

Kochen mit Martina und Moritz vom 09.03.2025

Redaktion: Katrin Niemann

## Regionale Klassiker ohne Fleisch – Nicht nur zur Fastenzeit

Topinambur – Im Salat mit Rosenkohl, als Chips und als Püree	2
Leineweber-Pfannkuchen	4
Gebackener Sellerie mit Rote-Bete-Soße	6
Schwarzwurzeln als Salat und Gemüsebeilage	8
Knusperplinsen	10

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

## Regionale Klassiker ohne Fleisch – Nicht nur zur Fastenzeit

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

Viele von uns essen immer noch viel zu viel Fleisch, das wissen wir alle – tatsächlich geht es ja durchaus auch ohne. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben in alten Koch- und Rezeptbüchern gestöbert und dabei festgestellt: Auf Fleisch zu verzichten tut nicht weh. Im Gegenteil, es gibt ganz wunderbare Gerichte, bei denen man es absolut nicht vermisst. Dafür bietet sich um diese Zeit immer noch winterliches Gemüse an: Schwarzwurzeln, Sellerie und Rote Bete. Die beiden Kochprofis verarbeiten diese so, wie es nur wenigen bekannt ist. Aber auch aus so simplen Zutaten wie Haferflocken, Quark und Eiern zaubern Martina und Moritz pfiffige Genüsse: superknusprige Frikadellen ganz ohne Fleisch oder besondere Kartoffel-Pfannkuchen. Mit ihren Rezepten muss sich niemand kasteien, versprochen!



## Topinambur – Im Salat mit Rosenkohl, als Chips und als Püree

Rosenkohl ist ein so feines Gemüse! Wir machen einen knackig frischen Salat daraus. Hinein kommt auch Topinambur; diese Wurzelknollen, die früher nur in Bio- und Gesundheitsläden zu finden waren, sind inzwischen regelrecht Mode geworden. Sie sind vielseitig, schmecken sowohl roh als auch gekocht und sind besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Dabei haben sie nur gut ein Drittel der Kalorien von Kartoffeln, können aber dank ihres hohen Eiweißgehalts wunderbar sättigen. Ein ideales Gemüse für die Fastenzeit. Wir machen aus einem Teil ein cremiges Püree, einen Teil hobeln wir in Stifte für einen Salat, und den Rest schneiden wir in Scheibchen und frittieren sie zu Chips.



### Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 750 g Rosenkohl
- Salz
- 250 g Topinambur
- 3-4 Eier
- 1 rote Spitzpaprika
- 3 gehäufte EL Pinienkerne

### Vinaigrette:

- 1 gehäufter TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 3 EL milder Essig (Apfel- oder Reisessig)
- 3 EL Öl
- 1 Handvoll Kräuter (Kerbel, Petersilie, Schnittlauch)

### Für das Topinamburpüree und die Chips:

- 750 g Topinambur
- 2-3 EL Zitronensaft
- etwas Zitronenschale
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 EL getrockneter Majoran
- Muskat
- 100 ml Sahne

## Eventuell noch:

- ein Stück Butter (1 EL)
- 2-3 EL geriebener Parmesan

## Zubereitung:

- Für den Salat den Rosenkohl putzen, beschädigte äußere Blätter entfernen, die Röschen senkrecht halbieren oder sogar vierteln. Nur sehr kleine Röschen ganz lassen, dann am Strunk kreuzweise einschneiden – so können sie gleichmäßig durchgaren. Rosenkohl in reichlich gesalzenem Wasser 5 bis 6 Minuten bissfest kochen. Abgießen und eiskalt abschrecken, damit er schön grün bleibt.
- Die Topinamburknollen für den Salat tüchtig unter fließendem Wasser bürsten, man braucht sie nämlich eigentlich (wenn sie frisch geerntet und noch nicht allzu lange gelagert haben) nicht zu schälen. Die Schale ist dünn und essbar (für das Püree sollte man sie aber schälen wegen der schöneren Farbe). Die Knollen auf dem Gemüsehobel in Julienne schneiden.
- Jetzt die Vinaigrette anmachen. Dafür die Zutaten mit einer Gabel oder dem Schneebesen cremig aufschlagen und die fein gehackten Kräuter unterrühren.
- Die Eier in ca. 9 Minuten hart kochen. Paprika längs vierteln, dabei die Kerne und wattigen Samenstränge entfernen und quer in Streifen schneiden. Alles zusammen mit Topinamburstreifen und Rosenkohl unter die Vinaigrette mischen und durchziehen lassen.
- Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne anrösten und erst ganz zum Schluss über den Salat streuen.
- Für das Püree zwei Drittel der Topinamburknollen schälen, grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in der Butter andünsten. Topinambur zufügen, salzen und pfeffern. Eine Tasse Wasser angießen und zugedeckt etwa 20 Minuten gar köcheln. Dann die Hälfte der Sahne angießen, Majoran, etwas Parmesan und Muskat zufügen und alles mit dem Pürierstab zum glatten Püree mixen, dabei so viel Sahne zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wer mag gibt am Ende noch ein kaltes Stück Butter dazu.
- Für die Chips die Knollen auf dem Gemüsehobel in zweimillimeterdicke Scheibchen schneiden. Auf Küchenpapier gut abtrocknen, dann in heißem Öl schwimmend frittieren. Zweimal, wie Pommes! Beim ersten Bad dürfen sie noch blass bleiben, beim zweiten Mal etwas Farbe annehmen.

**Anrichten:** Einen Klecks Püree auf den Teller setzen. Den bunten Salat daneben verteilen und mit den Pinienkernen bestreuen. Zum Schluss alles mit den knusprigen Chips dekorieren.

**Beilage:** einfach frisches Brot

**Getränk:** Ein Rosé oder weißgekelterten Spätburgunder, der kann aus der Pfalz, von der Nahe oder auch aus der Schweiz stammen.

## Leineweber-Pfannkuchen

Die Idee haben wir in einem alten Kochbuch entdeckt. Man braucht einen gewöhnlichen Pfannkuchenteig sowie rohe und gekochte Kartoffeln vom Vortag, die jeweils in dünne Scheiben geschnitten sind.



### Zutaten für 2 Personen:

- 2 rohe Kartoffeln
- 2 EL Butterschmalz
- 2 gekochte Kartoffeln vom Vortag
- Salz
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- Pfeffer
- Muskat
- ca. ¼ l Milch

### Außerdem:

- 100 g Feldsalat
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine gekochte Kartoffel
- Petersilie
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Essig
- 2 EL Walnussöl
- eventuell 1-2 EL Brühe

### Zubereitung:

- Die rohen Kartoffeln schälen, auf dem Hobel in dünne Scheiben schneiden, die Hälfte davon in einer beschichteten Pfanne im heißen Butterschmalz (oder eine Mischung aus Öl und Butter) ausbreiten und langsam, auf mildem Feuer golden braten. Dann wenden – am besten mit Hilfe eines Tellers, den man auf die Kartoffeln legt, mit der Pfanne stürzt und von dem man sie wieder zurück in die Pfanne schubst.
- Die gekochten Kartoffeln ebenfalls in Scheiben schneiden und auf dieser Oberfläche anordnen. Wenn die Unterseite der rohen Kartoffeln ebenfalls gebräunt ist, wieder alles stürzen, sodass jetzt die gekochten Scheiben auf dem Pfannenboden liegen. Braten, bis auch sie gebräunt sind, nach Gusto in der Zwischenzeit fein gehackte Zwiebel und ein paar Kräuter dazwischen verteilen und mitbraten. Würzen!

- Den Teig aus den angegebenen Zutaten anrühren, gut würzen, eine Kelle davon über die Kartoffelscheiben gießen, der sich in allen Zwischenräumen verteilen soll. Backen, bis die Unterseite des Leineweber-Pfannkuchens appetitlich gebräunt ist, dann wenden und auf der anderen Seite bräunen.
- Diesen Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen.

Dazu gibt es Feldsalat, den man natürlich sorgsam geputzt und gewaschen hat. Für die Kartoffelvinaigrette die gekochte Kartoffel mit der Gabel zerdrücken, Senf, Essig, Salz und Pfeffer, auch fein gewürfelte Zwiebel dazugeben, einen guten Schuss Walnussöl mit der Gabel unterrühren, dabei cremig aufschlagen, eventuell einen Schuss Brühe zufügen, falls der Salat zu trocken erscheint. Den Salat erst unmittelbar vor dem Servieren anmachen, nicht stehen lassen, weil der empfindliche Feldsalat sonst zusammenfällt.

**Getränk:** ein Kölsch, ein Alt oder vielleicht Eiswasser mit Minze

## Gebackener Sellerie mit Rote-Bete-Soße

Ein wirklich köstliches Essen, das überhaupt keine Arbeit, dafür großen Eindruck macht – nur Zeit beansprucht. Der Selleriekopf kommt nämlich für zwei Stunden in den Backofen.



### Zutaten für 2 Personen:

- 1 schöne große Sellerieknolle (ca. 800 bis 1.200 g)
- 2-3 EL Olivenöl
- ½ TL Salz

### Für die Rote-Bete-Sauce:

- 1-2 Knollen Rote Bete (ca. 300 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Chilischote
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 2 Pimentbeeren
- 1 Bio-Blutorange
- 100 g Crème fraîche
- 1 TL aromatischer Essig

### Zubereitung:

- Die Sellerieknolle unter fließendem Wasser gründlich bürsten, die Wurzelenden abschneiden, den Kopf mit Öl und Salz einreiben, in eine Braten- oder andere feuerfeste Form setzen und in den Ofen schieben bei 180 Grad (Heißluft, 200 Grad Ober- & Unterhitze) für etwa zwei Stunden. Man muss lediglich einen Liter Wasser in die Form gießen – mehr nicht. Der Sellerie ist gar, wenn man ihn mit einem Holzstäbchen oder einer Stricknadel leicht durchstechen kann.
- Dazu gibt es eine **Soße aus Roter Bete**. Diese wird geschält, gewürfelt, mit Zwiebel, Knoblauch, Piment und Chili in etwas Butter angedünstet, dann mit ganz wenig Wasser gar gedünstet.
- Dann den Saft der Orange, auch die abgeriebene Schale zufügen. Mit dem Mixstab alles glatt pürieren, dabei auch die Crème fraîche mitmixen; sie gibt der Sauce eine schrille pinke Farbe und Cremigkeit. Nach Gusto mit aromatischem Essig würzen und eventuell Salz korrigieren.

**Servieren:** Den Selleriekopf senkrecht halbieren, in Spalten schneiden (nach Gusto mit oder ohne Haut), wie eine Melone, auf Tellern oder einer Platte anrichten und mit Rote-Bete-Sauce umklecksen.

**Beilage:** Gut passt auch eine Kräutervinaigrette (siehe Rosenkohlsalat) dazu, mit reichlich fein gehackter Zwiebel und natürlich knuspriges Brot.

**Getränk:** Hier darf es ein feiner Weißburgunder oder Sauvignon blanc sein.



## Schwarzwurzeln als Salat und Gemüsebeilage

Schwarzwurzeln nennt man auch Spargel des kleinen Mannes – dabei sind sie wirklich delikat, wenn man weiß, wie man mit ihnen umgeht. Eigentlich genügt es, sie gut zu bürsten, am besten mit einem Edelstahl-Topfkratzer. Es dürfen ruhig noch schwarze Stellen sichtbar sein. Wenn man die Stangen schält – wie man das früher gemacht hat –, sondern sie einen klebrigen weißen Saft ab, der unangenehm an den Fingern haftet. Gut ist, wenn man die geschrubbten Stangen sofort in Zitronenwasser legt, dann bleiben sie schön hell. Wir hobeln einen Teil der Wurzeln längs in dünne Streifen und machen sie als Salat an. Der andere Teil wird als Gemüse zubereitet. Aber nicht zu lange dünsten, dann behalten sie ihren Biss und ihren wunderbar nussigen Geschmack.



### Zutaten für 2 bis 4 Personen:

#### Für den Salat:

- 500 g Schwarzwurzeln
- Salz
- 1 Schalotte
- Saft von 1 Zitrone
- Schale von ½ Zitrone
- Pfeffer
- 1 TL scharfer Senf
- 3 EL Olivenöl
- Salatblätter zum Anrichten
- 1 Handvoll Kräuter: Kerbel, Schnittlauch und Petersilie

#### Als Gemüse:

- 500 g Schwarzwurzeln
- Zitronensaft
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- ca. 1 TL Zucker
- Schnittlauch, Kresse oder Kerbel



## Zubereitung:

- Für den Salat die Schwarzwurzeln wie oben beschrieben gründlich bürsten und abschrubben. Längs in dünne Streifen hobeln, diese auf ca. 5 cm kürzen. In wenig Salzwasser kurz bissfest kochen (höchstens 5 Minuten), abtropfen lassen.
- Noch warm in der Marinade aus Schalotte, Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer, Senf und Öl wenden und ein paar Minuten ziehen lassen. Auf einem Bett von Salatblättern und zerzupften oder fein geschnittenen Kräuterblättern hübsch anrichten, die Marinade gleichmäßig auch über die Blätter träufeln.
- Für das Gemüse die Schwarzwurzeln schrubben, dann in kleinfingerlange Stäbchen schneiden und diese vierteln. Sofort mit Zitronensaft mischen, damit sie schön hell bleiben und keinen Saft absondern.
- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und im heißen Öl anbraten, noch bevor sie Farbe nehmen, die Stifte zufügen, salzen und pfeffern, mit einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt im eigenen Saft etwa 6 bis 8 Minuten dünsten.
- Schnittlauchröllchen, Kresse und/oder gehackter Kerbel dazu.

Beide Gerichte stehen im Handumdrehen auf dem Tisch. Dazu passen gut Knusperplinsen (s. nächstes Rezept).

## Knusperplinsen

Sie schmecken gut zu Schwarzwurzeln, aber passen auch wunderbar zu einem Salat und brauchen sonst gar keine weitere Beilage.



### Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Haferflocken (nach Gusto die kernigen oder zarten)
- ca. ½ Tasse Milch (für die zarten braucht man weniger, für die kernigen etwas mehr)
- 1 Tasse fein gewürfelte Zwiebel
- 1 Tasse von dem weißen Stück vom Lauch
- ½ Tasse fein gewürfelte oder geraspelte Möhre
- 1 EL Butter
- 1 gehäufte EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- eventuell etwas Currypulver oder Raz El Hanout
- 2 kleine Eier
- ½ Tasse geriebener Parmesan
- ½ TL Backpulver
- 2-3 EL Butterschmalz oder eine Mischung aus Butter und Öl zum Braten

### Zubereitung:

- Die Haferflocken mit Milch beträufeln und einweichen. Inzwischen Zwiebel, Lauch und Möhre in etwas Butter weich dünsten, dabei salzen. In einer Schüssel mit Ei, Mehl, den Gewürzen und den Haferflocken innig vermischen, ganz zum Schluss das Backpulver unterrühren. Es macht die Plinsen locker.
- Mit angefeuchteten Händen flache Plinsen oder Küchlein formen und in Butterschmalz langsam knusprig braten.

**Beilage:** entweder Schwarzwurzelgemüse, Schwarzwurzelsalat oder Feldsalat mit Pinienkernen