

Kochen mit Martina und Moritz vom 21.12.2025

Redaktion: Iris Möller-Grätz

## Herzhaftes vom Blech

Gefüllter Kürbis	2
Blumenkohl vom Blech	4
Lammschulter aus dem Ofen	6
Apfelkuchen vom Blech	8

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/herzhaftes-110.html>

## Herzhaftes vom Blech

**Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer**

Gäste bewirten ohne Stress? Geht! Martina und Moritz zeigen Rezepte, die Eindruck machen, aber kaum Arbeit kosten: Zutaten aufs Blech, ab in den Ofen – fertig. Ob ein gefüllter Kürbis als Hingucker, Blumenkohl mit mediterraner Marinade oder eine Lammschulter, die mit Kartoffeln und Zwiebeln schmort – alles gelingt fast von selbst. Und zum Schluss: ein besonderer Apfelkuchen vom Blech. Einfach, raffiniert, richtig lecker.



## Gefüllter Kürbis

Das sieht einfach prächtig aus, wenn man mit dem riesigen Fruchtgemüse aus der Küche kommt – die Größe wird durch die Anzahl der Gäste bestimmt. Es handelt sich nicht einfach um die in einen ausgehöhlten Kürbis eingefüllte Suppe, sondern um eine üppige, gehaltvollere Sache, ein ganzes Essen, ein sehr verblüffender Eintopf. Er wird Ihre Gäste staunen lassen. Von der Würzmischung kann man natürlich gleich auch eine dreifache Menge herstellen – sie hält sich in einem dunklen Schraubglas und passt überhaupt gut zu den verschiedensten Gemüsen, aber auch zum Fleisch.



### Zutaten für 6 Personen:

- 1 kleiner Muskat- oder 1 großer Hokkaido-Kürbis (ca. 1,2 kg schwer)
- 1 TL Salz

### Außerdem:

- 1 Kastenweißbrot oder Baguette vom Vortag (500 g)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 400 g junger Bergkäse in dünnen Scheiben
- ca. ¼ l Sahne
- ca. ¼ l Brühe

### Würzmischung für Kürbis:

- 1 EL Pfefferbeeren
- 8 Pimentkörner
- ½ TL Senfkörner
- ½ TL gemahlener Macis (Muskatblüte)
- 1-2 getrocknete Chilischote oder 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 TL Salz
- ½ TL Zucker

### Zubereitung:

- Dem Kürbis oben quer eine Kappe abschneiden, so, dass eine große Öffnung entsteht. Mit einem Löffel die Kerne und Fasern Herausschaben, dabei das Fleisch intakt lassen. Den Kürbis unten flach schneiden, damit er steht, ohne zu kippen.

- Für die Würzmischung alle Gewürze (außer Zucker und Salz) in der trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Im Mörser oder Mixbecher zu feinem Pulver zerreiben, jetzt auch Zucker und Salz zufügen. Mit der Hälfte davon den Kürbis austreuen.
- Das Brot auf der Aufschnittmaschine in halbzentimeterdünne Scheiben schneiden. Petersilie und Frühlingszwiebeln sehr fein hacken. Brot und Käse abwechselnd in den Kürbis schichten, dabei jeweils mit Gewürzmischung bestreuen, auch Petersilie und Frühlingszwiebeln dazwischen verteilen.
- Sobald der Kürbis gefüllt ist, alles mit Sahne tränken und mit so viel Brühe auffüllen, dass die Flüssigkeit bis knapp unter den oberen Rand reicht. Den Deckel wieder aufsetzen.
- Für ca. eineinhalb bis zwei Stunden ins 200 Grad heiße Backrohr (Ober- & Unterhitze/180 Grad Heißluft) stellen. Erst bei Tisch den Deckel heben. Mit einem großen Löffel den Inhalt herausholen, dabei einen Teil vom Fleisch abschaben, aber natürlich darauf achten, dass die Kürbishülle unversehrt bleibt. In tiefen Tellern anrichten – und mit dem Löffel verspeisen.

## Blumenkohl vom Blech

Sehr praktisch, Blumenkohl auf diese Weise zuzubereiten. Das macht nicht viel Mühe, geht schnell und schmeckt einfach wunderbar. Es ist ein leichter Imbiss, zusammen mit einem Schnitzel, zum Beispiel kleinen Kalbsmedaillons, oder einem dicken Steak, das man zum Servieren schräg in dünne Streifen schneidet, ein schönes Gästeessen.



### Zutaten für 8 bis 10 Personen:

- insgesamt 2,5 kg Blumenkohl z.B.:
- 1 weißer Blumenkohl
- 1 grüner Blumenkohl (und/oder 1 lila Blumenkohl)
- 1 Broccolikopf
- 1 Romanesco
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Marinade:

- 12-14 getrocknete Tomaten (ca. 70 g)
- 100 g Pinienkerne
- 4 Schalotten
- 4-6 Knoblauchzehen
- 6-8 EL Olivenöl
- 8-10 Anchovisfilets
- 1-2 Tassen schwarze Oliven
- 2-3 Zitronen (Saft, abgeriebene Schale einer Zitrone)
- 2 Bund glatte Petersilie oder Basilikum

### Zubereitung:

- Das Gemüse waschen und putzen, in möglichst gleich große Röschen teilen. Stiele wenn nötig schälen, in gleich dicke (eher dünne!) Scheiben oder Würfel schneiden. Auf einem Backblech mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Im Backofen bei 200 Grad (Heißluft/220 Ober- & Unterhitze) ca. 15 bis 20 Minuten backen.
- Für die Marinade die Tomaten mit kochendem Wasser knapp bedecken und einweichen. Pinienkerne in der trockenen Pfanne anrösten, die sehr fein gewürfelte Schalotte sowie den gehackten oder durchgepressten Knoblauch zufügen, jetzt mit einem Löffel Olivenöl benetzen. Die fein geschnittenen Anchovis zufügen, die grob zerkleinerten, entsteinten Oliven unterrühren.

- Zitronensaft, Zitronenschale sowie die gewürfelten Tomaten unterrühren, einen guten Schuss Einweichwasser angießen. Zwei bis drei Minuten leise schmurgeln, bis sich alles gut verbindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das restliche Olivenöl unterrühren.
- Am Ende reichlich fein gehackte Petersilie (oder Basilikum) und einen Teil der Marinade über das Gemüse verteilen und entweder lauwarm oder abgekühlt servieren.
- Die restliche Marinade in einer Sauciere dazu reichen.

**Beilage:** Dazu genügt frisches Weißbrot, mit dem man die Marinade aufwischen kann. Man kann auch Kartoffelschnitze mit aufs Blech packen, die dann als Ofenkartoffeln Beilage sind. Natürlich könnte auch ein Schnitzel oder Steak die Beilage sein.

## Lammschulter aus dem Ofen

Endlich mal ein Braten, der wirklich einfach gelingt. Ein großartiges Festessen, das nicht viel Mühe macht, dafür ordentlich Eindruck!

### Zutaten für 6 bis 8 Personen:

- Ca. 2 kg Lammschulter
- 3-4 EL Olivenöl
- 2-3 EL Würzmischung für Kürbis
- 2-3 große Zwiebeln
- 3-4 Knoblauchzehen
- ca. 800 g Kartoffeln
- 3-4 Thymianzweige
- 3-4 Rosmarinzweige
- 5-8 Salbeiblätter (nach Gusto)



### Für den Saucenfond:

- 250 g Knochen (Lamm oder Kalb)
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 2 Selleriestangen
- 1 Tomate
- ca. ½ l Rotwein (oder Wasser)
- 1-2 EL Butter

### Außerdem:

- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Essig

### Zubereitung:

- Die Lammschulter rundum mit Würzmischung und Olivenöl einreiben, aufs Blech legen und bei zunächst stärkster Hitze in den Ofen schieben.
- Zwiebeln pellen, halbieren und in dicke Segmente schneiden. Auch die Kartoffeln schälen und genauso zuschneiden. Nach ca. 10 bis 20 Minuten (das Lamm sollte schon erste Bratspuren haben!) und zusammen mit den Kräutern rund um die Schulter auf dem Blech verteilen.

- Kartoffeln und Zwiebeln salzen und pfeffern und nun die Hitze herunterschalten, auf 140 Grad Heißluft, 160 Grad Ober- & Unterhitze. Einen Liter Wasser angießen und weitere 90 Minuten schmoren. Nach einer Stunde runterschalten auf 110 Grad Heißluft bzw. 120/130 Ober- & Unterhitze.
- In der Zwischenzeit den Saucenfond ansetzen: Lammknochen (am besten vom Metzger bereits in kleine Stücke hacken lassen! Je kleiner sie sind, desto mehr Kraft lässt sich aus ihnen ziehen) in einem Topf in Olivenöl anrösten, gehackte Zwiebel, Sellerie und Knoblauch zufügen. Gut durchrösten und auch die grob zerkleinerte Tomate zufügen. Mit Rotwein auffüllen und leise eine gute Stunde im offenen Topf köcheln.
- Den Fond durch ein Sieb passieren. Für die Sauce den Bratenfond vom Lamm zufügen. Ein Stück Butter untermixen und nochmals abschmecken: Salz kontrollieren, mit Essig würzen.
- Zum Servieren das Fleisch von den Knochen lösen, quer in knapp zentimeterdicke Scheiben schneiden und mit Kartoffeln und Zwiebeln hübsch anrichten. Mit etwas Sauce das Fleisch überziehen. Restliche Sauce getrennt dazureichen.

## Apfelkuchen vom Blech

Natürlich braucht man auch was Süßes, wenn Gäste kommen. Praktisch: ein Kuchen vom Backblech. Dann reicht es auch für sehr viele Gäste...



### Zutaten für ein Backblech (30 x 40 cm):

#### Hefeteig:

- 500 g Mehl (Type 405)
- 1/3 Hefewürfel
- ca. ¼ l Milch
- ca. 1 EL Zucker
- 1/3 TL Salz
- 80 g Butter
- 2 Eier
- 1 EL Apfelbrand (nach Gusto)

#### Belag:

- 200 g Crème fraîche
- 100 g Magerquark
- 80 g Zucker
- 2 Eigelbe
- 1 ganzes Ei
- ca. 1,2 kg Äpfel (z.B. Boskoop, Elstar, Rubinette)
- ½ TL Zimt
- Butterflöckchen

#### Außerdem:

- 100 g Apfelgelee
- 1 EL Zucker

#### Zubereitung:

- Für den Teig das Mehl in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Die Hefe in etwas lauwarmer Milch auflösen und zufügen, Zucker dazustreuen und die Maschine auf langsamer Stufe laufen lassen. Salz hineinstreuen, die weiche, in Stückchen geschnittene Butter und schließlich auch die lauwarmer Milch angießen. Nun die Eier dazugeben und zum Schluss den Apfelbrand. Fünf Minuten durchkneten lassen, dann die Geschwindigkeit erhöhen und den Teig noch zwei Minuten kräftig durchwalken lassen. Mit bemehlten Händen aus der Maschine heben, auf der Arbeitsfläche noch-

mals durchkneten, dann zu einer Kugel geformt in einer Schüssel gut zugedeckt eine Stunde gehen lassen.

- Für den Belag Crème fraîche, Magerquark, Zucker, Eigelbe und ein ganzes Ei glatt quirlen. Die Äpfel vierteln, schälen, das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel auf dem Gurkenhobel in akkurate und feine Scheibchen schneiden.
- Den Teig auf Backpapier halbzentimeterdünn ausrollen. Die Creme darauf glatt streichen. Die Apfelscheibchen sehr akkurat dachziegelartig in Streifen darauf anordnen. Das sieht nicht nur hübsch aus, sondern macht es später leichter, exakte Kuchenstücke zu schneiden.
- Das Blech in den 185 Grad heißen Ofen schieben (Heißluft/ 200 Grad Ober- & Unterhitze) und eine gute halbe Stunde backen.
- Nach dem Backen die Oberfläche mit Apfelgelee einpinseln, das mit einem Löffel Wasser eine Minute sprudelnd kochen durfte – so lässt es sich leichter verstreichen und bildet nach dem Abkühlen einen appetitlich glänzenden Film.

**Getränk:** ein Glas Apfelsaft oder auch ein Espresso oder Kaffee