

Kochen mit Martina und Moritz vom 28.02.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Perfekte Saucen – Genießer-Rezepte für Braten, Gulasch und Ragout

Schmorbraten vom Lamm	2
Polentaschnitten	4
Rindergulasch	5
Eiernockerl	7
Geröstete Markschnitten	8
Geschmortes Huhn	9
Asiaduftender Brustkern	11

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/saucen-104.html>

Perfekte Saucen – Genießer-Rezepte für Braten, Gulasch und Ragout

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die Sauce ist für viele ja das Wichtigste auf dem Teller, sie ist das Konzentrat der verwendeten Zutaten und das Herzstück ihres Geschmacks. Eine gute Sauce zieht man aus den Stücken, die Knochen, Sehnen und Gallerte liefern, denn das alles gibt einer Sauce Kraft und Stand. Und sie liefern zugleich ein saftiges Stück Fleisch. Zum Beispiel ein kerniger Brustkern vom Rind, ein Schmorbraten von der Lammshulter, ein saftiges Gulasch oder ein Ragout vom Huhn.



Schmorbraten vom Lamm

Der Hals oder die Schulter vom Lamm sind besonders preisgünstig, weil sie mit ihren Knochen schwieriger zu verarbeiten sind als ein Schnitzel. Aber die Knochen geben dem Fleisch beim Braten oder Schmoren Kraft und halten es saftig, und wir bekommen damit eine schöne Sauce hin.



Zutaten für 6 Personen:

- Ca. 1,8-2 kg Hals (längs halbiert) oder Schulter vom Lamm (mit Knochen, wie gewachsen)
- Thymianzweige
- 2 EL Würzmischung (siehe unten)
- 5 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 4-6 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 1 Lauchstange
- Chili (nach Gusto)
- 2 Selleriestängel oder ¼ Sellerieknolle
- 1 Prise Zucker
- ½ l Wasser
- 1 Flasche trockener Rotwein (Spätburgunder, Zweigelt oder Dornfelder)
- 100 g Olivenpaste (Tapenade) plus 2-3 EL Olivenöl
- 1-2 EL Essig

Würzmischung:

- je 1 EL weiße und schwarze Pfefferkörner und Koriandersamen
- 1 Gewürznelke
- 10 Pimentkörner
- 10 Wacholderbeeren
- 1 kleine getrocknete Chilischote
- 1 TL brauner Rohrzucker
- 1 TL Salz

Zubereitung:

- Zuerst die Würzmischung herstellen – ruhig sogar eine doppelte Menge. Das Gewürz bleibt in einem dunklen Schraubglas einige Zeit haltbar und kann für alle dunkleren Fleischsorten eingesetzt werden: Die Körner in einer trockenen Pfanne anrösten, bis

sie duften und in der Pfanne zu hüpfen beginnen. Dann etwas abkühlen lassen und mit Zucker und Salz in einem Mixbecher zum feinen Pulver zerkleinern.

- Die Bratenstücke rundum mit einer Mischung aus dieser Würzmischung und 2 EL Olivenöl einreiben. In einen passenden Bräter legen – falls keiner passt, aufs tiefe Backblech. In den auf 250 Grad (Heißluft / 270 Grad Ober- & Unterhitze) vorgeheizten Backofen schieben.
- Das Würzgemüse klein würfeln und nach 20 Minuten, wenn die Lammshulter bereits schöne Bratspuren zeigt, um sie herum auf das Blech oder in den Bräter verteilen. Das Gemüse mit Olivenöl besprenkeln, salzen und mit einer Zuckerprise bestreuen. Die Ofenhitze jetzt auf 125 Grad (Heißluft / 140 Grad Ober- & Unterhitze) herunter-schalten.
- Nach einer halben Stunde das Wasser in die Bratenform gießen. Nach einer weiteren halben Stunde den Wein dazugeben. Die Lammshulter weitere 90 Minuten schmoren lassen.
- Den Ofen ausschalten, alles so weit abkühlen lassen, dass man das Fleisch gut anfassen kann. Ideal, wenn man dies alles bereits am Morgen oder sogar Vortag erledigt.
- Das Fleisch vom Knochen heben – dabei bedenken, dass das Schulterblatt flach ist und in der Mitte einen erhöhten Knochen hat. Deshalb von beiden Seiten mit dem Messer waagerecht bis zur Mitte schneiden, dann kann man das Fleischstück bequem abheben. Sorgfältig alle Haut und Sehnen abtrennen.
- Den Bratenfond durch ein Sieb in eine Kasserolle gießen, eine Tasse vom Wurzelgemüse zufügen, auch die Olivenpaste. Aufkochen, mit dem Pürierstab zu einer glatten Sauce mixen, zum Schluss noch 2 bis 3 EL Olivenöl untermixen, für einen schönen Glanz und guten Geschmack. Mit Salz und Essig abschmecken!
- Das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden und in dieser Sauce behutsam erwärmen.

Beilage: Gut schmecken dazu Polentaschnitten, die man in der Zwischenzeit zubereiten kann.

Polentaschnitten

In Oberitalien eine sehr beliebte Beilage. Sie ist ganz einfach gemacht, und man kann alles ebenfalls sehr gut vorbereiten. Man staunt immer wieder, wie wenig Grieß nötig ist, um die Flüssigkeit zu binden. Um eine feste Masse zu kochen, die man in Scheiben schneidet, die dann gebraten serviert werden, rechnet man mit diesen Mengen.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 l kräftige Brühe
- 160-170 g Maisgrieß
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 50 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

- Die Brühe aufkochen, den Grieß unter Rühren hineinrieseln lassen, leise blubbernd köcheln, ca. fünf Minuten, dabei immer wieder rühren, damit nichts ansetzt. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben auch mit Muskat würzen. Am Ende den Käse einrühren.
- Den dicken Brei auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett oder Blech gießen. Abkühlen und fest werden lassen.
- Zum Servieren in Scheiben, Streifen oder Rauten schneiden. Auf dem Grill rösten, dabei auf beiden Seiten mit Olivenöl einpinseln. Oder in der Pfanne in etwas heißem Olivenöl braten.

Rindergulasch

Dafür sollte man sich vom Metzger ein schönes Stück von der Wade herrichten lassen und ihn bitten, den Knochen auszulösen und auf seiner Säge in 5 Zentimeter breite Stücke zu sägen. Aus dem Mark gibt es dann noch eine ganz besondere Vorspeise (siehe unten). Nie sollte man eine zu klein bemessene Portion Gulasch kochen, eine gewisse Menge ist nötig, damit der rechte Geschmack entsteht. Was übrig bleibt, lässt sich bestens einfrieren oder sogar einwecken, in letzterem Fall hat man das Essen bei Bedarf schnell zur Hand.



Zutaten für 6 bis 8 Personen:

- 2 kg Rinderwade (auch Hesse genannt)
- 3 EL Schweineschmalz (auch Butterschmalz, Hühner- oder Gänseschmalz oder Öl)
- 1-2 EL Mehl
- 2 kg Zwiebeln
- 6-8 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 1-2 EL Kümmel
- Zitronenschale
- 2 EL getrockneter Majoran
- 2 gehäufte EL Paprika (edelsüß)
- ½-1 EL Rosenpaprika (scharf)
- ca. 300-500 ml Wasser
- 1 guter Schuss Essig

Zubereitung:

- Das Fleisch in nicht zu kleine Würfel schneiden, etwa von gut drei Zentimeter Kantenlänge, dabei Fett und Sehnen unbedingt belassen, sie geben der Sauce Kraft und Geschmack.
- In einem großen Schmortopf das Schmalz oder Öl erhitzen, das Fleisch darin anbraten, unbedingt portionsweise, damit es tatsächlich brät und nicht sofort Saft abgibt. Dabei mit einem Hauch Mehl bestäuben, salzen und pfeffern. Die Fleischstücke in einer Schüssel bis zur weiteren Verarbeitung beiseitestellen.
- Die Zwiebeln schälen und würfeln, Knoblauch mit der Messerklinge zerdrücken, die Schale entfernen und grob hacken. Alles ins Bratfett geben, jetzt die Hitze reduzieren, die Zwiebeln weich dünsten, auch den Knoblauch zufügen.

- Immer wieder umrühren. Salzen und pfeffern. Tomatenmark erst einrühren, wenn die Zwiebeln golden sind. Jetzt auch Zitronenschale, Kümmel, Majoran und Paprika zufügen sowie eine Tasse Wasser. Das Fleisch wieder zufügen.
- Zugedeckt alles etwa drei bis vier Stunden ganz leise ziehen lassen. Immer wieder überprüfen, dass das Gulasch auf keinen Fall kocht, falls Flüssigkeit verdampft, ist die Hitze zu stark. Diese also reduzieren und gegebenenfalls einen Schuss Wasser angießen.
- Durch das gelegentliche Rühren werden die Zwiebeln aufgelöst und die Sauce bekommt ihre Bindung. Am Ende abschmecken, Salz korrigieren und mit einem guten Schuss Essig erfrischen.
- Das Gulasch in tiefen Tellern servieren, zu Messer und Gabel auch einen Löffel für die Sauce eindecken.

Beilage: "Gebäck" – wie man in Wien zur Semmel oder einem Hörnchen sagt. Es eignen sich auch Nudeln oder Salzkartoffeln oder – stilecht – Eiernockerl.

Eiernockerl

Die Wiener Cousinen unserer vertrauten Spätzle. Allerdings sind sie eher den Allgäuer Spätzlen verwandt, als der vom Brett geschabten schwäbischen Sorte. Man streicht den Teig entweder durch das Sieb mit dicken Löchern oder durch die Rückseite der groben Raffel. Am besten bereitet man auch davon gleich die doppelte Portion. Denn man kann sie "nackt" als Beilage servieren, und am nächsten Tag sind sie mit verquirltem Ei und geriebenem Käse in der Pfanne geschwenkt zusammen mit einem Salat ein ganzes Essen.

Zutaten für 6 bis 8 Personen:

- 500 g Mehl
- 6-7 Eier
- Salz
- etwa 40-60 ml Milch
-

Zubereitung:

- Mehl und Eier in einer Schüssel mit dem Holzlöffel glatt rühren, dabei das Salz zufügen und so viel Milch, bis der Teig dickflüssig vom Löffel reißt. Kräftig schlagen, der Teig soll geradezu Blasen werfen.
- In einem breiten, großen Topf Wasser zum Kochen bringen, erst dann salzen und den Teig portionsweise durch ein Spätzlesieb hineintropfen lassen. Immer wieder kurz warten; wenn alle Nockerln oben schwimmen, sind sie gar. Mit einer Schaumkelle herausheben, in heißem Wasser, das in einer Schüssel neben dem Herd steht, kurz abspülen und schließlich in einem großen Sieb abtropfen lassen.
- Die Eiernockerln werden entweder sofort frisch als Beilage serviert, oder – falls für den Vorrat hergestellt – mit einem Löffel Öl durchmischen, damit sie nicht zusammenkleben. Zum Servieren werden sie in etwas Butter in einer großen Pfanne so lange über mittlerer Hitze geschwenkt (nicht rösten) bis sie durchgewärmt sind. Bei dieser Gelegenheit kann man nochmal überprüfen, ob sie ausreichend gesalzen sind.

Geröstete Markschnitten

Dafür die Knochen mit ihrem Mark, mit kaltem Wasser bedeckt, einige Stunden wässern. Dabei ruhig das Wasser ein paar Mal wechseln. Das bisher rötliche Mark wird dadurch immer weißer. Schließlich aus dem Knochen drücken, von der schmalen zur dickeren Seite. Zum Servieren in 3 Millimeter dünne Scheiben schneiden. In einer kleinen beschichteten Pfanne nebeneinander auf mittlerer Hitze gerade eben glasig werden lassen. Oder auf einer Kelle in den Suppentopf halten, nur eine Minute, bis das Mark glänzt.



Auf geröstete Bauernbrotscheiben verteilen, salzen, pfeffern und mit einigen Schnittlauchröllchen bestreuen. Sofort, also noch warm, servieren. Am besten in mundgerechte Bisse geschnitten zum Aus-der-Hand-Essen zum Glas Wein.

Geschmortes Huhn

Tatsächlich entsteht eine gute Sauce beim langsamen Schmoren, bei dem Sehnen, Knochen, festes Wurzelgemüse sich langsam auflösen und ihre Wirkstoffe abgeben und zusammenführen können. Mit einem guten Huhn kriegt man das aber erfreulicherweise auch in kürzerer Zeit hin. Ein Huhn ist ja mehr als nur die Summe seiner Teile.



Zutaten für 3 bis 4 Personen:

- 1 Brathuhn (möglichst aus Freilandhaltung, ca. 1,5 kg)
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Tasse klein gewürfelte Zwiebel
- je 1 Tasse gewürfelte Möhre, Lauch und Sellerie
- 4-5 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Vadouvan (indische Würzmischung) oder Raz el Hanout (arabische Mischung)
- 500 g gehackte Tomaten (frisch, Dose oder Tetrapak)
- Schuss Weißwein oder Zitronensaft

Zubereitung:

- Das Brathuhn in zehn gleichwertige Stücke zerlegen: zunächst längs dem Brustbein und des Rückgrats halbieren. Die Keulen abtrennen, im Gelenk in Ober- und Unterschenkel zerlegen.
- Flügel abschneiden, die Flügelspitzen mit dem geputzten und zerkleinerten Suppengrün in einen kleinen Topf geben. Die Brust in der Mitte durchschneiden, das Rückgrat abtrennen und die Haut abziehen, alles ebenfalls in den Suppentopf füllen. Großzügig mit Wasser bedecken, salzen, pfeffern, aufkochen und zugedeckt ein bis zwei Stunden bei kleiner Hitze zu einer Brühe auskochen.
- Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Hühnerteile rundum mit Salz einreiben und darin rundum kräftig anbraten, dabei mit dem indischen Gewürz Vadouvan bestreuen.
- Sobald alles rundum appetitlich gebräunt ist, herausheben, auf einem Teller beiseite stellen. Stattdessen die gewürfelten Gemüse und grob gehackten Knoblauch in den Schmortopf geben und im Bratfett weich dünsten. Salzen, pfeffern.
- Erst, wenn alles weich ist, die Tomaten mitsamt Saft zufügen, auch den Wein, nochmal etwas Salz und Pfeffer und 5 Minuten leise köcheln.

- Dann wieder die Hühnerteile in den Topf schichten, ganz oben die vier Bruststücke – sie werden nämlich nach 20 Minuten herausgefischt und warmgestellt, sie würden sonst trocken.
- Zugedeckt alles auf kleinem Feuer eine weitere halbe Stunde schmoren lassen. Nochmal abschmecken und servieren. Unbedingt einen Löffel dazulegen, damit man die Sauce auslöffeln kann.

Beilage: Es genügt italienisches Weißbrot oder Baguette, mit dem man den Teller leerwischen kann.

Asiaduftender Brustkern

Dieses Stück vom Rind ist in letzter Zeit schwer in Mode gekommen – es ist ein mageres Fleisch, das einen flachen Knochen umschließt, der es beim Schmoren schön saftig werden lässt. Klassischerweise wird er in Rotwein geschmort, wodurch eine schöne, dichte Sauce entsteht. Heute wird der Brustkern in chinesischer Meistersauce geschmort, die einfach umwerfend ist. Das macht überhaupt keine Mühe, verlangt nur Zeit, entsteht sozusagen (fast) von allein.



Zutaten Meistersauce für 4 bis 6 Personen:

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwerwurzel
- 1 daumengroßes Stück Orangenschale (ungespritzt)
- 2-3 getrocknete Chilis (nach Gusto auch frische)
- 1/8 l Sojasauce
- 1/8 l Sherry
- je 1 TL Pfeffer- und Pimentkörner
- 1-2 Stück Sternanis
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Zucker

Außerdem:

- 1,5-2 kg Brustkern vom Rind (Flache Rippe)

Zubereitung:

- Für die Meistersauce Zwiebel, Knoblauch, Ingwer schälen, grob zerkleinern und mit den übrigen Gewürzen und Flüssigkeiten in einen Topf füllen, der so bemessen sein sollte, dass er das Fleisch gerade eben bequem aufnimmt.
- Erstmal eine halbe Stunde leise köcheln, dann das Fleisch einlegen. Es soll darin nahezu bedeckt sein, gegebenenfalls noch etwas mehr Sojasauce und Sherry (zu gleichen Teilen) zufügen und so viel Wasser angießen, dass es eben bedeckt ist.
- Erneut langsam zum Kochen bringen. Sobald der zunächst an der Oberfläche gebildete Schaum wieder verschwunden ist, auf nunmehr kleinster Flamme zugedeckt etwa 2 bis 3 Stunden leise ziehen lassen. Im Sud abkühlen, dafür richtig kaltstellen.
- Für eine Sauce vom Kochsud etwa 1/4 Liter abnehmen, um die Hälfte einkochen, nochmals abschmecken, vor allem mit Zitronensaft würzen.

- Den restlichen Sud absieben und bis zur nächsten Verwendung kaltstellen (hält sich im Kühlschrank gut eine Woche) oder tiefrieren. Man kann darin auch Schweinefleisch, Lamm oder Huhn garen.

Servieren: Das Fleisch vom Knochen lösen und sauber zuschneiden, quer zur Faser in dünne Scheiben aufschneiden. Mit dem sirupähnlich eingekochten Sud beträufeln.

Beilage: Auf im Wok umhergewirbeltem Pak Choi / Chinakohl anrichten. Außerdem gibt es dazu Duftreis.

Getränk: ein würziger Assam-Tee auf Eis

Pak Choi mit XO-Parfum

Dafür brauchen wir XO-Sauce aus dem Asialaden. Das ist eine wunderbare Würzsauce aus getrockneten Jakobsmuscheln, die man nur löffelweise einsetzt, weil sie so konzentriert ist und besonders gut zu Gemüse passt. Natürlich kein Problem, wenn man die nicht findet, dann nimmt man stattdessen Austernsauce oder eine gute Chilisauc.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 schöner Pak Choi
- 1 Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten (nach Schärfe)
- 2 EL neutrales Öl
- 1 TL Sesamöl
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Zucker
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL XO-Sauce
- Koriandergrün nach Belieben

Zubereitung:

- Den Pak Choi putzen, welke oder beschädigte Blätter entfernen, die dicken weißen Teile quer in gut fingerbreite Streifen schneiden, die Blätter nur halb so breit in Streifen schneiden und beides getrennt halten.
- Ingwer, Knoblauch und Chili sehr fein würfeln.
- Öl im Wok erhitzen, beide Sorten, zuerst die weißen Pak Choi-Streifen zufügen, gleich auch Ingwer, Knoblauch, Chili zufügen. Umherwirbeln, dabei salzen und pfeffern, die Zuckerprise auf dem Wokboden karamellisieren lassen.
- Dann auch die grünen Blattstreifen mitbraten. Sojasauce, XO-Sauce und noch einen Schuss der Meistersauce zufügen und alles unter Rühren mischend braten. Das Gemüse ist nach spätestens 2 Minuten fertig!