

Kochen mit Martina und Moritz vom 30.03.2025

Redaktion: Katrin Niemann

Ein Brunch für Freunde und Familie

Eiersalat	2
Kartoffelsalat	3
Schweineschnäuzchensalat	4
Saure Wurst (Wurstsalat)	5
Tatar und Artischockensalat	6
Gebeizter Fisch (Lachs, Forelle oder Makrele)	8
Fetatterine	9
Eiercremetörtchen	10
Getränkeempfehlungen	11

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/brunch-fuer-freunde-und-familie-100.html>

Ein Brunch für Freunde und Familie

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Brunch – das späte, große Frühstück – ist ein fabelhafter Grund, Gäste einzuladen. Man trifft sich am helllichten Tag, alle sind ausgeschlafen und entspannt. Selbst als Gastgeber bleibt man gelassen, denn man kann ja alles in Ruhe vorbereiten, vieles sogar schon am Vortag. Ein Frühstückstisch ist schnell gedeckt, und weil es unterschiedliche Dinge zu essen gibt, ist mit Sicherheit auch für jeden etwas dabei. Martina und Moritz lieben diese ausführlichen Frühstücke, und ein paar Dinge dürfen bei ihnen auf gar keinen Fall fehlen. Als erstes wird zum Beispiel immer der Topf mit den Kartoffeln aufgesetzt. Denn: Ein Tag ohne Kartoffelsalat ist kulinarisch gesehen ein verlorener Tag.



Eiersalat

Der darf bei Martina und Moritz nie fehlen, sonst weinen die Gäste.

Zutaten für 6 Personen:

- 6 Eier
- 1 TL süßer Senf
- 1 TL Hoisin-Sauce
- 2-3 Anchovis
- 1 Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig (nach Gusto auch etwas Apfelbalsam)
- chinesischer Schnittlauch
- verschiedene Salatblätter zum Anrichten



Zubereitung:

- Die Eier nicht ganz hart kochen, denn sie schmecken am besten, wenn sie innen noch einen cremigen Kern haben. Mit dem Eierschneider würfeln: zuerst quer in Scheiben und dann würfeln.
- In einer Schüssel mit süßem Senf, Hoisinsauce, fein geschnittenen Chili, Frühlingszwiebeln, gehackten Anchovis, Olivenöl und Essig mischen. Gut abschmecken! Zum Schluss den schräg in Stückchen geschnittenen chinesischen Schnittlauch unterrühren. Den Eiersalat auf Salatblättern anrichten.

Beilage: Dazu passt am besten ein dunkles Roggenbrot.

Kartoffelsalat

Der muss natürlich jedes Mal anders aussehen. Diesmal zum Beispiel so: würzig, frisch und frühlingsleicht, da er mit verhältnismäßig wenig Öl auskommt.



Zutaten für 6 Personen:

- ca. 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 milde rosa Zwiebel (z. B. Roscoff/Bretagne, Tropea/Kalabrien oder die hiesige Sorte Rosanna)
- 100 ml heiße Brühe
- ½ TL Salz

Für die Marinade:

- 1 Handvoll Brunnen- oder 1 Kästchen Gartenkresse
- ½ Handvoll Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Chilischote
- 1-2 TL Dijonsenf
- 1 TL Wasabipulver
- 2 Limetten
- Salz
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Die Kartoffeln zugedeckt 25 bis 30 Minuten garkochen (je nach Größe).
- Unterdessen die Zutaten für die Salatmarinade in einen Mixbecher füllen: Wasabi-Pulver mit zwei Esslöffeln Wasser zu einer weichen Paste anrühren und fünf Minuten quellen lassen, damit sich der Geschmack entfalten kann.
- Brunnen- oder Gartenkresse dafür verlesen, waschen; auch einige Basilikumblättchen hinzufügen; Knoblauchzehen schälen und grob würfeln, die kleine, scharfe grüne Chilischote halbieren und entkernen. Dijon-Senf zufügen, den Saft beider Limetten und eine gute Prise Salz. Schließlich das Olivenöl hinzugießen und alles durchmischen, bis eine glatte, cremige und grün leuchtende Sauce entstanden ist.
- Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in die Salatschüssel geben. Die noch warmen, frisch gepellten Kartoffeln in Scheiben über die Zwiebeln schnibbeln. Mit heißer Brühe und einer guten Prise Salz umwenden, kurz ziehen lassen, bis die Oberfläche der Kartoffelscheiben wieder trocken wirkt.
- Schließlich die Salatmarinade aus dem Mixbecher zufügen und alles innig mischen. Vor dem Servieren nur noch kurz ziehen lassen.

Schweineschnäuzchensalat

Das gepökelte, gekochte und dann in Form gepresste Fleisch muss man vielleicht beim Metzger bestellen. Nicht immer und überall hat er es vorrätig. Meist wird es in sehr dünne Scheiben geschnitten und bereits in einer Essigmarinade angeboten – schon wegen der besseren Haltbarkeit. Unser Metzger macht dasselbe mit gepökelten, gekochten Schweineschnäuzchen – sehr köstlich.



Aber man kann auch stattdessen gepökelte, gekochte Kalbszunge verwenden oder einfach eine gute Fleischwurst. Schließlich mit reichlich Gemüse untermischen: Paprika, Bleichsellerie mitsamt Blättern, Kräuter – Hauptsache bunt, knackig und frisch!

Zutaten für 6 Personen:

- 500 g Ochsenmaul, Schweineschnäuzchen oder Fleischwurst (wie oben beschrieben)
- 1-2 milde Zwiebeln (wie für den Kartoffelsalat beschrieben) oder 3-4 Frühlingszwiebeln
- 1-2 bunte Paprika (gelb, grün oder rot)
- 3-4 helle Bleichselleriestangen
- 1 Handvoll Kräuter: Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Kresse (ganz nach Vorrat oder Marktlage)

Für die Marinade:

- 1 EL Senf
- 2-3 EL Essig
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Öl
- ein Schuss Wasser

Zubereitung:

- Ochsenmaul oder Schnäuzchen, das ja bereits in dünne Scheiben geschnitten ist, eventuell quer in breite Streifen schneiden. Kalbszunge oder Fleischwurst auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden, ganz lassen oder ebenfalls in Streifen schneiden und in die Salatschüssel geben.
- Zwiebel in dünne Scheibchen schneiden und die übrigen Gemüse zu feinen Streifen oder Würfeln verarbeiten. Die Kräuter waschen und nach Gusto grob oder fein hacken. Alles in der Salatschüssel mischen.
- Die Zutaten für die Marinade mit einer Gabel verkleppern und alles innig miteinander mischen. Anschließend nur kurz durchziehen lassen.

Saure Wurst (Wurstsalat)

So nennt man den Wurstsalat in Bayern oder Tirol. Die Wurstscheiben werden dafür möglichst akkurat im Rund in einem Teller ausgelegt. Man könnte auch "Carpaccio" dazu sagen...



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 200 g Fleischwurst in Scheiben
- 1 große rosa oder rote Zwiebel
- Petersilie
- 3 EL milder Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 EL Öl
- ein Spritzer Wasser

Zubereitung:

- Die Wurstscheiben auslegen, wie oben beschrieben. Die Zwiebel in feine Ringe hobeln und darüber verteilen, Petersilie sehr fein hacken und darüberstreuen.
- Alles salzen (sparsam!) und pfeffern, mit Essig und Öl beträufeln. Einen Schuss Wasser dazugeben. Und jetzt diese Flüssigkeit mit einem Löffel immer wieder über die Wurstscheiben träufeln, bis die Wurst überall von der Marinade getränkt wurde.

Tatar und Artischockensalat

Tatar

Dafür lässt man sich beim Metzger Rindfleisch frisch durchdrehen. Oder man schneidet es sich zu Hause selbst, dann ist es auch am Sonntagmorgen absolut frisch, und so viel Mühe macht das wirklich nicht!



Zutaten für 6 Personen:

- 500 g Tatar (oder zum selber Schneiden Rindfleisch vom Bug oder Rose)
- 1 milde Zwiebel (oder 2 Schalotten)
- 30 g Cornichons
- 1-2 EL feine Kapern
- 1-2 Chilischoten
- Kräuter nach Gusto: Petersilie, Schnittlauch, Kerbel o. ä.
- 1-2 TL Senf
- 1 Eigelb
- 1 Schuss Olivenöl, einige Tropfen Balsamessig
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

- Das Fleisch zuerst auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden. Diese dann aufeinanderlegen und mit dem großen Messer in feine Streifen, und dann quer in feinste Würfel schneiden. So hat das Tatar noch etwas mehr Biss!
- Die restlichen Zutaten bereitstellen: feinst gewürfelte Zwiebel oder Schalotte, gehackte Gürkchen, Kapern, Petersilie, Schnittlauch, Chili nach Geschmack und Schärfeverträglichkeit und Eigelb, gewürzt mit einem Schuss Olivenöl, Senf, einigen Tropfen Balsamessig, mildem oder sogar scharfem Paprika, natürlich Salz und Pfeffer.
- Schließlich alles behutsam vermischen: behutsam! Das ist wichtig. Nicht einfach manchen, sondern mit Löffel und Gabel locker mischen, damit die Struktur des gehackten Fleisches bewahrt bleibt.

Beilage: geröstetes Grau- oder Bauernbrot

Hervorragend passt auch:

Artischockensalat

Dafür muss man frische, möglichst junge Artischocken beim Gemüsehändler finden, ihnen den Stiel am Boden gerade wegschneiden – diesen sorgfältig schälen und in Scheibchen schneiden. Die Artischocke zunächst mit den Händen entblättern, von unten die Blätter einzeln abbrechen. Dann die Bruchstelle mit einem Messer glätten. Dieses Artischockenherz senkrecht halbieren, dann das Heu, die stoppeligen feinen Härchen auf dem Boden heraus schneiden und alles Lilafarbene wegschneiden, es darf nur noch das knackige, aber zarte, hellgelbe Herz übrig bleiben. Auf dem Gemüsehobel in feine Scheibchen schneiden. Und schließlich mit einer Marinade anmachen.

Zutaten für 6 Personen:

- 2-3 Artischocken
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer
- Petersilie
- 2-3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Die Artischocken herrichten, wie oben beschrieben. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Die Zitronenschale fein abreiben und darübergeben. Salzen, pfeffern, fein gehackte Petersilie und Knoblauch durch die Presse zufügen, auch das Olivenöl.
- Alles gut mischen und kurz durchziehen lassen. Mit dem Tatar anrichten.

Tipp: Der Artischockensalat ist auch für sich eine köstliche Vorspeise oder passt als Begleitung zu Fisch.

Gebeizter Fisch (Lachs, Forelle oder Makrele)

Das ist so einfach gemacht! Und immer ein Genuss! Wer ihn gleich verspeisen will, beizt den Fisch bei Zimmertemperatur. Aber man kann ihn natürlich perfekt schon am Vortag vorbereiten! Dann lässt man ihn im Kühlschrank marinieren. Lachs eignet sich ebenso gut wie eine große Forelle, die man sich jeweils vom Fischhändler filetieren lassen kann (dabei sollte die Haut dran bleiben). Auch Makrelen lassen sich gut mit diesem Rezept kombinieren.



Zutaten für 6 Personen:

- 1 Lachshälfte oder Forellenfilet (ca. 600 g) oder 2-3 Makrelen (à 300 g, nach Möglichkeit den Fischhändler bitten, sie zu filetieren)
- 1 Bund Dill
- 50 g Salz
- 30 g Zucker
- 2-3 EL Olivenöl
- Nach Gusto: etwas frischer Meerrettich zum Anrichten

Zubereitung:

- Die Fischfilets sauber zuschneiden, mit dem Finger gegen die Richtung entlangfahren, um noch verbliebene Gräten aufzuspüren – die macht der Fischhändler meist nicht alle heraus – und mit der Pinzette herauszupfen.
- Die Filets nochmals waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit der Hautseite nach unten auf eine Platte legen. Salz und Zucker mit den sehr fein gehackten Dillstielen mischen und gleichmäßig über die Filets streuen.
- Nun mit Klarsichtfolie abdecken und bei Zimmertemperatur eine halbe Stunde beizen.
- Dann Salz und Zucker abstreifen, alles kurz abspülen und nochmals gut trocknen.
- Jetzt mit dem fein geschnittenen Dill bedecken und mit dem Olivenöl beträufeln. Nochmals eine halbe Stunde marinieren.
- Zum Servieren die Filets (ohne Haut) in halbzentimeterbreite Streifen schneiden. Auf einer Platte anrichten.

Beilage: frisch geriebener Meerrettich und Baguette

Fetaterrine

Bildschön, frisch und leicht – genau richtig für einen Brunch im Frühling.

Zutaten (für eine Terrinenform eine schmale Form von ca. ½ l Inhalt):

- ca. 500 g Zucchini

Für die Fetacreme:

- 150 g Fetakäse
- 150 griechischer oder türkischer Joghurt (oder saure Sahne) von 10 % Fett
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Zitronenschale
- Zitronensaft
- Bockshornklee
- 2 Blatt Gelatine
- 100-150 g Sahne



Zubereitung:

- Zucchini auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden.
- Die Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen – die Folie rutscht nicht so leicht weg, wenn man die Form mit kaltem Wasser ausspült.
- Die Form mit den Zucchinischnitten so auslegen, dass sie vom rechten bis zum linken Rand reichen; falls die Scheiben nicht lang genug sind, mehrere aneinanderlegen. Sie sollten überstehen, damit man damit später die Füllung abdecken kann.
- Die Zutaten für die Fetacreme mit dem Mixstab glatt mixen. Sehr kräftig abschmecken. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, in der Mikrowelle (30 Sekunden) auflösen und unter die Fetacreme rühren. Eine halbe Stunde kalt stellen und anziehen lassen. Dann die steif geschlagene Sahne unterziehen. Sollten Zucchinistreifen übrig geblieben sein, fein würfeln und ebenfalls hinzufügen.
- Diese Masse in die vorbereitete Form gießen. Mit den überstehenden Zucchiniblättern sorgsam zudecken. Die Klarsichtfolie darüber schließen. Zum Festwerden bis zum nächsten Tag kalt stellen.

Servieren: Die Terrine aus der Form stürzen. Mit einem scharfen Messer in Tranchen schneiden. Auf Vorspeisentellern anrichten. Eventuell mit Kräutern dekorieren und mit einem Faden von frischem Olivenöl zeichnen.

Eiercremetörtchen

Sie sind einfach unwiderstehlich, die süßen Törtchen, die man in Portugal so liebt! Am besten nimmt man dafür Muffinförmchen – es gibt sie in unterschiedlichen Größen.



Zutaten für 12-24 Stück (je nach Größe der Förmchen):

- 1 Paket Butterblätterteig

Für die Füllung:

- $\frac{1}{4}$ l Milch
- 75 g Zucker
- $\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
- 1 TL Mehl
- 4-6 Eigelbe (je nach Größe)

Zubereitung:

- Die Blätterteigplatten auftauen, aufeinanderlegen und mit dem Nudelholz auf das Doppelte auswalzen.
- Aufwickeln und von dieser Rolle quer dünne Scheiben abschneiden. Diese mit dem Nudelholz so ausrollen, dass sie etwas größer sind als der Durchmesser der Förmchen. Die Förmchen damit auslegen.
- Aus den Zutaten für die Füllung eine Creme kochen: Die Milch erhitzen, Zucker, Stärke und Mehl mit dem Schneebesen einrühren. Nacheinander die Eigelbe einarbeiten, dabei keinen Schaum schlagen, sondern mit dem Kochlöffel rühren. **Achtung!** Nicht ins Kochen geraten lassen, weil sonst die Eigelbe gerinnen.
- Die flüssige Creme (sie wird nach dem Abkühlen fest!) in die vorbereiteten Teigförmchen gießen. Bei 220 Grad Heißluft oder 250 Grad Ober- und Unterhitze etwa 13 Minuten backen.

Tipp: Wenn man gleich eine doppelte Menge der Eiermilch kocht, kann man die restliche Masse in kleinen Portionsförmchen zum Pudding garen: In ein tiefes Backblech setzen, heißes Wasser angießen, sodass die Förmchen im Wasserbad stehen. Bei 160 Grad im Backofen (Ober-& Unterhitze/ 140 Grad Heißluft) ca. 30 bis 40 Minuten garen – je nach Tiefe der Förmchen.

Getränkeempfehlungen:

Klar gehören zum Frühstück Kaffee, Espresso und/oder Tee. Später, wenn man sich schon eine gewisse Grundlage angefuttert hat, dürfen auch ein paar Umdrehungen dazukommen: ein Gläschen Cidre vielleicht oder Sekt. Manche schwören auf ein Glas Pils zu den herzhaften Salaten. Perfekt passt auch:

Ayran

So nennt man den herrlich erfrischenden Joghurt-Drink aus der Türkei. Dafür wird Joghurt im Mixbecher mit Zitrone, Salz und Wasser glatt gemixt. Man kann süß oder salzig würzen, ganz nach Gusto!

Orangenlimonade

Saft einer Limette mit dem Saft von 2 bis 3 Orangen auf Eiswürfeln mischen. Ein brauner Würfelzucker in 2 EL heißem Wasser (aus der Espressomaschine) auflösen und unterrühren. Mit Minzeblättchen dekorieren.