

Kochen mit Martina und Moritz vom 10.08.2025

Redaktion: Katrin Niemann

Kochen mit Kindern – Spaß am Kochen kann man lernen

Linus Hühnerfrikassee	2
Magnus' Spaghetti mit Garnelen	4
Charlys thailändische Frühlingsröllchen	6
Variante: Vietnamesische Sommerrollen	8

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/kochen-mit-kindern-106.html>

Kochen mit Kindern – Spaß am Kochen kann man lernen

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die beiden WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben hohen Besuch: Sie haben die drei Kinder eingeladen, mit denen sie vor vielen Jahren schon mal zusammen gekocht haben. Ihre Essgewohnheiten und Lieblingsgerichte haben sich in der Zwischenzeit natürlich verändert. Da reicht Pasta mit Tomatensauce schon lange nicht mehr. Lina hat sich ein Hühnerfrikassee gewünscht, Magnus bereitet Spaghetti mit Garnelen zu, und von Charly gibt es thailändische Frühlings- und vietnamesische Sommerrollen.



Linas Hühnerfrikassee

Dieses Gericht ist schon richtig feine Küche, die hohe Schule der Kochkunst. Martina und Moritz haben deshalb ein erstklassiges Huhn, eine Poularde, beim Geflügelzüchter besorgt. Eine Poularde ist ein schweres Huhn, und je schwerer, desto besser, denn umso länger hat es herumspringen und Muskelfleisch bilden dürfen – so hat es auch viel Geschmack.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 Poularde (1,2 bis 1,8 kg)
- je 1 Möhre, Zwiebel, Lauch
- 1 Stück Sellerie
- Salz
- 1 flacher EL Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Chilischote
- 1 Stück Zitronenschale

Außerdem:

- 1 Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- circa 300 g Erbsen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Muskat oder Macis
- Chilipulver oder -flocken
- etwas Zitronensaft und -schale
- 200 g Crème fraîche
- Petersilie
- Estragon

Zubereitung:

- Als erstes muss die Poularde gar gekocht werden. Das Huhn in einen passenden Topf betten, das Bauchfett vorher entfernen, das wird nicht benötigt.

- Das Gemüse vorbereiten: Möhre und Zwiebel schälen, dann würfeln. Vom Lauch die weniger schönen, äußeren Blätter abnehmen – zuvor muss er natürlich aufgeschlitzt und gründlich gewaschen werden. Sellerie schälen und würfeln.
- Alles rund um das Huhn in den Topf füllen. Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Chili und Zitronenschale zufügen. Wasser auffüllen, sodass das Huhn ganz knapp bedeckt ist. Langsam zum Kochen bringen, den Schaum, der zunächst entsteht, nicht abschöpfen. Er verschwindet ganz von selbst, wenn wir die Hitze nach dem ersten Aufwallen wieder herunterschalten. Und er sorgt später dafür, dass die Brühe klar bleibt. Erst mal muss das Huhn eine gute halbe Stunde leise ziehen. Es darf nicht kochen, sonst wird das Fleisch hart und trocken, statt zart und saftig.

Tipp: Ruhig mutig mit den Gewürzen umgehen, damit die Brühe ordentlich Geschmack bekommt, sie ist schließlich nachher die Basis für unsere Sauce.

- Das Huhn aus der Brühe heben, auf dem Arbeitsbrett ein wenig auskühlen lassen, bis man es anfassen kann.
- Mit einem Messer die beiden Brüste auslösen. Den gesamten Rest und die abgelöste Haut nochmals in der Brühe versenken und eine weitere Stunde sanft gar ziehen lassen. Das Fleisch zugedeckt beiseitestellen. Nach einer guten Stunde sind auch die Keulen gar.
- Vom Knochen lösen und zusammen mit dem Brustfleisch in gleichmäßige Würfel schneiden. Alle Abschnitte, die dabei anfallen – also Sehnen, Haut und Knochen – wandern wieder in den Suppentopf. Man kann sie nochmals eine Stunde lang auskochen.
- In dieser Zeit die Sauce fertigstellen – das Wichtigste bei diesem Gericht. Dafür die Zwiebel fein würfeln, mitsamt einer klein geschnittenen Knoblauchzehe in einer Kasserolle in etwas Butter weich dünsten. Die Erbsen zufügen.
- Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Muskat oder Macis, auch ein bisschen Chili und Zitronenschale würzen. Mit Brühe aus dem Hühnertopf bedecken und einige Minuten köcheln lassen. Schließlich Crème fraîche zufügen und mit dem Pürierstab alles glatt mixen.
- Die Sauce ist jetzt schön cremig, grün und schmeckt sehr würzig – dort hinein geben wir endlich das gewürfelte Fleisch und lassen es nochmals ein wenig nachziehen. Abschmecken, auch mit Zitronensaft, und schließlich mit fein gehackten Kräutern (Petersilie, Estragon) würzen.

Beilage: Lina liebt dazu duftigen Reis. Man kann auch einfach frisches Weißbrot dazu essen, wie es die Franzosen oder Italiener tun. Oder feine Nüdelchen als Beilage nehmen oder Pellkartöffelchen, die man sich in diesem Fall mit der Gabel in der Sauce zerdrücken darf – ausnahmsweise.

Getränk: Hierzu trinken wir einen griechischen Joghurt-Drink, für den wir vom guten, vollfetten griechischen Joghurt ein paar Löffel mit Eiswürfel im Mixbecher mit dem Mixstab glatt mixen. Als Würze dienen einige Salzkrümel, etwas Zitronensaft und Zitronenschale. Schäumt und schmeckt unglaublich erfrischend.

Magnus' Spaghetti mit Garnelen

Magnus liebt Meeresfrüchte aller Art. Die gibt es immer, wenn er seinen Vater besucht, der mit einer Vietnamesin verheiratet ist. Aber nicht nur auf asiatische Art kennt und liebt er Garnelen, genauso weiß er sie auch auf italienische Art zu schätzen.



Zutaten für 2 Personen:

- 200 g Spaghetti
- 2 l Wasser
- 45 g Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 kleine Zucchini
- 1 Frühlingszwiebel
- 6 rohe Garnelen (TK)
- 1 TL Speisestärke
- 2-3 Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2-3 Basilikumzweige

Zubereitung:

- Für die Spaghetti sofort das Nudelwasser aufsetzen. Lieber einen zu großen Topf nehmen als einen zu kleinen. Das Nudelwasser sehr kräftig salzen. Das ist das A und O für den Geschmack: Meerwasserkonzentration – das heißt auf einen Liter Wasser circa 20 bis 25 Gramm Salz. Sonst schmecken die Nudeln fad.
- Bis das Wasser kocht, die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln – es ist sogar erlaubt, dafür den Gemüsehobel einzusetzen. Den Knoblauch bekommt man am einfachsten klein, indem man das Wurzelende kappt, dann mit dem Messer auf die Zehe klopft, dabei löst sich die Schale fast von allein. Jetzt reicht es, mit der Schneide einige Male zu hacken.
- Die Zucchini klein würfeln. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die gefrorenen Garnelen in einer Schüssel mit einer Kelle kochendem Nudelwasser überbrühen. Kurz ziehen lassen, dann in einem Sieb unter kaltes Wasser halten.
- Garnelen, falls nötig, schälen. Überprüfen, ob der Darm zu entfernen ist, er verläuft wie ein schwarzer Faden entlang der Rückenmitte. Befindet sich dort stattdessen ein Schlitz und kein Faden, dann ist die Garnele bereits entdärmt; das ist bei guter Qualität meistens der Fall. Die Garnelen längs halbieren und dann zweimal quer durchschneiden. Mit Stärke und einem Teelöffel Olivenöl vermengen.

- Die Tomaten für 30 Sekunden in einem Sieb ins heiße Nudelwasser halten, danach in kaltem Wasser abkühlen, anschließend häuten. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden.
- In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Zucchini zufügen und einige Minuten mitbraten. Schließlich auch die zerkleinerten Tomaten und die Frühlingszwiebel dazugeben, dabei salzen, pfeffern und ein wenig Zucker hinzufügen.
- Die Garnelen zufügen und kurz mitbraten. Alles leise ein paar Minuten schmurgeln lassen, bis auch die Spaghetti gar sind. Das überprüft man, indem man nach Ablauf der Kochzeit (steht immer auf der Nudelpackung – zwischen neun und elf Minuten, je nach Dicke) eine Nudel herausfischt und probiert. Sie soll noch etwas Biss haben und darf auf keinen Fall zu weich werden.
- Ist es so weit, die Pasta entweder mit einer großen Siebkelle herausfischen oder im Spülbecken durch ein Sieb abgießen. Eine Tasse Nudelwasser vorher abnehmen und aufbewahren.
- Die Spaghetti zurück in den Topf schütten, die Garnelen mit Tomaten und Zucchini darübergabegeben. Das fein geschnittene Basilikum zufügen und noch einen Löffel frisches Öl, und – falls zu trocken – ein wenig vom Nudelwasser dazugeben. Sofort alles mischen und in tiefen, möglichst vorgewärmten Tellern anrichten. Als Beilage keinen Käse dazureichen, der passt nicht zu Meeresfrüchten.

Tipp: Stattdessen kann man einen Löffel **geröstete Semmelbrösel** darüberstreuen: Dafür vier Esslöffel Semmelbrösel in zwei Esslöffel Olivenöl anrösten, dabei eine fein zerdrückte Knoblauchzehe mitrösten, nach Belieben auch ein paar Chiliflocken. Man kann auch einen grünen Salat dazureichen oder hinterher servieren.

Getränke: Minztee. Dafür ganz viele Minzezweige in eine Kanne stecken und mit kochend heißem Wasser aufbrühen. Nach kurzem Ziehen entfaltet sich ein herrlich frischer Minzeduft – da braucht man nicht mal Zucker, was sowieso gesünder ist und den Durst besser löscht. Wer keinen heißen Tee mag, der kann einen **Minze-Hugo** für Kinder zubereiten. Je drei Blätter der Minze pflücken, in der Hand zerknüllen und in ein Glas mit einer Zitronenscheibe geben. Aufgefüllt wird mit eisgekühlter Apfelsaftschorle. In die wurde vorher auch etwas Holunderblütensirup eingerührt.

Charlys thailändische Frühlingsröllchen

Charly ist von den Küchen Asiens begeistert und sie liebt die herrlichen, knusprigen Frühlingsröllchen. Da gibt es ja verschiedene Möglichkeiten, etwa die dünnen Hüllen aus Reispapier, die man erst einweichen muss. Sie sind typisch für die thailändische und die vietnamesische Küche. Charly macht es so:



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 12-16 runde Reispapierblätter (Durchmesser circa 15 cm)

Für die Füllung:

- Je 1 EL fein gewürfelter Ingwer und Knoblauch
- 1 TL fein gewürfelter Chili
- 2 EL neutrales Öl
- je 1 Stück Möhre, Lauch, Sellerie, Zucchini
- 1 junge Zwiebel
- ¼ China- oder Weißkohl
- 1 kleine Handvoll getrocknete chinesische Morcheln
- 20 g Glas- oder Reismudeln
- 200 g Hackfleisch
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 EL Sojasauce
- etwas Fischsauce
- Öl zum Frittieren

Für den Dip:

- Je 1 TL fein gehackter Ingwer, Knoblauch, Chili
- 3 EL Fischsauce
- 1 EL Zucker
- 3 EL Zitronensaft

Außerdem:

- Salatblätter
- Kräuter (vor allem Koriandergrün)

Zubereitung:

- Zuerst die Füllung vorbereiten: Ingwer, Knoblauch und Chili niemals klein geschnitten rumliegen lassen, sondern hübsch nebeneinander als Häufchen auf eine Platte setzen und, damit sie nicht an der Luft oxidieren und einen unangenehmen Geschmack entwickeln, mit etwas Öl umwenden.
- Möhre, Lauch, Sellerie, Zwiebel und Zucchini putzen, in streichholzfeine und –lange Streifen schneiden. Diese nicht mit Öl einreiben, sondern lieber mit einem nassen Küchentuch abdecken und vor dem Austrocknen schützen. Ebenso den Kohl, den man in feine Streifen schneiden muss.
- Die Pilze und die Nudeln getrennt jeweils in einem Schüsselchen mit kochend heißem Wasser bedecken und einweichen. Pilze dann von den dicken Stielenden befreien und grob zerkleinern. Die Nudeln mit einer Schere klein schneiden, sie sind sonst zu unhandlich.
- Das Hackfleisch mit Stärke und Sesamöl vermischen.
- Erst wenn alle Zutaten auf diese Weise fix und fertig vorbereitet parat liegen, kann es losgehen: etwas Öl in den Wok, zuerst die Würzzutaten, also Ingwer, Knoblauch, Chili. Nach ihrer Garzeit die restlichen Zutaten zufügen, auch die Pilze und Nudeln. Dabei ständig mit der Bratschaufel rühren; mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.
- So lange braten, bis alle Zutaten appetitlich leuchten. Jetzt mit Sojasauce und etwas Fischsauce würzen. Den Wok vom Feuer nehmen und abkühlen lassen. Erst dann das vorbereitete Hackfleisch gründlich unterkneten. Es soll noch roh bleiben. Wenn dies alles vorbereitet ist, können wir mit dem Wickeln beginnen: Die Reispapierblätter einzeln kurz unter den Wasserhahn halten und mit der glänzenden Seite nach unten auf das Arbeitsbrett legen. Mit einem nassen Tuch abwischen, bis sie weich geworden sind.
- Jeweils einen Löffel Füllung auf den Rand setzen, das Rund darüberklappen, auch die Seiten falten, sodass die Füllung nun von drei Seiten umschlossen ist. Jetzt so aufwickeln, dass ein etwa sechs Zentimeter langes Röllchen entsteht.

Tipp: Nicht zu fest wickeln, da sich die Füllung beim Backen ausdehnt und die Röllchen sonst platzen. Die Röllchen in heißem Erdnussöl schwimmend frittieren. Dafür das Öl im Wok erhitzen, bis die Handfläche, die man in einer Handbreit Abstand darüber hält, schnell zu heiß wird. Oder ein Brotwürfel, den man hineinwirft, rasch appetitlich bräunt. Die Röllchen in Portionen hineingeben, immer darauf achten, dass sie mit der Nahtseite nach unten ins heiße Fett gelangen. Sie werden zweimal gebacken, denn erst nach dem zweiten Frittierbad werden sie richtig knusprig. Das ist ähnlich wie bei Pommes frites. Inzwischen rühren wir eine **Dipsauce** dazu an: einfach alle Zutaten in einem Schälchen miteinander verrühren.

Beilage: Ein Teller voller Salatblätter, auch Blätter vom Koriander und Thaibasilikum dazu. Denn gegessen wird mit den Fingern. Damit man sich dabei nicht die Finger fettig macht, bettet man sich ein Röllchen in ein Salatblatt, gibt ein paar Kräuterblätter dazu und ein paar Tropfen Dipsauce.

Variante: Vietnamesische Sommerrollen

Diese Rollen werden nicht frittiert, sondern roh gegessen. Deshalb muss die Füllung gar sein. Zuerst geht alles genauso, wie für die thailändischen Rollen.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 12-16 runde Reispapierblätter (Durchmesser circa 15 cm)

Für die Füllung:

- Je 1 EL fein gewürfelter Ingwer und Knoblauch
- 1 TL fein gewürfelter Chili
- 2 EL neutrales Öl
- je 1 Stück Möhre, Lauch, Zucchini
- 1 junge Zwiebel
- ¼ China- oder Weißkohl
- 1 kleine Handvoll getrocknete chinesische Morcheln
- 20 g Glas- oder Reismnudeln
- 200 g Hühnerbrust
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 EL Sojasauce
- 3-4 EL Brühe

Außerdem:

- ½ Salatgurke
- Paprika in feinen Streifen
- Sojabohnensprossen
- Salat- und Kräuterblätter

Für die Dipsauce:

- 100 ml Hoisinsauce
- Saft und Schale einer ½ Orange

Zubereitung:

- Alles ist genauso wie bei den thailändischen Frühlingsrollen: Die einzelnen Zutaten werden in feine Streifen geschnitten.
- Auch das Hähnchenfleisch wird so geschnitten, mit Stärke eingerieben und mit ein paar Tropfen Sesamöl einmassiert. Sodann den Wok erhitzen, restliches Sesamöl und neutrales Öl erhitzen.
- Zuerst das Fleisch in den Wok geben, erst nach einigen Sekunden rühren, dabei mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
- Nach und nach alle vorbereiteten Zutaten in den Wok geben, dabei ständig rühren und alles in Bewegung halten. Sobald das Fleisch nicht mehr roh wirkt, mit Sojasauce würzen und mit etwas Brühe ablöschen. Abkühlen lassen.
- Zum Wickeln die Reispapierblätter kurz unter fließendes Wasser halten oder mit einem nassen Tuch bestreichen, dann weich werden lassen. Jeweils ein Salatblatt auf ein Segment legen, darauf einen Esslöffel Füllung, ein paar Kräuter, in Streifen geschnittene Gurke, Paprika und Sprossen betten, aufwickeln und an den Seiten einschlagen, sodass eine geschlossene, feste Rolle entsteht.
- Auf einer Platte anrichten. Man isst auch die Sommerrollen mit der Hand und wickelt sie dafür in Salatblätter und würzt mit Kräutern, vor allem mit Koriandergrün und Thaibasilikum.

Beilage: Dip aus Hoisinsauce: Dafür fertige Hoisinsauce (aus der Asia-Abteilung) mit Orangensaft und geriebener Orangenschale glatt rühren.