

Kochen mit Martina und Moritz vom 06.06.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Sommerliche Gerichte

Petersiliencremesuppe	2
Gebratenes Perlhuhn	4
Wachteln auf Couscous	5
Sauce Hollandaise zur Gemüseplatte	7
Aus Vietnam: Bánh Mi (gefülltes Baguette)	9

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/sommerliche-gerichte100.html>

Sommerliche Gerichte

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

In den warmen Sommermonaten sucht man gerne nach leichten Mahlzeiten, die dazu auch noch möglichst wenig Arbeit machen. Schließlich möchte man sich nicht lange in der Küche aufhalten. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben eine bunte Auswahl solcher Gerichte zusammengestellt.



Petersiliencremesuppe

Das macht immer wieder einen prima Eindruck: Wenn man aus zwei Kannen gleichzeitig je eine weiße und eine grüne Suppe in einen tiefen Teller oder in Suppentassen gießt. Die scharfe Grenze zwischen beiden wird entweder durch einen kühnen Schwung mit der Gabel dekorativ verzogen oder mit energischem Rütteln am Teller, sodass sich die beiden Suppen wie Yin und Yang ineinander verdrehen.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 300 g Petersilienwurzeln
- 200 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote (frisch oder getrocknet)
- ½-¾ l Brühe/Wasser
- 1 Glas Weißwein
- 200 ml Sahne
- Salz
- milder Essig
- Zitronensaft
- 1 Tasse abgezapfte glatte Petersilienblätter

Zubereitung:

- Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen und würfeln.
- Die gewürfelte Zwiebel in einem Suppentopf in der heißen Butter andünsten, ebenso den gehackten Knoblauch und die entkernte, gewürfelte Chilischote.
- Dann Petersilienwurzeln und Kartoffeln zugeben und weich dünsten, aber keine Farbe nehmen lassen.
- Brühe angießen und das Gemüse etwa 30 Minuten lang absolut weich kochen. Die Petersilienstiele kann man verknoten und mitdünsten, sie geben schon einmal etwas Geschmack ab, später werden sie wieder herausgefischt.
- Schließlich den Wein angießen und circa fünf Minuten köcheln lassen.
- Sahne zufügen und die Suppe jetzt nur noch erhitzen.
- Dann mit dem Pürierstab glatt mixen. Nochmals abschmecken – vor allem mit Salz und Säure (Essig und Zitronensaft).
- Die Suppe in zwei Portionen teilen, in die eine Hälfte die Petersilie mixen, bis sie möglichst glatt ist.
- Dann aus den zwei Kannen die Suppe gleichzeitig in die Teller gießen.

Tipp: Die abgezapften Petersilienblätter mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Dann abgießen und in kaltem Wasser schwenken, damit die Farbe stabilisiert wird. Blanchiert lassen sich die Petersilienblätter besser glatt mixen.

Beilage: Frisches Brot oder Petersiliencroutons – diese setzen auf der weißen Suppe grüne Akzente. Dafür Weißbrotwürfel in Butter braten und verschwenderisch in gehackter Petersilie drehen.

Gebratenes Perlhuhn

Perlhühner haben ein etwas dunkleres Fleisch und schmecken auch viel intensiver als normale Hühner. Man kann sie jedoch ganz genauso braten.



Zutaten für 3 bis 4 Personen:

- 1 schönes Perlhuhn (ca. 1.700 g)
- 80 g Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 Zitrone
- einige Petersilienstängel
- 2 EL Olivenöl
- je ½ Tasse fein gewürfelte Möhre, Sellerie, Lauch und Zwiebel
- ½ l Weißwein
- etwas Brühe
- 1 TL Honig (Salbeihonig)

Zubereitung:

- Das Huhn innen und außen mit Küchenpapier sauber wischen.
- Die Hälfte der Butter in Stücke schneiden und in Salz und Pfeffer wenden.
- Zusammen mit den Petersilienstielen und ein paar Zitronenscheiben samt Schale in den Bauch stecken. In Form binden und mit einem circa 1 Meter langen Küchenzwirn verschnüren. In einen Bräter setzen.
- Zuerst mit Zitronensaft, dann mit Olivenöl und etwas Salz einreiben.
- Den Backofen zunächst auf die stärkste Hitze einstellen und vorheizen.
- Dann das Perlhuhn in den Ofen schieben und nach circa 25 bis 30 Minuten das fein gewürfelte Wurzelgemüse rund um das Huhn in den Bräter streuen, eventuell noch mit einem Schuss Olivenöl benetzen und weitere zehn Minuten mitrösten.
- Danach einen guten Schuss Weißwein angießen (nicht über das Huhn gießen) und dann die Hitze auf 150 Grad Celsius herunterschalten. Das Perlhuhn nun eine weitere halbe Stunde braten. Den Bratenfond mitsamt dem Gemüse in einen Mixbecher gießen, das Perlhuhn zurück in den inzwischen ausgeschalteten Ofen stellen.
- Das Wurzelwerk glatt mixen und durch ein Sieb in eine Kasserolle füllen.
- Aufkochen, mit etwas Brühe würzen und auf die gewünschte Konsistenz bringen.
- Schließlich mit dem Mixstab die restliche Butter sowie den Honig untermixen, nochmals abschmecken und servieren.

Tipp: dazu ein Gemüse der Saison servieren

Wachteln auf Couscous

Wachteln bekommt man inzwischen immer öfter beim Geflügelhändler frisch, aber auch im Supermarkt in der Tiefkühltruhe. Es ist nichts kompliziert an ihnen: Sie werden wie jedes andere Geflügel vorbereitet.



Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 3-4 Wachteln
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Butter
- Petersilie
- 1 Zitrone
- 3-4 EL Rotwein
- 2 EL Balsamico

Couscous:

- 1 kleine Zwiebel oder Schalotte
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- je 1 Tasse fein gewürfelte rote, gelbe, grüne Paprika sowie fein gewürfelter Bleichsellerie
- eventuell 1 kleine Chilischote
- 100 g Couscousgrieß
- ca. 300 ml (Geflügel-)Brühe
- Salz
- Pfeffer
- eventuell etwas Petersilie

Zubereitung:

- Die Wachteln mit Zitronensaft beträufeln und rundum mit Olivenöl einreiben.
- Die Butter in fünf gleich große Stücke schneiden – eines beiseitelegen beziehungsweise kaltstellen, die vier anderen Butterstückchen in Salz und Pfeffer wenden und jeweils eines zusammen mit einem Petersilienzweig und einem Zitronenschnitt in die Bäuche stecken.
- Die Vögel in Form binden, dann nebeneinander, mit der Brust nach unten, in eine Bratenform setzen.
- In den 250 Grad Celsius heißen Ofen schieben.
- Nach zehn Minuten die Wachteln auf den Rücken drehen, nochmals mit Öl bepinseln und den Ofen auf 180 Grad Celsius herschalten.

- Nach weiteren 10 bis 15 Minuten – die Wachteln sollten goldbraun gebacken sein – nochmals umdrehen und den Ofen ausschalten. Nun können die Wachteln bei leicht geöffneter Ofentür noch fünf bis zehn Minuten nachziehen, bis die Soße und alles andere fertig ist.
- Für den Couscous in einer Kasserolle eine fein gewürfelte Zwiebel im heißen Öl andünsten, gehackten Knoblauch und jeweils eine Tasse fein gewürfeltes Gemüse – rote, grüne, gelbe Paprika und Bleichsellerie sowie etwas Chili – hinzufügen.
- Pfeffern und salzen.
- Leise andünsten, erst dann den Couscousgrieß hinzuschütten und alles sorgsam mischen.
- Mit heißer Brühe ablöschen – sie sollte zunächst einen Zentimeter hoch über der Mischung stehen. Dann zugedeckt einige Minuten quellen lassen.
- Den Bratensatz in der Form mit einem kleinen Schuss Wein los- und einkochen, etwas Balsamico hinzufügen und nochmals abschmecken. Das restliche Butterstück einschwenken, um die Soße damit cremig zu binden.
- Serviert wird entweder auf einer Platte für alle oder als Tellergericht: Dazu den bunten Couscous als Bett aufhäufen und nach Geschmack mit klein geschnittener Petersilie bestreuen.
- Die Wachteln mit einer Schere halbieren und darauf anrichten. Soßenkleckse dekorativ drum herumklecksen.

Beilage: Salat

Sauce Hollandaise zur Gemüseplatte

Man nimmt, was die Saison gerade hergibt: zum Beispiel Möhren, Lauch, Sellerie oder Blumenkohl. Und fertig ist ein hübsches, einfaches vegetarisches Gericht. Für dieses Gericht ist eine Induktionskochplatte im Vorteil, weil sich die Hitze exakt steuern lässt. Damit geht nichts mehr schief, wenn man Empfindliches kochen will, wie etwa eine duftige Hollandaise, die dann nicht mehr zusammenfällt.



Zutaten für 4 Personen:

- 4 Möhren
- 2 Lauchstangen
- 2-4 Selleriestängel
- eine halbe Sellerieknolle
- Salz
- 30 g Butter
- etwas Chilipulver
- ½ TL Zucker
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel oder gutes Currypulver
- 1 Blumenkohlkopf
- Gemüsebrühe
- ½ Zitrone

Zutaten für die Sauce:

- 3-4 Eigelbe
- 1 Glas Weißwein
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Muskat und Chilipulver
- Worcestershiresauce
- 150 g kalte Butter in Flöckchen

Zubereitung:

- Das Gemüse putzen: Möhren schälen, am besten am Stück lassen, vom Lauch die äußere, lasche Hülle entfernen.
- Die Stangen in möhrenlange Stücke schneiden, längs aufschlitzen und den Sand herauspülen.
- Von den Selleriestangen die Fäden entfernen und ebenfalls auf Möhrenlänge zuschneiden. Sellerie schälen, in ähnlich lange Stücke schneiden.

- Alle Gemüse möglichst nebeneinander in einen breiten Topf betten. Butterflöckchen dazwischen geben, Salz, Pfeffer, Chili, und Currypulver verteilen
- Den Zucker über die Möhren streuen.
- Zugedeckt langsam in ganz wenig Gemüsebrühe oder Wasser gar schmoren, fast im eigenen Saft. Das dauert mindestens 20 bis 30 Minuten. Dann immer wieder mit einem spitzen Messer probieren. Wenn das Gemüse den richtigen Biss hat, kann man den Garprozess stoppen, indem man Zitronensaft zufügt.
- Den Blumenkohl lieber getrennt in Salzwasser mit Zitronensaft nur wenige Minuten kochen – dann bleibt er schön weiß und behält Biss.
- In der Zwischenzeit kann man sich um die Sauce Hollandaise kümmern. Dafür braucht man einen gut leitenden induktionsgeeigneten Topf. Wer nur Elektro hat (egal ob Glaskeramik oder die gute alte Masseplatte) oder Gas, sollte sicherheitshalber ein "Bain-Marie" (Bad der Marie) vorbereiten: Dafür setzt man den Saucetopf in einen größeren, wassergefüllten Topf und muss immer darauf achten, dass dieses Wasser nicht zu stark kocht.
- Zuerst die Eigelbe in den Topf geben.
- Mit etwas Weißwein und Zitronensaft verquirlen. Salzen, pfeffern, mit Chilipulver und Muskat würzen.
- Einen kleinen Spritzer Worcestershiresauce einrühren. Dann vorsichtig erhitzen, dabei immer weiter rühren und flöckchenweise Butterstücke dazugeben.
- Zuerst mit dem hitzebeständigen Gummischaber oder Kochlöffel, später dann mit dem Schneebesen rühren, bis eine cremige hellgelbe Sauce entstanden ist.
- Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Chili und Zitronensaft abschmecken.
- Achtung: Die Sauce darf nicht zu heiß werden. Am Ende mit dem Schneebesen kräftig schlagen, damit die Sauce duftig und luftig wird. So lässt sie sich übrigens auch wieder erwärmen: Auf milder Hitze kräftig schlagen, damit sich alles wieder zur Emulsion verbindet.

Unser Tipp: Currypulver sollte immer eine leichte Schärfe haben und exotische Würze enthalten, wie Kreuzkümmel oder Bockshornklee. Wichtig bei Würzmischungen: Nie große Gebinde kaufen, weil mit der Zeit der Duft verfliegt.

Anrichten: Das Gemüse nach Farben hübsch geordnet parallel auf einer Platte anrichten. Einen Teil der Sauce Hollandaise darübergießen, den Rest in einer Saucière getrennt dazu reichen.

Beilage: dampfende Pellkartoffeln

Aus Vietnam: Bánh Mi (gefülltes Baguette)

Vietnam stand so lange unter französischer Kolonialherrschaft, dass Weißbrot dort bis heute einen festen Platz in der Küche hat. Man kann natürlich Hühnerfleisch dafür verwenden. Gut passt aber auch kräftiges Schweinefleisch, das man in Vietnam besonders liebt.



Zutaten für 4 Personen:

- 2 Hähnchenbrüste oder Schweineschnitzel
- 1 TL Speisestärke
- 2 EL Fischsoße
- 1 TL Sesamöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1-2 Chilischoten
- 1 EL neutrales Öl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Weiß- oder Rotkohl in feinen Streifen
- Koriandergrün und Thaibasilikum

Außerdem:

- 1 Baguette
- frische Kräuter und Salatblätter

Zubereitung:

- Das Fleisch in feine Streifen schneiden, mit Stärke, einigen Tropfen Fischsoße und Sesamöl einreiben und marinieren.
- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch, Ingwer und entkernte Chilis fein würfeln.
- Im Wok neutrales und restliches Sesamöl erhitzen. Das Fleisch darin unter Rühren braten, dabei die Zwiebelringe, Knoblauch, Ingwer und Chilis hinzufügen.
- Mit Salz, Pfeffer, einer kräftigen Prise Zucker (je mehr Chili verwendet wird, desto mehr Zucker muss als Ausgleich zur Schärfe zugefügt werden), außerdem mit Fischsoße würzen.
- Das vorbereitete Gemüse unter Rühren mitbraten. Am Ende auch die grob gehackten Kräuter unterrühren.

Servieren: Das Baguette in vier gleich große Stücke schneiden. Diese von der Seite her so aufschneiden, dass das Brot an der anderen Seite noch zusammenhält. Aufklappen, Salatblätter auflegen, das gebratene Fleisch darauf verteilen. Zusammenklappen und aus der Hand verspeisen.

Getränk: Zitronengrasteer oder Ingwertee. Schmeckt auch als Eistee sehr lecker, zum Süßen etwas Honig im heißen Tee verrühren.