

Kochen mit Martina und Moritz vom 21.08.2021

Redaktion: Klaus Brock

Walnüsse und Feigen – für Süßes und Herzhaftes

Interessantes zu Feigen und Walnüssen	2
Feigen mit Ziegenkäse und Walnüssen	4
Feine Walnusscremesuppe mit Feigen	6
Geschmortes Huhn mit Walnusssauce und Feigen	8
Feigenkuchen mit Walnüssen	10
Marinierte Feigen mit Walnusskaramell	12

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/walnuesse-und-feigen-102.html>

Walnüsse und Feigen – für Süßes und Herzhaftes

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

In der Pfalz, aber längst auch in den anderen Weinbauregionen Deutschlands, stehen immer schon an geschützten Stellen recht stattliche Feigenbäume, die reiche Ernte tragen. Deshalb sind reife Feigen im Spätsommer und frühen Herbst auf unseren Märkten keine Seltenheit mehr. Sie sind nicht nur delikat, sondern auch unendlich vielseitig. Und Walnüsse, die ebenfalls bald Saison haben, sind geradezu Super-Food: Sie enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe, Vitamin B zum Beispiel, und Mineralien wie Kalium, Kalzium und Magnesium. Walnüsse und frische Feigen, finden die WDR Fernsehköche Martina und Moritz, sind eine Super-Kombination – und zwar durchaus nicht nur eine süße. Die beiden zeigen das in ihrer heutigen Sendung und bereiten mit den beiden Zutaten ein ganzes Menü zu.



Interessantes zu Feigen und Walnüssen

Feigen kannten wir früher eigentlich nur getrocknet. Da lagen sie in der Adventszeit auf dem berühmten Bunten Teller. Frisch kamen sie höchstens ab und zu, meist für viel Geld, als Importe aus südlichen Ländern in den Supermarkt. Mit dem Klimawandel hat sich ihr Anbaugebiet immer weiter gen Norden ausgeweitet: In der Pfalz und auch in anderen Weinbauregionen Deutschlands standen an geschützten Stellen immer



schon – und es werden immer mehr – recht stattliche Feigenbäume, die reiche Ernte tragen. So sind reife Feigen im frühen Herbst auf unseren Märkten keine Seltenheit mehr, obwohl sie für den Handel eher schwierig sind: man kann sie nämlich kaum transportieren und lagern, da sie überaus empfindlich sind. Sie müssen also schnell verbraucht werden und sind daher auch in dieser Hinsicht delikat.

Feigen sind unendlich vielseitig! Man kann sie pur essen oder Konfitüre daraus kochen – das haben wir früher schon mal gezeigt: dafür braucht man höchstens die halbe Zuckermenge wie für anderes Obst und Zitronensaft als Ausgleich zur beträchtlichen Süße. Man kann aus Feigen würzige Chutneys kochen und sie zu köstlichen Desserts verarbeiten. Sie machen sich aber auch hervorragend als feine Zutat in herzhaften Gerichten.

Und Walnüsse sind geradezu Super-Food: Sie enthalten jede Menge wertvoller Inhaltsstoffe: Vitamin B zum Beispiel sowie Mineralien wie Kalium, Kalzium und Magnesium. Deshalb sind sie gut für die Knochen, Muskelgesundheit, schöne Haut und Haare und bringen müde Muskeln auf Trab. Reichlich Omega-3-Fettsäuren fördern das Sättigungsgefühl, steigern die geistige Leistungsfähigkeit, regen die Melatoninbildung an und sorgen so für tiefen und ruhigen Schlaf.

Weiße Nüsse – Schälüsse

Im frühen Herbst, wenn die Nüsse reif werden, sind Walnüsse ein besonderer Leckerbissen. Solange die Nüsse frisch und noch jung sind, lässt sich die noch weiche, helle Haut, die die einzelnen Nusskerne unter der harten Schale umschließt, noch abziehen – das sind die sogenannten Schälüsse. Früher hatte man im feinen Haushalt spezielle Schälmesser dafür, mit denen man die ledrige Haut abpulen kann. Sie ist in diesem Stadium tatsächlich noch unangenehm bitter und das darin steckende Tannin macht die Zähne pelzig. Man lässt deshalb die Walnüsse lieber nachreifen und trocknen, dann verliert die braune Haut ihren unangenehmen Geschmack. Und nur so lassen sie sich auch aufbewahren. Geschälte Nüsse sind unglaublich köstlich: Sie schmecken sauber, geradezu sahnig, sind wunderbar knackig und dennoch zart.

Schwarze Nüsse

Die legendären schwarzen Nüsse sind wirklich etwas Feines und passen sehr gut zu Käse, Salat, Wild oder auch zu Desserts. Jedoch brauchen sie eine ganze Weile, bis sie zum Verzehr fertig sind und sie ihr volles Aroma entwickelt haben. Sie müssen mindestens ein halbes Jahr im Sirup durchziehen, bevor sie serviert werden können. Kenner meinen sogar, dass die Nüsse erst nach zwei oder gar zehn Jahren Reifezeit am besten schmecken. Wir machen das jedes Jahr und haben dadurch immer welche auf Vorrat. Die unreifen Walnüsse werden am besten gegen Ende Juni/Anfang Juli geerntet, wenn ihre Schale noch hellgrün und weich ist. Vorsicht beim Bearbeiten: der austretende Saft färbt die Hände dunkelbraun.

Zubereitungstipp:

- Nüsse mit einer dicken Nadel rundum einstechen – am besten mit Handschuhen, sonst werden die Finger schwarz! Die Nüsse in kaltes Wasser legen, an einen kühlen dunklen Ort stellen und zwei Wochen lang jeden Tag das Wasser wechseln.
- Die Nüsse mit kaltem Wasser auf den Herd setzen und 30 Min. köcheln lassen. Schließlich abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
- Vanilleschote längs halbieren, das Mark auskratzen. ½ Liter Wasser mit 1,2 kg Zucker, Vanilleschote, -mark, Gewürzen und Salz aufkochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Etwas abkühlen lassen und über die Nüsse gießen. Einen Tag stehen lassen. Den Sirup abgießen, 100 g Zucker zufügen und aufkochen lassen. Etwas abkühlen lassen und über die Nüsse geben und wieder stehen lassen. Noch einmal wiederholen.
- Am vierten Tag die Nüsse mit dem Sirup aufkochen, in kleine Gläser füllen und in 45 Min. sterilisieren. Sechs Monate im Keller lagern und ziehen lassen.

Feigen mit Ziegenkäse und Walnüssen

Ein bildschöner Teller, der nicht viel Mühe macht und immer ein eleganter Einstieg ins Menü ist. Auch als hübscher Imbiss für einen heißen Spätsommertag kommt er gut an. Statt Ziegenkäse kann man auch Burrata verwenden (der herrliche, sahngefüllte Mozzarella, den man leider nicht immer und überall kaufen kann), auch der normale Mozzarella ist dafür perfekt.



Zutaten für 2 bis 4 Personen (je nachdem ob Imbiss oder Vorspeise):

- 2 Burrata-/Mozzarella-Kugeln oder ca. 250 g Ziegen-Frischkäse
- 2 Handvoll bunt gemischter Salatblätter (Kopfsalat- oder Romanaherzen, Frisée, Radicchio, Feldsalatröschen, Rucola)
- 2 Handvoll Kräuterblätter (glatte Petersilie, Basilikum, Estragon, Kresse)
- 4-5 reife Feigen
- 1 Tasse Walnusskerne (nach Jahreszeit und Belieben Schäl- oder Roh-Nüsse)
- eventuell einige Tropfen Apfelbalsamico oder süßen Balsamico

Für die Marinade:

- 1 gehäufter TL scharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL milder Essig (Apfel-, Himbeer-, Sauerkirsch- oder Cassis-Essig)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- evtl. 1-2 EL Apfelsaft

Zubereitung:

- Der Burrata/Mozzarella oder Ziegenkäse bleibt für die beiden Imbisssteller unzerlegt. Für die Vorspeisenteller wird er unmittelbar vor dem Anrichten senkrecht halbiert.
- Die Salatblätter von dicken Stielen befreien, waschen und gut abtropfen, ebenso die Kräuter von den Stielen pflücken und waschen.
- Für die Marinade alle Zutaten in einem Mixbecher zur glatten Sauce mixen, abschmecken. Salat- und Kräuterblätter in zwei bis drei Esslöffeln davon rasch wenden und auf Tellern verteilen. Darauf den Burrata oder den Ziegenkäse betten.
- Feigen waschen, den Stiel kappen, die Blütenwurzel abschneiden, senkrecht vierteln und rundum verteilen. Zuletzt die grob gehackten (Schäl-) Nüsse über alles streuen.

- Die restliche Marinade dekorativ über die Teller klecksen. Nach Belieben auch Tropfen von Balsamico dazwischen setzen.

Beilage: knuspriges Weißbrot oder Ciabatta

Getränk: ein gereifter, sehr trockener Silvaner aus Franken

Feine Walnusscremesuppe mit Feigen

Ein elegantes, cremiges und doch super-leichtes Süppchen: duftig und zart, süß, scharf und säuerlich. Die Croutons geben Biss, hauchfeine Ringe vom rohen Lauch sind für eine gemüsige Schärfe verantwortlich, und die Feigen fügen eine süße Frische hinzu.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Lauchstange
- 1 Tasse Walnusskerne (75 g)
- 2-3 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- ½ bis ganze Chilischote (nach Gusto und Schärfeverträglichkeit)
- 2-3 Petersilienstiele
- ¾ l Hühnerbrühe
- etwas abgeriebene Orangenschale
- 2 EL Portwein oder Madeira (oder Orangensaft, wer auf den Alkohol verzichten möchte)
- 150 g Sahne oder Crème Fraîche
- 1 Spritzer Essig (z. B. Chiliessig)

Außerdem:

- 2 Scheiben Weißbrot
- 2 EL Butter
- 2-3 Feigen

Zubereitung:

- Zwiebeln und das Weiße vom Lauch fein hacken, Walnüsse grob hacken – alles in Butter andünsten, fein gewürfelte Chili (Kerne vorher entfernen!) sowie gehackte Petersilie dazu. Mit Brühe auffüllen und zugedeckt etwa 10 bis 15 Minuten leise köcheln, bis die Zwiebel weich ist.
- Das helle Grün vom Lauch in haarfeine Streifchen schneiden.
- Die Suppe mit dem Pürierstab glatt mixen. Port oder Madeira angießen, Sahne oder Crème Fraîche zufügen und mit etwas geriebener Orangenschale parfümieren.
- Die Brotscheiben in zentimeterkleine Würfel schneiden und in der Butter knusprig rösten.
- Zum Servieren die Suppe nochmals aufkochen, mit dem Mixstab luftig aufmixen und kräftig abschmecken. In Suppentassen verteilen, geröstete Croutons darüber vertei-

len, auch die hauchfeinen Ringe vom Hellgrünen vom Lauch und Würfel von frischer Feige.

Getränk: ein trockener Wein aus Morilles (Andalusien) oder einen Sherry Amontillado

Geschmortes Huhn mit Walnusssoße und Feigen

Hühnerfleisch, saftige, reife Feigen und knackige Walnüsse – das passt fabelhaft zusammen! Vor allem, wenn man mit deutlichen Gewürzen nicht spart.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 schönes Brathuhn (ca. 1.400 g)
- 1 große Zwiebel
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Butter
- 1 EL Öl
- 3-4 Thymianzweige
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilis (scharf oder weniger scharf)
- 50 g Walnuskerne
- 4-5 Petersilienzweige
- 1 EL Vadouvan (indische Gewürzmischung), ersatzweise Raz el Hanout (arabische Würzmischung) oder Currypulver
- 1 Glas Weißwein
- 150 ml Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- etwas Zitronenschale
- 4-6 reife Feigen
- wenn vorhanden eine Handvoll geschälte Nusskerne

Zubereitung:

- Das Huhn in acht Teile zerlegen: zuerst entlang dem Rückgrat und Brustbein in zwei Hälften schneiden, dann die Keule ablösen und im Gelenk in Ober- und Unterschenkel teilen. Die Flügel schräg von der Brust abschneiden, sodass noch ein Stückchen Brust daran bleibt.
- Die Flügelspitzen abtrennen, die Haut von allen Teilen abziehen. In einen Topf geben, mit gut einem $\frac{3}{4}$ Liter Wasser bedecken, Salz, ein Stück Zwiebel, Möhre, Lauch und eventuell auch Kräuterstiele zufügen. Einmal aufkochen und schließlich auf kleiner Hitze, zugedeckt ein, zwei Stunden zu einer Brühe auskochen und für die Polenta verwenden (oder die Brühe abkühlen lassen, einwecken oder einfrieren und als Vorrat verwenden).
- Die Hühnerteile mit Salz einreiben, in einem breiten Schmortopf in einer Mischung aus Butter und Öl rundum kräftig anbraten. Sobald sie eine schöne Bräune zeigen, die fein gewürfelte Zwiebel, auch etwas Chili und Knoblauch zufügen, schließlich auch die grob gehackten Walnüsse. Vadouvan, Raz el Hanout oder Curry zufügen, wenn alles gut gedünstet ist, mit Weißwein ablöschen.

- Die Hitze reduzieren, das Huhn zugedeckt auf kleinem Feuer 30 Minuten sanft gar schmurkeln. Die Brustteile bereits nach 15 Minuten wieder herausfischen – sie sind schneller gar – und warm stellen.
- Inzwischen die Feigen vorbereiten: waschen, Stiel abschneiden, vierteln oder in Würfel schneiden.
- Am Ende die Sauce fertigstellen: alle Hühnerteile herausholen. Den Rest mit dem Mixstab glatt pürieren, Sahne angießen, nochmals aufkochen und mit Salz, Zitronensaft und -schale kräftig abschmecken. Fein gehackte Petersilie unterrühren.
- Die Hühnerteile, Feigen und Nüsse (eventuell geschälte) in dieser Sauce wieder erwärmen.

Beilage: Polenta, die sehr einfach fertig ist. Ca. $\frac{3}{4}$ l Hühnerbrühe aufkochen, 100 g Polenta hineinrieseln lassen und etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Nach Gusto mit 2-3 EL geriebenem Parmesan würzen.

Getränk: ein Verdicchio di Jesi aus den Marken. Gut passt auch ein Chardonnay oder Pinot noir vom Kalkstein, beide nicht zu üppig und reich.

Feigenkuchen mit Walnüssen

Schnell und mühelos gemacht, lässt sich übrigens auch wunderbar mit anderen Früchten zubereiten, zum Beispiel mit Äpfeln, Birnen, Zwetschgen, Mirabellen usw.

**Zutaten für eine Spring- oder Tarteform
(von 18 bis 26 cm Durchmesser):**

- 200 g Mehl
- 150 g Butter
- 100 g Zucker
- etwas abgeriebene Orangenschale
- 1 Salzprise
- 1 Eiweiß



Belag:

- 50 g gemahlene Walnüsse
- 50 g Zucker
- 1 Eigelb
- 1 Ei
- 2 EL Zucker
- 100 ml Sahne
- 100 g Topfen (oder Quark)
- 1,2 kg Feigen
- Butter für Butterflöckchen
- 2 EL Zucker zum Bestreuen

Zubereitung:

- Den Teig rasch zusammenkneten, zu einer Kugel geformt in Klarsichtfolie gehüllt eine halbe Stunde kalt stellen.
- Dünn ausrollen, eine Springform damit auskleiden. Auf dem Boden eine Mischung aus gemahlenen Walnüssen und Zucker verteilen.
- Für den Belag ein Eigelb, ein ganzes Ei, Zucker, Sahne und Topfen miteinander glatt rühren. Auf den Kuchenboden gießen.
- Den Feigen den Stiel abschneiden, oben kreuzweise einschneiden – falls man nicht genügend Feigen bekommen hat, kann man sie einfach halbieren. Mit der Innenseite nach oben dicht an dicht vom Rand her rundum in die Eiercreme setzen.
- Mit Butterflöckchen besetzen, etwas Zucker darüberstreuen.
- Bei 190 Grad (Heißluft – möglichst mit verstärkter Unterhitze – oder 210 Grad Ober- & Unterhitze) etwa 40 Minuten backen, bis der Boden richtig gebräunt ist.
- Etwas auskühlen lassen, bevor die Tarte angeschnitten wird!

Beilage: Schlagsahne, mit Orangenlikör parfümiert

Getränk: Schwarzer Tee, der mit Nelken und Kardamom gewürzt ist

Marinierte Feigen mit Walnusskaramell

Mit reifen Früchten ein großes Vergnügen. Sollten die Feigen zu fest sein, muss man sie ein paar Minuten in den heißen Ofen schieben.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- Ca. 10 reife, duftende Feigen (sie entwickeln an ihrem Blütenansatz eine dicke Träne, wenn sie richtig reif sind!)

Zum Marinieren:

- 2-3 EL Cognac
- 2-3 EL Zucker

Himbeersauce:

- 300 g Himbeeren
- 2 EL Zucker

Walnusskaramell:

- 150 g Zucker
- 150 g Walnusskerne

Zubereitung:

- Die Feigen putzen: kurz unter fließendem Wasser waschen, dabei den Stiel abschneiden, dort auch kreuzweise einschneiden.
- Die Früchte nebeneinander auf eine Platte setzen. Wenn man die Feigen kurz im Ofen backen muss, weil sie noch zu hart sind, gleich in eine feuerfeste Form setzen. Mit Cognac (oder Saft, wenn man auf den Alkohol verzichten möchte) beträufeln und mit Zucker bestreuen. Entweder marinieren, wenn die Früchte weich und reif sind. Oder für 15 Minuten in den 190 - 200 Grad heißen Ofen stellen. Anschließend abkühlen und marinieren lassen.
- Unterdessen die Himbeeren mit Zucker verrühren und durch ein feines Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen.
- Für den Karamell den Zucker in einer unbeschichteten Pfanne schmelzen, die Walnüsse zufügen und so lange mischen, bis sie alle von einem duftenden, ruhig etwas dunkler gewordenen Karamell überzogen sind.

- Auf einer Steinplatte oder einem Backblech (wer sicher gehen will, dass es auch wieder abgeht, kann diese mit Öl einpinseln) die Karamellnüsse verteilen, so gut es geht, vereinzeln und abkühlen lassen. Die einzelnen Karamellnüsse sind köstlich zum Knabbern. Für unser Dessert werden sie allerdings nicht zu fein gehackt.

Anrichten: Auf Desserttellern einen Spiegel Himbeersauce geben, darauf je eine oder zwei Feigen setzen. Mit Walnusskaramell bestreuen.

Beilage: Ein Schlag Sahne passt wunderbar dazu.

Getränk: ein richtig süßer Dessertwein, zum Beispiel ein Muskateller aus Südfrankreich (Muscat de Beaumes-de-Venise, de Lunel oder de Frontignan)