

Kochen mit Martina und Moritz vom 01.06.2025

Redaktion: Katrin Niemann

## Wunderbare, zuckersüße Erbsen – Das zarte Luxusgemüse

Erbser-Cappuccino	2
Buntes Erbsengemüse mit Forelle	4
Rührei mit Erbsen	6
Risi Bisi	7
Zuckerschoten mit Hähnchenbrust aus dem Wok	9

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

## Wunderbare, zuckersüße Erbsen – Das zarte Luxusgemüse

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

Am besten nimmt man sie direkt vom Strauch, einfach aus ihrer Hülse gepalt, in der sie wie in einem eleganten Schmucketui lagern. Denn die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz sind sich einig, frisch schmecken sie am besten. Frische Erbsen, sagen sie, sind zart und zuckersüß – ein unvergleichliches Lieblingsgemüse. Die beiden empfehlen deshalb, unbedingt die kurze Zeit der Erbsensaison von Mai bis August zu nutzen und Ausschau zu halten, woher man das zarte Gemüse gartenfrisch beziehen kann.

In der Sendung verraten sie ihre besten Rezepte.



## Erbsen-Cappuccino

Dieses feine Süppchen lässt sich gut vorbereiten und ist deshalb die perfekte Vorspeise für ein festliches Menü.

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Schalotten
- 2 EL Butter
- 300 g feine Erbsen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Muskat (nach Gusto)
- 1 gute Prise Chilipulver
- Circa  $\frac{1}{2}$  l Brühe
- 100 ml Sahne
- 



### Für den Schaum:

- 1 kleine Zwiebel
- 200 ml Milch
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Die Schalotten schälen, fein würfeln und in der heißen Butter weich dünsten, aber nicht bräunen.
- Erbsen zufügen und mitdünsten, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
- Brühe angießen und zugedeckt 3 bis 5 Minuten leise köcheln.
- Schließlich die Sahne hinzugeben und mit dem Mixstab glatt mixen.
- Für den Cappuccinoschaum die Zwiebel auf der feinen Reibe zermusen. Wer mag, kann auch etwas Zitronenschale in die Milch rühren. Aufkochen und mit Salz abschmecken.
- Zum Servieren das Erbsensüppchen in Gläser oder Tassen verteilen. Die Zwiebelmilch mit dem Pürierstab glatt mixen, dabei möglichst den Stab so halten, dass er viel Schaum an der Oberfläche erzeugt.
- Den Schaum über die Suppe löffeln und sofort servieren. Zum Beispiel mit einem Garnelenspieß. Der macht das Süppchen elegant und luxuriös!

## Zutaten Garnelenspieß für 4 Personen:

- 8 Garnelenschwänze (roh, ohne Schale)
- 1 TL Speisestärke
- abgeriebene Zitronenschale
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie (oder Estragon, Kerbel, Basilikum)

## Zubereitung:

- Die Garnelen längs halbieren, dabei, wenn nötig, den Darm entfernen. Mit Speisestärke, Zitronenschale, einem Löffel Öl und Pfeffer einreiben und ein wenig marinieren lassen.
- Jeweils vier Garnelenhälften auf ein Bambusspießchen fädeln. Vor dem Servieren in wenig Öl rasch rundum anbraten, dabei salzen und mit sehr fein gehackter Petersilie bestreuen.

## Buntes Erbsengemüse mit Forelle

Zarter Fisch und zartes Gemüse – ein ideales Paar! Dieses Gericht ist ein feines Essen, das viel Eindruck, aber wenig Mühe macht und jedes Menü adelt.

### Zutaten für 2 Personen:

- 1 größere oder zwei kleine Forellen (500-600 g oder à 300 g)
- 30-40 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- eine gute Handvoll Kräuter: Petersilie, Dill, Estragon, Basilikum (nach Gusto, aber nicht zu sehr mischen)
- Je eine Tasse erbsenklein gewürfeltes Gemüse:
- junge weiße Zwiebel
- Möhren
- Petersilienwurzel
- Blumenkohl
- 2 Tassen gepalte Erbsen
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Chilipulver
- Muskat



### Außerdem für die Sauce:

- 1 Stück Butter (ca. 25 g)
- etwas frischen Estragon
- Zitronensaft

### Zubereitung:

- Die Forelle(n) innen und außen waschen, auf Küchenpapier trocken tupfen.
- Die Butter mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und sehr fein gehackten Kräutern verkneten. Nun die Butter in den Fischbauch stecken. Zuvor damit einen Strich auf der Stelle des Backpapiers ziehen, auf der der Fisch liegen wird.
- Den Fisch auf das Backpapier geben und zu Päckchen wickeln, aber nicht zu feste, damit sich in dem Päckchen auch Dampf bilden kann und der Fisch sanft gegart wird. (Früher hätten wir dafür Alufolie genommen – das tun wir heute nicht mehr, vor al-

lem wenn Säure im Spiel ist, auf die die Alufolie reagiert, sich auflösen und ins Essen übergehen kann.)

- Die Forelle(n) für ca. 15 bis 20 Minuten (je nach Gewicht) in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen legen (Ober- und Unterhitze/ 180 Grad Heißluft).
- **Tipp:** Sie sind gar, wenn ihr Fleisch an der dicksten Stelle auf zarten Fingerdruck sanft nachgibt.
- In der Zwischenzeit die Erbsen zubereiten: Die Zwiebeln in der heißen Butter andünnen, gewürfelte Möhre, Petersilienwurzel und winzige Blumenkohlröschen zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.
- Die Erbsen erst nach einigen Minuten zufügen, wenn die Gemüse fast weich sind. Alles miteinander zugedeckt im eigenen Saft noch zwei Minuten dünsten. Dann mit dem Mixstab in die Erbsen fahren und ein wenig davon zermusen. Alles miteinander vermischen, eventuell einen Schuss Brühe zufügen. Jetzt ist das Gemüse mit diesem leuchtend grünen Püree gebunden.
- Kurz vor dem Servieren den Saft, der sich im Fischpaket gesammelt hat, aus dem Bauch in einen Mixbecher oder Kasserolle geben und ein frisches Stück kalte Butter hinzugeben. Abschmecken und nach Gusto etwas Zitronenschale und -saft zufügen und nochmals abschmecken.
- Den Fisch filetieren, auf einem Bett von Erbsengemüse anrichten und mit der schaumigen Sauce übergießen.

**Beilage:** Es genügt frisches Weißbrot – aber natürlich passen auch kleine, in Petersilienbutter geschwenkte neue Kartoffelchen.

## Rührei mit Erbsen

Im Handumdrehen ein superfeines, kleines und schnelles Essen, das man sogar auch ganz für sich allein zubereiten kann.

### Zutaten pro Person:

- 1 kleine Zwiebel (oder Frühlingszwiebel)
- 1-2 EL Butter
- einige Minzblätter
- nach Belieben auch eine kleine Chilischote
- 1 Tasse feine Erbsen
- 2-3 Eier
- Salz
- Pfeffer



### Zubereitung:

- Die Zwiebel fein würfeln, in einer beschichteten Pfanne in etwas Butter andünsten. Entkernte und fein gewürfelte Chili dazu, am Ende auch die Erbsen.
- In einer Schüssel Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, den gesamten Pfanneninhalt und nun auch die Minze (in feinen Streifen) in die Pfanne geben und untermischen.
- Auf kleinem Feuer ständig mit dem Silikonschaber rühren, bis das Rührei perfekt ist: in dicken Flocken, saftig und mit grünen Tupfen.

**Beilage:** auf geröstetem Bauernbrot anrichten

**Tipp:** Was köstlich dazu schmeckt, sind Blüten von Kapuzinerkresse, wenn man sie hat.

## Risi Bisi

In Venetien, wo man dieses Gericht als Spezialität liebt, wird das im tiefen Teller serviert, mit Löffel – sanft und cremig muss der Reis sein, kein pappiger Brei.

Wieder ein Musterbeispiel für ein ursprünglich mal großartiges Rezept – eine regelrechte Delikatesse –, das im Laufe der Zeit so oft verändert wurde, dass man es nicht mehr wiedererkennen konnte. Es müssen hier mehrere Dinge zusammenkommen: man braucht die richtige Erbsensorte, eine ausgereifte Palerbse, die es verträgt, zusammen mit dem Reis gegart zu werden. Dazu natürlich den richtigen Reis, eine anständige Brühe – und das richtige Händchen! Der richtige Reis: ein mittel- bis kleinkörniger Risottoreis sollte es sein, also nicht die großkörnigen Sorten Arborio oder Vialone, sondern eher Carnaroli, Bomba oder Roma. Sie zerkochen nicht so leicht, behalten ihren inneren Biss und äußereren Schmelz. Im Geschmack sind sie vollmundig, fast lieblich.



### Zutaten für 4 Personen:

- 100 g luftgetrockneten Bauchspeck (pancetta) in dünnen Scheiben
- 50 g Butter
- 1 Zwiebel
- 2 Tassen Palerbsen
- 2 Tassen Risottoreis (am besten: Carnaroli)
- Salz
- Pfeffer
- glatte Petersilie
- etwas Zitronenschale
- etwas Zitronensaft
- 1 Glas Weißwein
- ca. 1 bis 1,2 l leichte Brühe

### Außerdem:

- 50 g frisch geriebener Parmesan oder Grana Padano

### Zubereitung:

- Speck in feine Würfelchen schneiden, in einem Löffel Butter andünsten. Fein gewürfelte Zwiebel zufügen und nach einer Minute auch die Erbsen sowie den Reis hineingeben.
- Salzen, pfeffern, die Hälfte der Petersilie sehr fein gehackt untermischen. Mit Zitronenschale würzen.

- Den Wein angießen, erst wenn dieser verkocht ist, schöpfkellenweise die heiße Brühe zufügen. Währenddessen immer wieder rühren und darauf achten, dass stets Flüssigkeit über den Reiskörnern steht.
- Ca. 20 Minuten sanft köcheln, bis der Reis den richtigen Biss hat.
- Zum Schluss die restliche Butter einrühren – auch den Parmesan. Mit einem kräftigen Spritzer Zitronensaft abschließen, für die Frische.

## Zuckerschoten mit Hähnchenbrust aus dem Wok

Beliebt und mittlerweile sogar im Supermarkt zu finden sind die zarten Zuckerschoten, in denen die Erbsen noch winzig klein, kaum spür- oder gar sichtbar sind, und deren gesamte Schote man isst.

Mangetouts – Iss Alles! – sagt man daher auch dazu. Sie schmecken am besten, wenn man sie nur ganz schnell auf höchster Hitze brät. Blanchieren oder Kochen macht sie sofort matschig, sie verlieren mit ihrem Biss auch ihren Geschmack. Deshalb ist eine Zubereitung im Wok dafür ideal.



### Zutaten für 2 bis 4 Personen (je nachdem, ob es noch weitere Gerichte gibt):

- 1 EL fein gewürfelter Ingwer
- 1 EL fein gewürfelter Knoblauch
- 1 EL fein gewürfelter Chili
- 2 Frühlingszwiebeln
- 300 g Hähnchenbrustfleisch
- 1 TL Stärke
- 1 TL Sesamöl
- 2 TL Brühe
- 2 TL Wein
- 1 EL neutrales Öl oder Kokosöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Sojasauce
- 2 Handvoll Mangetouts (Zuckererbsen)
- Koriandergrün

### Zubereitung:

- Alle Zutaten sollten vorbereitet sein: Ingwer, Knoblauch, Chili, alles fein gewürfelt, Frühlingszwiebel in Ringen. Hähnchenbrust, zentimeterklein gewürfelt, mit Stärke eingerieben und mit etwas Sesamöl gewürzt.
- Den Wok erhitzen, Kokosöl (oder neutrales Öl mit einem Spritzer Sesamöl) darin heiß werden lassen. Zuerst das Fleisch in die Topfmitte geben, nach 15 Sekunden mit Bratenschaufel umherwirbeln, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Zucker auf eine freie Stelle am Topfboden streuen und karamellisieren lassen. Das Helle der Frühlingszwiebeln zufügen. Einmal kurz wenden. Nun die zugeschnittenen Schoten hinzufügen und zum Schluss auch das Grüne der Frühlingszwiebeln hineinwerfen.

- Unter Rühren eine Minute braten, Sojasauce angießen und umrühren. Wer mag gibt auch noch einen Schuss Brühe dazu. Alles nochmals mischen und – fertig!

**Beilage:** Duftender, weißer Reis und unbedingt mit Stäbchen essen! Verändert den Geschmack!

**Getränk:** Einen Tee mit frischem Ingwer, Zitronengras und Minze. Wer den Tee ein wenig süßen möchte, gibt etwas Zucker oder Honig dazu!