

Kochen mit Martina und Moritz vom 20.07.2025

Redaktion: Katrin Niemann

Ferienküche für Groß und Klein

Toskanischer Brotsalat und Scaloppine di vitello	2
Griechisches Risotto aus Reiskornnudeln mit würziger Bratwurst	4
Gefüllte Auberginen auf Mallorquinische Art	5
Gefüllte getrocknete Gemüse	7
Marillenknödel	9

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

Ferienküche für Groß und Klein

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Der Sommer steht vor der Tür und etliche Familien haben inzwischen ihren Urlaub angetreten. Doch auch wer zu Hause bleibt, sollte das Urlaubsgefühl nicht missen müssen. Daher empfehlen die beiden WDR-Fernsehköche Martina und Moritz den Daheimgebliebenen: Holt euch die Ferienstimmung ins Haus und auf den Tisch! Wie das gelingen soll? Natürlich mit gutem Essen! Zwar lässt sich mit sommerlicher Ferienküche allein der Urlaub nicht ersetzen, aber das Fernweh kann mit den unterschiedlichsten Leckereien sicher etwas kuriert werden.



Toskanischer Brotsalat und Scaloppine di vitello

Die berühmte Panzanella, wie man in der Toskana zu diesem Brotsalat sagt – eigentlich heißt das Wort übersetzt Wiege –, man sagt so aber auch zu der Schüssel, in der man das Brot auf den Tisch stellt, das bei keiner toskanischen Mahlzeit fehlen darf. Es ist immer ein kräftiges Weißbrot, meist ungesalzen, aber aus einem herzhaften Mehl gebacken, entweder Weizenmehl der Type 550, lieber noch aus Hartweizen. Das als Beilage zur Mahlzeit in Scheiben geschnittene Brot ist in der Brotwiege bis zum nächsten Tag ein wenig angetrocknet – das macht nichts, dann ist es für diesen Salat genau richtig! Und wieder ein Beweis, dass in einer guten Küche niemals etwas weggeworfen wird, sondern immer noch die Basis für eine weitere Mahlzeit bilden kann.



Zutaten für 4 Personen:

- 2 Handvoll angetrockneter Scheiben von Ciabatta (oder einem anderen guten Weiß- oder Bauernbrot)
- 6 EL Olivenöl
- 2-3 reife Fleischtomaten
- 1 rote Paprika (am liebsten Spitzpaprika)
- 1 gelbe Paprika (am liebsten Spitzpaprika)
- 1 kleine Salatgurke
- 1 große Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2-3 Zucchini (ca. 300 g)
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 EL Rotweinessig
- 1 dicker Kräuterstrauß: Basilikum, Petersilie (kann eine bunte Mischung sein)

Zubereitung:

- Das Brot in etwa 2 bis 3 Zentimeter breite Streifen oder Würfel schneiden. Auf einem Backblech verteilen, sodass sie alle möglichst neben- und nicht übereinanderliegen. Mit 2 EL Olivenöl gleichmäßig/beträufeln und im 220 Grad heißen Backofen (Heißluft 200 Grad) etwa 10 Minuten rösten, bis sie richtig kross sind.
- Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und im möglichst eiskalten Wasser liegen lassen, bis sie wirklich abgekühlt sind – dann kann nämlich die rote Farbe aus der Schale ins Fleisch eindringen. Jetzt häuten und in Würfel schneiden.
- Paprika halbieren, die Kerne entfernen, die Hälften in schmale Streifen schneiden, eventuell nochmals durchschneiden. Nun auch die Gurke so schälen, dass noch feine

Streifen dunkles Grün sichtbar bleiben. Wenn sie fest ist und wenig Kerne hat, einfach so zentimeterklein würfeln. Eine wässrige Gurke mit viel Kernen längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Gurkenfleisch würfeln.

- Die Zwiebeln pellen, halbieren, in schmale Segmente schneiden. In 2 EL Öl in einer Pfanne braten, bis sie rundum appetitliche Bratspuren zeigen. Knoblauch pellen und in Scheibchen schneiden, ganz zum Schluss zufügen und mitbraten, zusammen mit den Zucchini-Scheibchen (längs halbieren und quer in knapp zentimeterdicke Scheibchen schneiden).
- Alles in einer großen Schüssel mischen. Abgezupfte, nur grob gehackte Kräuter untermischen, salzen, pfeffern, mit einem guten Weinessig und dem restlichen Olivenöl anmachen. Auf Salatblättern anrichten.

Beilage-Tipp: Wem das nicht genug ist, der serviert, wie man das in Italien auch macht, zwei, drei kleine Scaloppine di vitello dazu.

Getränk: Apfelsaft mit Eiswürfeln und Minzeblättern

Scaloppine di vitello

Das sind italienische Kalbsschnitzelchen, die im Handumdrehen auf dem Tisch stehen.

Zutaten für 4 Personen:

- Ca. 400 bis 500 g Kalbsfilet
- 2-3 EL Mehl zum Wenden
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Öl
- 3-4 EL Zitronensaft
- 3-4 EL Weißwein
- 2 EL Butter
- Petersilie

Zubereitung:

- Zentimeterdünne Scheiben aus dem Filet schneiden. Mit dem Fleischklopfer flach streichen. In Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, auf beiden Seiten salzen und pfeffern. In heißem Öl rasch auf beiden Seiten ganz kurz anbraten, die Schnitzel sollen gerade eben etwas Bräune zeigen. Auf einem Teller warm stellen.
- Den Bratensatz mit Zitronensaft und Weißwein ablöschen, einen Stich Butter unterrühren und sehr fein gehackte Petersilie. Über die Schnitzelchen verteilen oder sie in dieser kleinen Sauce nochmals erhitzen, dabei drehen und wenden, damit sie davon gleichmäßig überzogen sind.

Beilage: In Italien ist der Brotsalat die Hauptsache, die Schnitzelchen sind nur eine kleine Beilage.

Griechisches Risotto aus Reiskornnudeln mit würziger Bratwurst

Diese feste, kleine Pasta kann man tatsächlich wie ein Risotto kochen und würzen. Das ergibt eine herrliche Konsistenz, schmeckt himmlisch, und Kinder lieben sie ganz besonders.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- ca. 300 g grobe frische Bratwurst (Salsiccia)
- 500 g Reiskornnudeln
- Salz, Pfeffer
- ca. ½ l Rinder-, Geflügel- oder Gemüsebrühe
- ca. 300 g feine Böhnchen
- ca. 300 g Erbsen
- ca. 300 g Dicke Bohnen
- 50 g geriebener Käse (würziger Schafskäse, Pecorino oder Parmesan)
- 2 EL Butter
- Petersilie oder Basilikum

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, in einem Risottotopf im heißen Öl andünsten. Das Brät aus dem Darm lösen und zerpfücken, mitbraten, bis alles krümelig geworden ist.
- Nun die Reiskornnudeln zufügen und mitdünsten, umrühren, bis sie alle von einem Ölfilm überzogen glänzen. Mit Brühe auffüllen und zunächst zugedeckt auf mittlerem Feuer leise ca. 10 bis 12 Minuten köcheln (Packungsaufschrift beachten), bis die Pasta bissfest ist.
- In der Zwischenzeit die grünen Gemüse vorbereiten: grüne Böhnchen spitzen, in Stücke schneiden, Erbsen palen, Dicke Bohnen (falls man sie nicht tiefgekühlt, sondern frisch verwendet) aus der Hülse lösen. Alle Gemüse für 2 bis 3 Minuten in kochendes Wasser werfen, kalt abschrecken. Dicke Bohnenkerne auch aus der ledrigen Haut schnipsen. Zur Pasta in den Risottotopf geben, salzen und pfeffern. Zusammen noch 2 bis 3 Minuten schmurgeln lassen, wenn nötig noch einen Schuss Brühe zufügen.
- Am Ende den geriebenen Parmesan und für den Geschmack Butter unterrühren. Das Gericht soll wie ein Risotto ganz cremig sein.
- **Tipp:** Wer es lieber fleischlos mag, lässt die Bratwurst zu Beginn einfach weg.

Getränk: ein Wasser mit Zitrone auf Eis

Gefüllte Auberginen auf Mallorquinische Art

Auberginen sind ja sowieso das rechte Urlaubssessen – da riecht man förmlich die Sonne und das Mittelmeer! Martina und Moritz machen gleich eine größere Portion, man kann sie nämlich auch kalt essen oder am nächsten Tag wunderbar aufwärmen. Für die Füllung nehmen sie gern Lamm. Gut passt auch Hackfleisch vom Wild, Reh oder Wildschwein.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 4-5 Auberginen (am besten schmecken die schlanken)
- 2-3 große Zwiebeln
- 4-6 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Oregano
- 2 EL gemahlener Bockshornklee
- ½ TL Chilipulver (nach Gusto)
- 750 g Hackfleisch (nach Gusto vom Lamm, Reh oder Wildschwein)
- 1 dicker Strauß glattblättrige Petersilie
- 3-4 Anchovis, eingelegt in Olivenöl (nach Gusto)
- 3-4 EL Kapern
- 500 g Tomaten (oder 1 Dose Pelati)

Zubereitung:

- Die Auberginen quer in dicke Portionsstücke schneiden, mit einem Löffel oder mit dem Apfelausstecher so aushöhlen, dass am Boden und rundum eine knapp zentimeterdicke Schicht stehen bleibt. Dieses Fruchtfleisch fein hacken.
- Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls schön klein hacken. In einer tiefen Pfanne oder dem Schmortopf in 2 bis 3 EL Öl andünsten. Das Auberginenfleisch zufügen und alles miteinander etwa 15 Minuten schmurgeln, bis Zwiebeln und Auberginen schön weich sind. Dabei mit Salz, Pfeffer, Chili (wenn das für die Kleinen zu scharf ist, einfach weglassen), mit Oregano und Bockshornklee würzen. Die fein gehackte Petersilie unterrühren und etwas abkühlen lassen.
- Die Hälfte dieser Mischung in eine Schüssel geben, das Hackfleisch zufügen und gründlich mischen. Gut abschmecken. In die Auberginenstücke verteilen, dabei hübsch aufhäufen und etwas festdrücken.
- Zu dem restlichen Zwiebel-Auberginen-Gemisch die gehäuteten, gewürfelten Tomaten geben, in etwas Öl andünsten. Anchovis grob zerpfücken und zusammen mit den Kapern dazwischen verteilen. In einen großen Schmortopf geben und die gefüllten Auberginenstücke in dieses Bett setzen. Den Schmortopf mit einem Deckel verschlie-

ßen (wer keinen so großen Topf hat, kann auch eine Auflaufform nehmen) und für 90 Minuten in den 160 Grad heißen Backofen stellen (Heißluft / 180 Grad Ober- & Unterhitze).

- So verschmurgeln die Aromen herrlich zu einer intensiven würzigen Sauce, und in der Küche kommen verführerische Düfte auf, die uns weit weg nach Mallorca führen...

Beilage: Safranreis. Dafür wird eine kleine Zwiebel fein gewürfelt und in 2 EL Butter ange-dünstet, Safranfäden zufügen und darin auflösen. 2 Tassen Langkornreis zufügen und mit knapp 4 Tassen Wasser ablöschen, aufkochen, salzen und zugedeckt ausquellen lassen. Nach 20 Minuten ist der leuchtend gelbe, duftende Reis fertig, der die Sauce schön aufnimmt.

Getränk: Traubensaft oder ein selbst gemachter Eistee (frische Minze mit heißem Wasser aufbrühen, etwas Zitronensaft und Honig dazugeben, alles abkühlen und auf Eis servieren) und schon fühlt man sich direkt an den Strand gebeamt.

Gefüllte getrocknete Gemüse

Diese interessanten Hüllen aus getrockneten Auberginen, Paprika oder jungem Kürbis kann man in jedem arabischen oder türkischen Laden finden – immer haben Martina und Moritz davorgestanden und sich gefragt, was man wohl damit macht. Jetzt haben sie sich endlich mal daran gewagt.



Zutaten für 4 Personen:

- Ca. 12 getrocknete Gemüse (s.o.)
- Salz

Für die Füllung:

- 1 große Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- je 1 Tasse gewürfelte rote und gelbe Paprika
- 50 g Bulgur
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zatar, Ras el Hanout (arabische Gewürzmischung) oder gemahlener Bockshornklee
- ca. 150 ml Brühe
- 1 Handvoll Koriandergrün oder Petersilie

Zubereitung:

- Die getrockneten Gemüse mit Wasser bedecken, salzen und 5 Minuten leise köcheln.
- Für die Füllung die Zwiebel fein würfeln, Knoblauch fein hacken und beides in 2 EL Öl andünsten. Ein Drittel davon herausnehmen und beiseitestellen. Zum Rest den Bulgur rieseln lassen und andünsten. Salzen, pfeffern und mit Zatar, Bockshornklee oder Ras el Hanout würzen.
- Brühe angießen und zugedeckt 10 Minuten dünsten. Kurz abkühlen. Dann erst mit reichlich fein gehacktem Koriander und/oder Petersilie mischen.
- Diese Füllung in die gekochten Gemüsehüllen verteilen, nicht ganz vollmachen, damit die Füllung genügend Platz hat, wenn sie sich ausdehnt.
- Die beiseitegestellte Zwiebelmischung zurück in den Topf geben, die gefüllten Gemüse dicht an dicht hineinsetzen. Eventuell nochmals mit etwas Öl beträufeln und mit dem Kochsud (von den getrockneten Gemüsen) angießen (nur so viel, dass der Boden davon gerade bedeckt ist). Wenn der Topf voll ist, eventuell einen Teller auf die Oberfläche legen, damit die Gemüse zusammengedrückt werden. Zugedeckt ca. 30 Minuten leise schmoren.
- Die gefüllten Gemüse schmecken heiß, aber wunderbar lauwarm oder sogar kalt.

Beilage Tipp: Saure Sahne oder türkischer Joghurt – und Fladenbrot

Getränk: Pfefferminztee passt wunderbar, sowohl warm als auch kalt.

Marillenknödel

Da wird garantiert jeder schwach – ob Groß oder Klein! Und sie gelingen immer, denn sogar aus den weniger reifen Früchten, die man leider hauptsächlich bei uns kaufen kann, lassen sich Gottlob immer noch köstliche Knödel machen!



Zutaten für 4 Personen:

Für den Topfenteig:

- 500 g Magerquark
- 75 g weiche Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- ca. 150 g Mehl

Außerdem:

- 1 kg reife Aprikosen (Marillen)
- Würfelzucker
- 100 g Butter
- 60 g Semmel- oder Kuchenbrösel
- 60 g geriebene Hasel- oder Walnüsse
- 3-4 EL Zucker
- nach Belieben dazu 100 g Quark, 100 g Saure Sahne, 150 g Butter zum Bräunen

Zubereitung:

- Den Quark möglichst bereits am Vortag in ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb geben und abtropfen lassen.
- Die weiche Butter mit dem Schneebesen schaumig rühren, Salz, Ei und Eigelb untermischen, schließlich den Quark und alles zu einer schönen Creme schlagen.
- Nun so viel vom Mehl zugeben, dass der Teig nicht klebt. Zugedeckt eine halbe Stunde kalt stellen und ruhen lassen. Unbedingt einen Probeknödel kochen, bevor man weiterarbeitet: Löst er sich auf, fehlt noch Ei zur Bindung. Ist er zu fest, hilft etwas flüssige Butter, die man gut einarbeiten muss.
- Aus dem Teig eine Rolle mit 5 bis 7 Zentimeter Durchmesser formen, davon Scheiben schneiden, sie auf der bemehlten Arbeitsfläche flach drücken und jeweils eine entsteinte, stattdessen mit einem Stück Würfelzucker gefüllte Aprikose darin einhüllen und gut verschließen. Schön rund formen. In leise siedendem Salzwasser (nur leicht gesalzen) etwa 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Gut abtropfen.
- Vor dem Servieren in der Butter Semmelbrösel und gemahlene Nüsse anrösten und erst kurz vor Schluss, wenn sie schon schöne braune Farbe haben, mit Zucker süßen.

Aufpassen, dass sie nicht zu dunkel werden. Die Marillenknödel darin wälzen, bis sie rundum davon überzogen sind.

Beilage: Nach Gusto noch Sauerrahm oder Quark dazu reichen sowie haselnussbraune Butter. Marillenknödel sind kein Diätessen – dafür fühlt man sich garantiert im Ferienhimmel.

Getränk: Die Kinder trinken dazu hausgemachte Zitronenlimo, die Erwachsenen kriegen einen Kaffee.