

Kochen mit Martina und Moritz vom 29.01.2022

Redaktion: Klaus Brock

## Schlank und schön – Aber bitte mit Genuss

Miesmuscheln mit Möhren	2
Fischsuppe mit Safran	4
Hähnchen mit Chinakohl aus dem Wok	6
Blutorangensalat	8
Orangenkuchen	9

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

## Schlank und schön – Aber bitte mit Genuss

**Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer**

Die Fernsehköche Martina und Moritz zeigen in ihrer heutigen Sendung leckere Gerichte, die man sich ohne schlechtes Gewissen gönnen kann. Sie empfehlen eine gute Mischung von allem, was die Natur uns bietet: Gemüse aus natürlichem Anbau, Fleisch von glücklichen Tieren, Fisch aus artgerechter Zucht oder nachhaltigem Fang. Nicht nur, weil es die Umwelt schont, sondern auch, weil solche Zutaten einfach besser schmecken.



## Miesmuscheln mit Möhren

Miesmuscheln werden heute ja absolut küchenfertig angeboten, früher musste man noch jeder Muschel einzeln die Byssusfäden, den sogenannten Bart, abziehen. Heute werden die in einer Vakuumbox verpackten Muscheln nur noch in einem Sieb unter kaltem Wasser abgespült. Dabei geöffnete Exemplare aussortieren – wenn sie sich nicht wieder schließen, taugen sie nicht mehr zum Genuss – und danach sind sie blitzschnell zubereitet. Diesmal so:



### Zutaten für 2 Personen:

- 1 Paket Miesmuscheln (1 kg)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote (Schärfe nach Gusto)
- 500 g Möhren
- 1 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- eventuell 1-2 EL Würzfenchel oder 2-3 Zweiglein frischer Fenchel
- 3 Petersilienstängel
- 1 Glas Weißwein

### Zubereitung:

- Die Muscheln in ein Sieb schütten und unter kaltem Wasser abbrausen, geöffnete Exemplare auslesen und entfernen.
- Zwiebel schälen, sehr fein würfeln, Knoblauch hacken, Chili entkernen und fein würfeln. Möhren schälen, zunächst längs in zentimeterdicke Scheiben schneiden, diese ebenfalls längs in ebenso dicke Streifen und schließlich quer in Würfel schneiden.
- In einem breiten Topf das Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Möhren darin andünnen, sofort salzen und pfeffern, den Würzfenchel zufügen. Zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 10 bis 15 Minuten sanft dünsten, bis die Möhren weich sind, aber noch Biss haben. Gehackte Petersilie zufügen, auch das Fenchelgrün (kann auch ganz zum Schluss dazugegeben werden), wenn vorhanden. Jetzt mit Wein ablöschen, das bewirkt auch, dass die Möhren ihren Biss behalten.
- Die Muscheln zufügen. Jetzt die Hitze erhöhen und die Muscheln zugedeckt etwa 5 bis 8 Minuten kräftig kochen, bis alle Muscheln sich geöffnet haben.

- Dann in tiefe Teller verteilen. Einen leeren Teller für die Muschelschalen auf den Tisch stellen. Löffel dazu reichen, damit man am Ende das Möhrengemüse mit den Muscheln und dem Sud wie einen Eintopf auslöffeln kann.

**Beilage:** Weiß- oder Graubrot

**Getränk:** ein herzhafter Weißwein, zum Beispiel ein Riesling aus der Pfalz

**Tipp:** Man kann natürlich schon in der Küche alle Muscheln auslösen und im Möhrengemüse als Eintopf servieren. Allerdings macht das langsame Genießen, indem man Bissen für Bissen die Muscheln aus ihrer Schale zupft, besonders viel Spaß.

**Kilokalorien:** um die 300 kcal pro Portion

## Fischsuppe mit Safran

Mit Fisch lassen sich auf einfachste Weise Kalorien sparen, und garantiert immer mit Genuss.

### Zutaten für 2 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 Kartoffeln (300 g)
- 1 Lauchstange
- 1 Bleichsellerie (ca. 300 g)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 mittelgroßer Fisch (z. B. Knurrhahn, Seehecht, Forelle à 400-500 g)
- einige Safranfäden
- Petersilie



### Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch pellen, platt drücken und fein hacken. Kartoffeln schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden.
- In einem breiten Topf das Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln darin andünsten. So viel Wasser angießen, dass die Hälfte darin schwimmt. Salzen, pfeffern und zugedeckt 15 Minuten leise köcheln, bis die Kartoffeln fast gar sind.
- Lauch putzen, aufschlitzen, gründlich auswaschen. Quer in Scheibchen schneiden. Sellerie fädeln, wenn nötig, die Blätter abtrennen und für später beiseitelegen. Die Selleriestangen quer in feine Scheibchen schneiden. Unter die Kartoffeln mischen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
- Inzwischen den Fisch, den der Fischhändler hoffentlich bereits ausgenommen hat, vor allem innen nochmals gründlich auswaschen und von innen ein wenig salzen.
- Schließlich den Fisch im Ganzen auf das Gemüsebett in den Topf legen, sodass er darin ein wenig versinkt – falls der Topf nicht breit genug ist, den Kopf abschneiden und danebenlegen oder nach hinten klappen – er gibt dem Sud nicht nur Geschmack, sondern sorgt auch für Konsistenz. Erneut den Deckel auflegen, jetzt alles weitere 10 Minuten sanft gar ziehen lassen. Den Fisch nach der halben Garzeit auf die andere Seite drehen.
- In der Zwischenzeit die Sellerieblätter oder Petersilie fein schneiden. Den Fisch herausheben, die fein gehackten Blätter unter das Gemüse mischen, jetzt auch die Safranfäden mit etwas heißen Wasser, Brühe oder Fischsud in einen Mörser geben und ihn ein wenig auflösen. Dann in den Fischtopf rühren.
- Kartoffel-Selleriegemüse in vorgewärmte Teller verteilen. Das Fischfleisch von den Gräten lösen und darauf betten. Sofort servieren.

**Getränk:** Ein frischer Weißwein oder Wasser, das mit einem Zitronenschnitz und zerzupften Sellerieblättchen gewürzt wird.

## Hähnchen mit Chinakohl aus dem Wok

Die chinesische Küche ist immer für ein leichtes, kalorienarmes Essen gut. Außerdem ist es schnell fertig und schmeckt einfach jedem.

### Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 TL Speisestärke
- 1 EL Sojasauce
- 3 EL getrocknete Mu-Err-Pilze (chinesische Morcheln)
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Chilischote
- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Chinakohl (ca. 350 g)
- 1 EL neutrales Öl
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Austernsauce
- Koriandergrün oder chinesischer Schnittlauch



### Zubereitung:

- Das Hühnerfleisch quer zur Faser in feine Scheibchen schneiden, mit Stärke überpudern und sie gut überall einmassieren. Das macht das Fleisch beim Braten schön zart und hält es saftig! Mit einigen Tropfen Sesamöl beträufeln und marinieren lassen.
- Die Pilze mit heißem Wasser bedecken und einweichen – die knurpselige Konsistenz gibt dem Gericht seinen Charakter – sorgt außerdem für Fülle, ganz ohne Kalorien!
- Ingwer und Knoblauch schälen, sehr fein hacken, Chili entkernen und ebenfalls fein würfeln. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Spalten schneiden. Chinakohl waschen, quer in knapp zweifingerbreite Streifen schneiden.
- Den Wok auf starker Flamme zunächst leer erhitzen, das Öl zufügen und schwenken, damit auch die Wände davon überzogen werden. Sesamöl zufügen und das Hühnerfleisch. Zunächst einen Moment in der Mitte des Woks sitzen lassen, bis sich eine Kruste gebildet hat. Dann mit der Bratschaufel rühren und das Fleisch eine Minute lang umherwirbeln, dabei Ingwer, Knoblauch und Chili zufügen. Auch die Zwiebel zufügen und unter Rühren mitbraten, sofort auch den Chinakohl in den Wok streuen, mitbraten und dabei ständig umrühren. Alles salzen und pfeffern.
- Jetzt auch die eingeweichten Pilze grob hacken und zufügen. Schließlich mit etwas Sojasauce und Austernsauce würzen und 2 bis 3 Esslöffel Pilzeinweichflüssigkeit zufügen.

- Grob gehacktes Koriandergrün darüberstreuen oder fein geschnittenen Schnittlauch und rasch zu Tisch bringen.

**Kilokalorien:** ca. 200 kcal pro Portion

**Beilage:** Thailändischer Duftreis (100 g, gekocht, reicht für zwei Personen, hat nur 120 Kilo-kalorien)

**Getränk:** Eiswasser, grüner, chinesischer Tee (kann man bis zu dreimal aufbrühen!) oder ei-nen erfrischenden **Ingwer-Drink:**

1 cm Ingwerwurzel, 6 Minzeblätter, 6 Thaibasilikumblätter, 1 halbe Limette, 1 Glas Wasser. Alles glatt mixen, in ein großes Glas abseihen und mit Minzeblatt dekorieren.

## Blutorangensalat

Sie sind einfach die besten aller Zitrusfrüchte. Man sollte die kurze Saison der köstlichen Orangen mit saftigem, süß-säuerlichen dunkelrotem Fleisch bis Ende Februar unbedingt nutzen.

### Zutaten für 2 Personen:

- 2-3 Blutorangen
- 1-2 EL Grand Marnier (Orangenlikör)
- 1 TL Zucker (zum Karamellisieren, alternativ ginge auch Honig)
- frische Minze
- eventuell 2 EL gehackte geröstete Haselnüsse (30 g)



### Zubereitung:

- Die Orangen mit dem Sparschäler rundum dünn schälen, die Schalen mit einem scharfen Messer in haarfeine Zesten schneiden.
- In eine kleine Kasserolle oder Pfanne ein bisschen Zucker (oder Honig) karamellisieren, Grand Marnier und die Zesten hinzufügen und auf kleinem Feuer 10 Minuten ziehen lassen.
- Von den Orangen die weiße Haut abschneiden, und die Orangen quer in knapp fingerdicke Scheiben schneiden und auf Desserttellern (oder einer großen Platte) dachziegelartig anrichten.
- Die Zesten gerecht darüber verteilen und alles ein wenig durchziehen lassen.
- Zum Servieren Minzeblättchen fein schneiden und darüber verteilen.

**Kilokalorien:** ca. 140 kcal pro Portion

**Beilage:** Für alle, die es sich kalorienmäßig leisten wollen, jeweils 2 Esslöffel grob gehackte, geröstete Haselnüsse oder Pistazien (ca. 100 kcal).

**Getränk:** Wasser

## Orangenkuchen

Wunderbar saftig und mit herrlichem Duft, ein origineller Dessertkuchen, der schnell gebacken ist. Obendrein frisch, leicht und bekömmlich – er enthält weder Butter noch ein Stäubchen Mehl. Besonders köstlich gelingt auch dieser Kuchen mit Blutorangen.

**Zutaten für eine Springform von 24 cm Durchmesser:**



- 2 unbehandelte Orangen (300 g)
- 6 Eier (getrennt)
- 150-200 g Zucker
- 300 g geriebene Mandeln (ungeschält)
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Zimt
- 1 Messerspitze gemahlene Gewürznelken
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- ein wenig Öl für die Form

**Zubereitung:**

- Die Orangen samt Schale knapp mit Wasser bedeckt absolut weich kochen – etwa 45 Minuten lang. Halbieren, mit der Messerspitze die Kerne herauslösen, die Hälften dann im Mixer pürieren.
- Die Eigelbe mit dem Zucker zu einer dicken, hellen Creme schlagen. Die geriebenen Mandeln sowie das Orangenpüree einarbeiten. Mit Zimt und Nelken abschmecken und das Backpulver einrühren.
- Schließlich den mit einer Salzprise steif geschlagenen Eischnee unterziehen. In eine gebutterte Form füllen, bei 170 Grad Heißluft (190 Grad Ober- und Unterhitze) etwa 50 bis 60 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.

**Tipp:** Man kann den Kuchen auch wunderbar einfrieren. In Stücke zerlegt, damit man sich immer eins auftauen kann, wenn einen die Lust darauf überkommt.

**Kilokalorien:** Pro Stück bringt der Kuchen zwischen 150 (falls man ihn in 16 Stücke schneidet) und 200 kcal (in 12 Stücke geteilt).

**Getränk:** Kaffee, Tee oder Espresso