

Echt herzlich, Rezepte

Rezept 1: Martin kocht mit Prof. Dr. Joseph Kuschel

Arabische Hackfleischpfanne mit Couscous

Zutaten für 4 Portionen:

500g Hackfleisch
500 ml Tomaten passiert
1 Zwiebel, gehackt
1 Aubergine
1 Zucchini
2 Tomaten
4 gestr. TL Zimtpulver
1 Prise Chiliflocken
arabische Gewürzmischung
Salz, Pfeffer

500g Couscous
Öl

Zubereitung

Die gehackte Zwiebel und das Hackfleisch in etwas Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die in etwa 1,5cm große Würfel geschnittene Gemüse (Aubergine, Zucchini) mit in die Pfanne geben und einige Minuten anbraten. Dann die geschnittenen Tomaten und das Tomatenpüree hinzugeben, alles einige Minuten schmoren und kräftig mit Zimtpulver, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Arabischer Gewürzmischung abschmecken.

Couscous nach Packungsanleitung zubereiten und dazu reichen.

Rezept 2: Martin kocht mit Hans Peter Müller-Angstenberger

Melanzane alla Parmigiana

Zutaten für 4 Personen

4 Auberginen
800 g Tomaten aus der Dose
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Zucker
1 TL Oregano, gehackt oder getrocknet
Rotwein (optional)
Salz, Pfeffer Chilipulver
4 Päckchen Mozzarella
200 g Parmesan
frisches Basilikum

Zubereitung

1. Die Auberginen der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, jede Scheibe salzen, die Auberginen übereinanderschichten und beschweren. Auf diese Weise 10 Minuten Wasser ziehen lassen. In dieser Zeit die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anschwitzen, bis sie glasig sind. Anschließend die Tomaten dazugeben, mit Oregano, Zucker und etwas Salz würzen und sanft köcheln lassen, bei Bedarf Flüssigkeit nachgießen (je nach Geschmack Brühe oder Rotwein).
2. Die Auberginenscheiben mit einem Küchentuch trocken tupfen und in heißem Öl von jeder Seite ca. 2-3 Minuten anbraten, bis sie schön weich sind. Überflüssiges Öl mit Küchenpapier abtupfen.
3. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
4. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer, Chile und ein paar Esslöffel Olivenöl abschmecken.
5. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.
6. In eine Auflaufform abwechselnd gebratene Auberginenscheiben, Tomatensauce, Mozzarella und Parmesan schichten. Als letzte Schicht Tomatensauce mit Mozzarella und Parmesan belegen, mit Olivenöl beträufeln.
7. Alles für 30 Minuten in den Backofen stellen, bis sich eine schöne Kruste gebildet hat.
8. Vor dem Servieren mit frischem Basilikum garnieren.

Rezept 3: Martin kocht mit Joachim Zelter

Pasta mit Salsicchia

Zutaten für 4 Personen:

200 g kurze italienische Nudeln, z.B. Orecchiette

250 g Salsicchia mit Fenchel

1 frischen Fenchel

1 Zucchini

250g Coctailtomaten

1 TL Fenchelsamen

Chiliflocken, Pfeffer, Salz

Olivenöl

150 g Parmesan

2 EL Tomatenmark

etwas frische Petersilie, 4 Salbeiblätter

Zitrone

Zubereitung:

Die Pasta in kochendem Salzwasser al dente kochen.

In der Zwischenzeit das Salsiccia-Brät aus dem Darm drücken und in kleine Bällchen verteilen. Fenchel und Zucchini klein (ca. 1,5cm) schneiden und dazugeben. Salbeiblätter dazugeben und kurz mitbraten. Das Tomatenmark, etwas Zitronensaft und etwas Pastawasser zufügen. Die Coctailtomaten kurz vor Schluss in die Pfanne geben.

Die fertige Pasta abschütten und mit den anderen Zutaten in der Pfanne mischen. Das Gericht mit gehackter Petersilie und frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

Rezept 4: Martin kocht mit Saskia Biskup

Pilzrisotto mit Bachsaiblingsfilet

Zutaten für 4 Personen:

400 g Risottoreis
300 g Champignons
300 g Käuterseitlinge
50 getrocknete Steinpilze
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
80 g Butter
200ml Weißwein
800ml Gemüsebrühe
100 g Parmesan
1 Zitrone
Olivenöl
Salz, Pfeffer

4 Bachsaiblingsfilets

Zubereitung:

Steinpilze in etwas Wasser quellen lassen. Die anderen Pilze putzen und in große Würfel schneiden. Eine halbe Zwiebel und den Knoblauch schälen, feinhacken und in 1 ZEL Butter in einem Topf andünsten. Den Reis kurz mitdünsten. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen, unter ständigem Rühren nach und nach die gesamte Flüssigkeit hinzugeben. Den Saft einer Zitrone, die restliche Butter und den Parmesan darunter rühren.

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen, die restliche Zwiebel und die Pilze darin erhitzen und etwa 3 Minuten andünsten. Dann mit den Steinpilzen und dem Wasser unter das Risotto heben, alles mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Die Saiblingsfilets in der Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und dazu reichen.

