel
- 1 gehäufte TL Salz
- 1 TL Zucker
- 2 EL getrockneter Majoran

Zubereitung:

- Für die Gewürzmischung die Körner in einer trockenen Pfanne rösten, dann im Mörser oder im Mixer zu feinem Pulver mixen, dabei Salz, Zucker und Majoran zufügen. Etwa zwei Teelöffel davon zu den Kaninchen geben. Den Rest in ein Schraubglas füllen – passt immer zu hellem Fleisch wie Kalb, Geflügel oder eben Kaninchen.

Tipp 3: Fleischbrühe

Wir haben ein ganzes Kaninchen gekauft und natürlich wollen wir auch alle Teile des schönen Fleisches verwenden. Selbst aus der Karkasse lässt sich noch eine Brühe zubereiten, die als Basis für leckere Suppen und Soßen genutzt werden kann.

Zutaten:

- Kaninchenkarkasse
- Suppengrün/Wurzelwerk (1 Möhre, das Grün von einer Lauchstange, 1 Stück Sellerieknolle)
- 1 Zwiebel (nach Gusto)
- 5-7 Pimentkörner
- 3-4 Wacholderbeeren
- 1 TL Pfefferkörner
- 1-2 EL Salz
- 1 frische oder getrocknete Chilischote (nach Gusto)

Zubereitung:

- Die Karkasse und alle Abschnitte vom Kaninchen mit den übrigen Zutaten in einen ausreichend großen Suppentopf geben, dann mit kaltem Wasser auffüllen. Gleich salzen und auf den Herd stellen.
- Die Suppe zunächst einmal richtig aufkochen lassen, ohne Deckel. Wenn alles richtig kocht, auf kleiner Hitze leise 2 Stunden kochen lassen.
- **Wichtig:** beim Aufkochen bildet sich oben ein weißlicher Schaum, das ist Eiweiß. Diesen nicht abschöpfen, sondern warten, bis er sich wieder gesetzt und aufgelöst hat. Er sorgt nämlich dafür, dass die Brühe schön klar wird.

Salat von Linsen und Bleichsellerie mit Hähnchenflügeln

Ein besonders feiner Salat, mit dem man auch anspruchsvolle Gäste beeindrucken kann. Man kann statt Hähnchenflügel auch Hähnchenkeulen verwenden oder beides mischen.



Zutaten für 4 Personen:

- Hähnchenflügel (ca. 8-10 Stück)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Fischsauce
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 2 EL Zitronensaft
- 2-3 EL Apfelebalsamico
- 3 Petersilienzweige

Für den Linsensalat:

- 250 g kleine Berg- oder Alblinsen
- Salz
- 1 Staude Bleichsellerie
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1 Tasse abgezupfter Kräuter: Kerbel und Estragon
- Salatblätter (Kopfsalat oder Romanaherzen)

Für die Vinaigrette:

- 1 EL scharfer Dijonsenf
- Zitronensaft nach Gusto
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Sauerkirschessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 rote Chilischote

Zubereitung:

- Die Hähnchenflügel putzen: dafür im Gelenk in zwei Stücke teilen, die Flügelspitze abschneiden (am besten mit etwas Wurzelwerk zur Brühe auskochen). Das Fleisch rund um den Knochen am unteren Ende lösen; so zieht es sich beim Braten nach oben und bildet ein handliches Päckchen: sozusagen "Fleisch am Stiel". In einen Ge-

frierbeutel packen. Olivenöl, Fischsauce, Zitronensaft, Apfelbalsamico mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale verrühren und zufügen. Gut durchmischen, die Luft aus dem Beutel drücken und ihn gut verschließen. Marinieren lassen, bis alle weiteren Vorbereitungen erledigt sind. Kann man übrigens auch gut schon am Vortag erledigen.

- Erst kurz vor dem Servieren entweder auf dem Grill oder in der Grillpfanne insgesamt zirka 10 Minuten garen oder auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen (230 Grad Ober- & Unterhitze/ 210 Grad Heißluft). Dabei immer wieder mit der Marinade aus dem Beutel einpinseln.
- **Für den Salat:** Die Linsen eine Handbreit mit gesalzenem Wasser bedeckt 30 Minuten lang sanft köcheln, bis sie gerade eben weich sind. (Große Linsen brauchen natürlich länger. Und: Einweichen spart Kochzeit.)
- Selleriestangen waschen, wenn nötig fädeln und quer in dünne Scheibchen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, ebenfalls quer in Scheibchen schneiden.
- **Für die Vinaigrette:** Senf, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Essig und Öl mit dem Schneebesen glattrühren. Chili entkernen und fein hacken, mit den nur grob gehackten Kräutern unterrühren. Zwei gehäufte Esslöffel gekochte Linsen zufügen und jetzt alles mit dem Mixstab glatt pürieren. Diese cremige Marinade über die Linsen gießen und alles gut mischen. Selleriestangen und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Eine flache Schüssel (tiefe Platte) oder Portionsteller mit Salatblättern auslegen. Den Linsensalat darauf häufen und die kross gegrillten/gebratenen Hähnchenflügel darauf betten.

Beilage: frisches Bauern- oder Weißbrot

Getränk: ein leichter gekühlter Rotwein – etwa ein frischer Chianti – oder ein St. Magdalener, ein Vernatsch, also ein Trollinger aus Südtirol

Kartoffelsalat mit Garnelen und Thai-Vinaigrette

Kartoffeln ordnen sich sogar mit einer Thai-Vinaigrette wunderbar zum Salat. Und Garnelen passen dazu vorzüglich und erheben ihn zu einem vollständigen Gericht.



Zutaten für 2 bis 4 Personen (siehe Tipp):

- 400 g festkochende Kartoffeln
- ½ gelbe Spitzpaprika
- ½ rote Spitzpaprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 500 g Garnelenschwänze (ungekocht!)
- 1 TL Speisestärke
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

Für die Thai-Vinaigrette:

- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 scharfe Thaichilis
- 1 Limette
- 2 EL Fischsauce
- 1 gehäufter TL Palmzucker
- 4-6 Stängel Koriandergrün und Thaibasilikum

Zubereitung:

- Die Kartoffeln in der Schale gar kochen. Paprika längs halbieren und entkernen, quer in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Scheibchen bzw. Ringe – das Weiße 2 mm breit, das Grün etwas breiter.
- Die Garnelen entdärmen, wenn nötig: längs am Rücken aufschlitzen, den dunklen Darm entfernen. Mit Stärke einreiben, die dann in der Pfannenhitze sich mit dem Eiweiß der Meeresfrüchte zu einem schützenden Film verbindet und sie saftig hält. Im heißen Öl, am besten im Wok, rasch 45 bis 60 Sekunden unter Rühren braten. Dann auf einem Teller beiseitestellen.
- **Für die Thai-Vinaigrette:** Ingwer und Knoblauch schälen, Chilis entkernen, alles grob gehackt in einen Mixbecher füllen (oder alles von Hand sehr fein würfeln). Limettensaft, Fischsauce, Zucker zufügen. Nur ganz kurz mixen, man soll unbedingt die Würzutaten noch erkennen und spüren. Mit der Hälfte davon die Garnelen beträufeln.

- Die Kräuter abzupfen und grob hacken. Die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und mit der restlichen Thai-Vinaigrette anmachen. Schließlich alles mischen, dabei die Kräuter zufügen.

Beilage: Knuspriges Krupuk (Krabbenbrot) – die hübschen Cracker, die man selbst machen kann. Die Krabben-Chips aus dem Asiaregal muss man nur kurz in siedendem Öl backen.

Getränk: Grüner Tee und/oder Eiswasser. Es passt natürlich immer ein Kölsch oder ein Pils. Bevorzugt man Wein, bietet sich Riesling oder Sauvignon blanc an.

Tipp: In Thailand kommen, wie in China, stets mindestens so viele Gerichte auf den Tisch, wie Esser an der Tafel sitzen, für 2 Personen auch mindestens 3, besser 4 Gerichte. Deshalb die unterschiedliche Personenangabe, je nachdem ob noch weitere Gerichte das Essen vervollständigen.