

Kochen mit Martina und Moritz vom 14.05.2022

Redaktion: Klaus Brock

Beste Resteküche – klug und köstlich!

| | |
|------------------------------|----|
| Brezelsuppe | 2 |
| Braten- oder Tafelspitzsülze | 4 |
| Carpaccio vom Tafelspitz | 6 |
| Zwuler | 7 |
| Nudeltörtchen | 8 |
| Käseknoedel mit Speck | 10 |
| Bananen-Kokos-Drink | 12 |

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/restekueche-104.html>

Beste Resteküche – klug und köstlich!

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Schon wieder Reste-Essen! Da rümpfen viele die Nase, aber immer mehr Hobbyköche meinen: "Ich liiiiebe Reste! Sie befeuern die Phantasie!" Reste gibt es in jeder Küche. Weil vom Braten was übrig bleibt, weil man zu viel eingekauft hat, das Obst und Gemüse im Kühl-schrank welk zu werden droht. Auf jeden Fall ist alles zum Wegwerfen viel zu schade. Und Tatsache ist: In allen Küchen der Welt gehören Reste zu den wichtigsten Zutaten für neue Gerichte – leider haben wir inzwischen verlernt, sie phantasie-, plan- und sinnvoll einzusetzen. Zum Beispiel das alte Brot. Da wissen doch viele – wenigstens in der Theorie – dass man es braucht, um Hackfleisch-teig aufzulockern oder dass man Semmel-knoedel daraus machen kann.



Brezelsuppe

Am nächsten Tag kann man Brezeln ja nochmal aufbacken, wenn man sie zuvor kurz in Wasser taucht. Danach sind sie zum Verzehr wirklich kein Genuss mehr. Aber es entsteht daraus eine wundervoll cremige Suppe, die schön aussieht, köstlich schmeckt – das Laugenaroma gibt ihr einen feinen Pilzgeschmack – und fast nichts kostet.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 Handvoll Petersilie
- 4 EL Butter
- 2 altbackene Brezeln
- $\frac{1}{2}$ l Brühe
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Stück Zitronenschale
- 1-2 EL Zitronensaft oder Essig
- Schnittlauch

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Chilischote entkernen und ebenfalls fein haken, auch die Petersilie. In der Hälfte der heißen Butter sanft dünsten, bis die Zwiebelwürfel weich sind.
- Vom dicken Teil der Brezeln eine Handvoll akkurate, kleine Würfel schneiden – sie werden in der restlichen Butter angeröstet, am Ende mit ein paar Kräutern bestreut und über die Suppe verteilt.
- Den Rest der Brezeln grob zerkleinern und mit den Zwiebeln zusammen dünsten, auch die Zitronenschale mitdünsten.
- Brühe und Sahne angießen und alles zugedeckt etwa 15 bis 20 Minuten leise köcheln. Mit dem Mixstab glatt mixen, mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Zitrone oder Essig abschmecken.
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und einrühren oder über den Teller streuen.
- Die Suppe in Tassen oder tiefen Tellern anrichten und Croutons hineinstreuen.

Tipps für Croutons:

- Brotkrümel fallen immer dann in besonderer Menge an, wenn das Brot sehr knusprig und frisch aufgebacken ist. Solche Krümel nicht wegwerfen, sondern in jedem Fall sammeln: Man kann sie zum Beispiel löffelweise in hauchdünne Schinkenscheiben wickeln – ein köstlicher kleiner Happen.
- Oder in einer Pfanne in Butter rösten. Das duftet köstlich – und in einer Vorratsdose halten sich die Krümel lange (nicht zu lange natürlich, sonst wird die Butter ranzig). So hat man immer Knusper, den man über seine Suppe, die Pasta oder einen Salat streuen kann.

Braten- oder Tafelspitzsülze

Von einem großen Bratenstück oder dem ganzen Tafelspitz bleibt ja immer etwas übrig, denn man sollte beides lieber als Ganzes und als nicht zu kleines Stück zubereiten. Man kann es, hauchdünn aufgeschnitten, zu einem bunt gemischten Salat servieren. Man kann aber auch etwas ganz Neues daraus machen, zum Beispiel eine Sülze. Martina und Moritz empfehlen kleine Portionssülzchen, weil sie einfacher zu servieren

sind. Denn eine Sülze, die man in Scheiben schneiden muss, braucht viel mehr Gelatine, damit sie hält – und das beeinträchtigt den Geschmack. Welche Gemüse man für die Sülzchen nimmt, hängt vom verwendeten Fleisch ab: Beim Tafelspitz kann man das Suppengemüse mit verwenden, es passen auch Gurke, junge Zwiebel oder Petersilie. Beim Schweinebraten eher herzhafte Gemüse wie Blumenkohl, Rosenkohl, Zwiebel, Lauch. Bei Lamm passen mediterrane Gemüse wie Zucchini, Auberginen, Frühlingszwiebeln – und natürlich Kräuter.



Zutaten für 4 bis 6 Personen (6 Becherförmchen à 100 ml Inhalt):

- 300-500 g Braten oder gekochtes Rindfleisch
- ca. 400 g Gemüse

Zum Beispiel:

- 1 gekochte Möhre (etwa aus dem Suppentopf)
- 1 Stück Sellerie (etwa aus dem Suppentopf)
- Zucchini
- Gurke
- Stangensellerie
- rote Paprika (oder eine milde Chili)
- Lauch oder Frühlingszwiebel
- 1 Bund Schnittlauch oder andere Kräuter (Kerbel, Petersilie, Basilikum etc.)
- 2 EL saure Gürkchen
- 1-2 EL kleine Kapern
- ca. 200 ml kräftige Brühe
- 3 Blatt Gelatine
- Salz
- Pfeffer
- Essig

Zubereitung:

- Das Fleisch in möglichst exakte, knapp halbzentimeterkleine Würfel schneiden. Dafür am besten zunächst auf der Aufschnittmaschine in entsprechende Scheiben, dann in Streifen und anschließend in Würfel schneiden.
- Auch die Gemüse exakt zuschneiden. Möhre, Lauch und Sellerie sollten gekocht sein, entweder aus der Brühe oder extra in etwas Salzwasser bissfest garen. Die anderen Gemüse vielleicht in der Pfanne ganz kurz anrösten, zum Beispiel die Zucchini, oder auch ganz roh verwenden.
- Alles in einer Schüssel mischen. Winzig gewürfelte Cornichons und Kapern (für eine schöne Säure) sowie Petersilie (für die Farbe) zufügen.
- Brühe aufkochen, sehr herhaft würzen und die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Zu den Bestandteilen in die Schüssel geben und einmal untermischen.
- Diese Mischung in Becherförmchen (oder kleinen Kaffeetassen) verteilen und kalt stellen.
- Am nächsten Tag die Sülzchen stürzen, mit einem kleinen Salat umkränzt als Vorspeise servieren. Sie sind natürlich (vielleicht zwei pro Person) ein schönes Hauptgericht. Dazu kann man statt mit den üblichen Bratkartoffeln Zwuler anbieten.

Carpaccio vom Tafelspitz

Dafür das gekochte Rindfleisch auf der Aufschnittmaschine in sehr dünne Scheiben schneiden und hübsch auf Tellern im Kreis anrichten. Mit einer Vinaigrette beträufeln.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 EL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
- $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel



Zubereitung:

- Für die Vinaigrette Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl mit einer Gabel verrühren.
- Fein gehackte Zwiebeln und Schnittlauch unterrühren oder in feinen Scheiben direkt auf dem Carpaccio verteilen.
- Zum Schluss noch das Dressing über den Rindfleischscheiben verteilen.
- Dazu geröstetes Graubrot servieren.

Zwuler

Dafür braucht man Kartoffeln, die mindestens einen, besser sogar zwei oder drei Tage vorher gekocht wurden. Und sie sollten richtig abgebunden haben. Sie werden grob geraffelt, dick mit Mehl bestäubt und durchgeschüttelt. Und dann ganz langsam in einer großen Pfanne in reichlich Butter golden geröstet. Dabei immer wieder rütteln und schütteln, damit die Flocken rundum gleichmäßig bräunen. Das sind die röschesten und köstlichsten Bratkartoffeln der Welt.



Zutaten für 2 Personen:

- 4-5 kalte gekochte Kartoffeln
- 2 gehäufte EL Mehl
- 50-60 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung:

- Die Kartoffeln wie beschrieben herrichten, in einer Schüssel mit Mehl bestäuben und mit den Händen gründlich durchmischen, bis die einzelnen Flocken dick davon überzogen sind.
- In einer Pfanne die Butter hellbraun werden lassen, die Kartoffelflocken zufügen und darin mehrmals umwenden. Langsam auf mittlerer Hitze wie beschrieben rösten, bis die Zwuler golden geworden sind. Immer wieder die Pfanne rütteln und schütteln, die Flocken müssen am Ende rascheln und glänzen.
- Erst jetzt salzen, pfeffern und eventuell mit Muskat würzen.
- Dazu ein knackiger Salat oder die Sülze und ein Dressing aus Senf, Olivenöl, Knoblauch (durch die Presse gedrückt), Salz und Pfeffer.

Nudeltörtchen

Gekochte Nudeln, egal ob sie pur als Beilage gedient hatten und nicht aufgegessen wurden – daraus lässt sich immer noch was Gutes zaubern, zum Beispiel die berühmte Frittata. Oder man macht daraus fabelhafte Portionsaufläufe, in denen alles Verwendung finden kann, was beim letzten Essen übrig geblieben ist: Gemüse aller Art, Braten-, Wurst- oder Schinkenreste, Käse...

In Muffinformchen gebacken entstehen daraus hübsche kleine Törtchen. Man braucht also ein Muffinblech mit sechs oder zwölf Vertiefungen und praktischerweise die passenden Papierformchen, die nachher das Herauslösen einfach machen.



Zutaten für 4 Personen:

- 2-3 Tassen Nudelreste
- Gemüsereste
- Wurst-, Schinken- oder Bratenreste
- frische Kräuter
- Käse gerieben oder in Würfeln
- 3 Eier
- 100 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- $\frac{1}{2}$ TL Delikatesspaprika (nach Gusto geht auch gemahlener Bockshornklee, Curry, Vadovan)

Zubereitung:

- Alle Zutaten miteinander in einer Schüssel mischen. Die Eier mit Milch verquirlen. Dann kräftig würzen und darübergeben.
- Die Vertiefungen eines Muffinblechs mit Papierformchen auslegen oder sehr gründlich buttern.
- Die Mischung darin verteilen. Hübsch ist, wenn man darauf achtet, dass die Nudeln an der Oberfläche ein schönes Bild ergeben.
- Im Backofen bei 160 Grad Heißluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) etwa 20 bis 25 Minuten stocken lassen.
- Zum Servieren die Törtchen aus der Form heben und anrichten. Dazu gibt es einen bunten Salat.

Getränk: Dazu passt ein Glas Chianti.

Tipp Frittata:

Das Gleiche kann auch als Frittata zubereitet werden. Dazu ebenfalls alle Zutaten gleich mischen und in einer Pfanne auf kleiner Hitze, mit aufgelegtem Deckel, stocken lassen. Wenn alles fest ist, einmal wenden und von der anderen Seite etwas golden werden lassen und schon kann serviert werden. In Tortenstücke schneiden und einen Salat dazu.

Käseknödel mit Speck

Das sind die Reste, die immer irgendwie anfallen: altbackenes Brot, ein Rest Käse, ein Stück Speck. Und daraus entstehen wunderbare duftige, lockere Knödel, die man entweder in der Brühe (zu Wasser) oder mit einem Salat (zu Land) servieren kann. Falls man zu viel davon gemacht hat – sie lassen sich bestens einfrieren!



Zutaten für 8 Knödel (4 bis 6 Personen):

- 250 g altbackenes Hausbrot (Graubrot)
- ca. 1/8 l Milch
- 100 g luftgetrockneter Bauchspeck in dünnen Scheiben
- 1 Zwiebel
- ca. 100 g Bergkäse
- 2 Bund Schnittlauch (oder andere Kräuter nach Gusto)
- 1 Ei
- 2-3 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Das Brot in zentimeterkleine Würfel schneiden, in einer Schüssel mit der Milch beträufeln, salzen und pfeffern.
- Inzwischen den Speck winzig klein würfeln, auch die Zwiebel sehr fein hacken. Den Käse etwas größer würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mischen.
- Speck in einer Pfanne behutsam auslassen, die Zwiebel zufügen und mitbraten – beides darf aber nicht dunkel, sondern nur weich werden. Mit dem Brot vermischen, dann auch Käse und Schnittlauch (und eventuell noch andere Kräuter nach Gusto) untermischen – ebenso das Ei. Das Mehl am Ende darübersieben und einarbeiten.
- Aus diesem Knödelteig zunächst einen kleinen Probeknödel formen und in Salzwasser ziehen lassen. Falls er sich auflöst, etwas mehr Mehl und eventuell auch etwas Semmelbrösel einarbeiten.
- Die restlichen Knödel mit angefeuchteten Handflächen schön glatt und rund formen, in Salzwasser etwa 10 bis 20 Minuten garziehen lassen.

Servieren: Entweder in Brühe (zu Wasser) oder mit einem Salat oder auch mit gedünstetem Sauerkraut (zu Land). Übrige Knödel am nächsten Tag in dünne Scheiben geschnitten als Carpaccio auf flachen Tellern ausgebreitet mit einer Schnittlauchvinaigrette.

Getränk: Dazu trinkt der Südtiroler entweder weißen "Terlaner", heute meistens Sauvignon Blanc, oder einen eher hellroten "St. Magdalener" aus der Vernatsch-Rebe (wie der Trollinger hier heißt), oder einen Wein aus der autochthonen Rebsorte "Lagrein" – entweder Rosé (den man hier Kretzer nennt), wie Martina oder als dichten Rotwein, dann als Lagrein dunkel bezeichnet, wie Moritz.

Bananen-Kokos-Drink

Aus überreifen Bananen entsteht ein pfiffiger Drink. In Stücke schneiden, in den Mixbecher füllen, Kokosmilch zufügen, Limettensaft, Honig und ein paar Eiszwürfel. Das ist die Kindervariante. Mit einem guten Schuss Zitronenlikör und Cachaça geben wir noch ein paar Umdrehungen hinzu.

Zutaten für 2 Personen – alkoholfrei:



- 1 überreife Banane
- 150-200 ml Kokosmilch (Tetrapak oder Dose)
- Saft einer Limette
- 1 kleiner Löffel Honig

Mit Alkohol:

- 2 EL Zitronenlikör
- 2 EL Cachaça oder weißer Rum

Außerdem:

- 1 Glas voll Eiszwürfel

Zubereitung:

- Alles in einen Mixbecher füllen, glatt mixen, in Cocktailläser verteilen und mit Minze dekorieren.