

Kochen mit Martina und Moritz vom 27.06.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Sommervergnügen Grillen

Yakitori-Huhn	2
Auberginen vom Grill nach Thai-Art	3
Secreto vom Schwein	4
Flanksteak	5
Tomahawk	6
Die Beilagen	7
Fisch von der Salzplatte	10
Pimientos de Padron	11
Münsterkäse vom Grill	12
Gefüllte Pfirsiche	13

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

Sommervergnügen Grillen

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Es gibt doch nichts Schöneres, als bei gutem Wetter draußen zu sein. Das ganze Leben wird im Sommer ins Freie verlegt, und natürlich gehören auch die Mahlzeiten dazu. Rechnen Sie mit einer guten Stunde, die der Grill zum Anheizen benötigt. In dieser Zeit können Sie in der Küche die nötigen Dinge vorbereiten.



Yakitori-Huhn

Eine wunderbare Würze für das Hühnerfleisch. Man kann das Huhn ruhig schon eine Nacht darin einlegen, damit es den Geschmack aufnimmt.

Zutaten für 6 Personen:

- 1 Brathuhn

Für die Yakitori-Marinade:

- 4 EL japanische Sojasauce
- 4 EL Mirin, süßer (japanischer Reiswein)
- 2 EL Zucker



Zubereitung:

- Zuerst die Marinade kochen: Dafür die Zutaten in einer kleinen Kasserolle einige Minuten kochen. Abkühlen lassen. Ruhig auch gleich eine größere Menge von dieser Yakitori-Marinade kochen – sie hält sich im Schraubglas ewig, und man kann sie überall als herrliche, asiatische Würze einsetzen.
- Das Huhn entlang dem Brustbein und dem Rückgrat halbieren. Mit 3 bis 4 Esslöffel Marinade in einen Gefrierbeutel füllen und so lange drehen und wenden, bis alles von der Marinade umgeben ist. Den Beutel gut verschließen und das Huhn wenigstens eine halbe Stunde marinieren, ruhig auch länger.
- Die Hühnerhälften zuerst mit der Innenseite nach unten auf den Grill legen, erst mal weiter weg von der Glut, so vorgaren, am besten unter einer Haube, damit die Hitze langsam und gleichmäßig einwirken kann. Erst nach einer halben Stunde die Haube entfernen und die Hälften umdrehen.
- Zunächst weiterhin entfernt von der heißeren Stelle nochmals 20 Minuten garen. Dabei immer wieder mit der Marinade einpinseln. Dann nochmals umdrehen, jetzt mit der Hautseite nach unten für 10 Minuten über heiße Glut setzen. Immer wieder überprüfen, damit sie nicht zu dunkel wird. Auch die Innenseite immer wieder einpinseln.
- Die Hühnerhälften in Portionstücke teilen: Ober- und Unterschenkel, Flügel mit einem kleinen Teil Brust und die Brust schließlich schräg in zwei gleich große Stücke.

Auberginen vom Grill nach Thai-Art

Die Auberginen werden längs mehrmals eingeschnitten, damit die Hitze gut eindringen kann.



Zutaten für 6 Personen:

- 4 Auberginen
- 2-3 EL Olivenöl oder Erdnussöl

Für die Marinade:

- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 rote scharfe Thaichilis
- 1 Limette, Saft und Schale (oder Zitrone)
- 3 EL Fischsauce
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Zucker
- 1 kleine Frühlingszwiebel
- frische Kräuter: Thaibasilikum, Koriandergrün, Zitronenbasilikum

Zubereitung:

- Die Auberginen längs aufschlitzen. In die Schlitze Olivenöl (oder Erdnussöl) träufeln. Auf den Grill legen und erst mal weiter entfernt langsam garen, dabei immer wieder drehen, damit sie gleichmäßig durchgaren. Erst wenn sie sich weich anfühlen und in sich zusammensinken – das dauert eine gute halbe Stunde – dürfen sie in den Bereich der stärkeren Hitze, damit sie nun auch bräunen. Am Ende wird ihnen die Haut beziehungsweise das Fruchtfleisch von der Schale gestrichen.
- Für die Marinade werden die Zutaten in einem Mixbecher nur ganz kurz gemixt, so dass noch Stückchen bleiben und kein Mus entsteht. Die Auberginen mit dieser Marinade mischen oder beträufeln und servieren.

Tipp: Am Ende Borretschblüten darüber dekorativ verteilen, das sieht nicht nur optisch schön aus, sondern schmeckt auch toll!

Secreto vom Schwein

Das sogenannte "geheime" Teil sitzt so versteckt, dass man es hierzulande bisher praktisch nie separat ausgelöst hat. Ein flaches, dreieckiges Stück unterhalb der Rückenknöchel, das man in Spanien immer schon schätzte, weil es sehr kernig ist und trotzdem zart. Inzwischen ist es auch bei uns in Mode gekommen; vor allem zum Grillen ist es perfekt geeignet, weil es von Fett schön marmoriert wunderbar saftig bleibt.



Zutaten für 2 Personen:

- 1-2 Secreto vom Schwein, je ca. 300 g
- 1 EL Olivenöl
- Rosmarin
- Thymian
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

- Das Fleischstück rundum pfeffern und mit Olivenöl einreiben. Mit den Kräutern belegt kurz marinieren lassen.
- Das Fleisch zunächst weiter entfernt von der heißen Glut ca. 10 Minuten vorwärmen, dabei einmal wenden. Dann in die Glut rücken, jetzt auf jeder Seite nur noch eine Minute grillen, bis an der Oberfläche rosa Saft austritt.
- Schräg in Streifen schneiden und servieren. Gesalzen wird erst am Tisch.

Flanksteak

Das ist inzwischen auch bei den hiesigen Grillfans höchst beliebt geworden. Martina und Moritz baden das Flanksteak in einem Würzöl, bis es auf den Grill kommt. Wichtig ist, dass der Metzger es wie ein Steak abhängt, frisch kann es leider ziemlich zäh sein.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 Flanksteak à ca. 700 bis 800 g

Für die Marinade:

- 50-80 ml Olivenöl
- 6-10 frische Salbeiblätter
- ½ Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Szechuanpfeffer
- 1-2 entkernte getrocknete Chilischoten

Zubereitung:

- Für die Gewürzmischung den Szechuanpfeffer, getrocknete Chilis und eine Prise Salz in einem Mörser zerkleinern.
- Das Fleischstück auf einer Platte mit Marinade übergießen. Dafür die Gewürzmischung, Olivenöl, abgezapfte und fein gehackte Salbeiblättchen sowie Zitronensaft und -schale verrühren. Marinieren, bis es ans Grillen geht.
- Dann auf beiden Seiten über heißer Glut eineinhalb Minuten grillen. Beiseitelegen und 10 Minuten ruhen lassen und schließlich nochmal kurz jeweils eine knappe Minute auf jeder Seite rösten.

Tomahawk

Ein wahres Prachtstück. Es sieht nicht nur toll aus, sondern ist auch ein besonders wohlschmeckendes Fleisch und ideal zum Grillen.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 Tomahawk

Für die Marinade:

- Ca. 50 ml Olivenöl
- Kräuter: Rosmarinzweige (oder als Tipp: Wilder Majoran "europäisches Oregano")
- 1 TL süßes Paprikapulver
- ½ Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Szechuanpfeffer
- 1-2 entkernte getrocknete Chilischoten

Zubereitung:

- Für die Marinade Gewürze, den Szechuanpfeffer, getrocknete Chilis und eine Prise Salz in einem Mörser zerkleinern, Rosmarinzweige (oder Wilden Majoran) fein schneiden und anschließend alles zusammen mit Zitronensaft und -schale verrühren und zum Olivenöl geben.
- Das Fleischstück auf einer Platte mit der Marinade übergießen. Marinieren, bis es auf den Grill kommt.
- Nun das Fleischstück auf beiden Seiten über heißer Glut eineinhalb Minuten grillen. Beiseitelegen und 10 Minuten ruhen lassen und schließlich nochmal kurz – jeweils eine knappe Minute auf jeder Seite rösten.

Die Beilagen

Sie sollte man gut vorbereiten können, damit sie parat stehen, wenn endlich das Ge-grillte verzehrbereit ist. Natürlich kann man auf alle Fälle eine Schüssel Grünzeug, Salat- und Kräuterblätter, auch Gurkenscheiben, gewürfelte Tomaten, Paprikastreifen, eventuell sogar Würfel von Schafskäse auf einer Platte hübsch separat angerichtet haben, die Marinade in einem Krug daneben, damit die Blätter nicht durchweichen. So kann sich jeder davon nach Lust und Laune nehmen.



Moritz' Kartoffelsalat

Aus frisch gekochten Kartoffeln, mit reichlich Kräutern, junger Zwiebel und mit viel Zitronensaft.

Zutaten für 6 Personen:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 junge Zwiebeln
- 1-2 Chilis (nach Gusto mild oder scharf)
- Salz
- Pfeffer
- Saft und Schale einer Zitrone
- 300-400 g feine, grüne Bohnen
- 1-2 EL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl
- 2-3 EL warme Brühe
- gemischte Kräuter nach Gusto: Petersilie, Dill, Schnittlauch, Pimpinelle, Bohnenkraut, Basilikum

Zubereitung:

- Die Kartoffeln kochen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Chili fein würfeln. Kräuter entstielen und ebenfalls fein hacken. Alles miteinander mischen und Salz, Pfeffer, Essig, Zitronensaft und -schale zufügen.
- Die Bohnenspitzen abschneiden, in stark gesalzenem Wasser bissfest kochen, direkt eiskalt abschrecken, damit sie schön grün bleiben. Abtropfen lassen, schräg in Stücke schneiden und zu den Kartoffeln geben.
- Alles mit etwas Brühe benetzen und mit den Kartoffeln mischen, dabei auch gleichzeitig etwas Olivenöl zufügen, damit der Salat schön saftig ist.

Martinas besonderer Nudelsalat

Und zwar aus den kleinen Reiskornnudeln, mit reiskornkleinen Würfeln von buntem Paprika und statt Öl mit Avocado. Das sieht einfach umwerfend aus und schmeckt verführerisch, und ist obendrein leicht und bekömmlich!

Zutaten für 6 Personen:

- 500 g Reiskornnudeln
- 1 grüne Spitzpaprika
- 1 gelbe Spitzpaprika
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 junge Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilischoten
- 1-2 reife Avocados
- Pfeffer
- Salz
- 2 EL Apfelessig
- 1 Zitrone (Saft und Schale)
- Sesamöl
- 1-2 TL Fischsoße
- eine Handvoll Kräuter nach Gusto: Basilikum, Koriandergrün, Fenchel

Zubereitung:

- Die Nudeln in gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgießen und in einer Schüssel sofort mit zentimeterkleinen Paprikawürfeln mischen. Auch gewürfelte Zwiebel, Knoblauch (den kann man auch gut auf der Reibe zermusen), die feinst gewürfelten entkernten Chilis und die in Würfel geschnittenen Avocados zufügen.
- Salzen, kräftig pfeffern, Fischsoße, einen Spritzer Sesamöl und Zitronensaft zufügen. Alles behutsam mischen.
- Erst dann die Kräuter (nicht zu fein) hacken und untermischen. Abschmecken!

Melonensalat

Dafür braucht man eine reife, also duftende Cavaillon-Melone, das sind die mit dem leuchtend orangefarbenen Fleisch. Sie wird mit asiatischen Düften angemacht.

Zutaten für 6 Personen:

- 1 große (oder zwei kleinere) Cavaillon-Melone(n)
- 1 Salatgurke
- 1 EL fein gewürfelter Ingwer
- 1 EL fein gewürfelter Knoblauch
- 1-2 rote und grüne Chilis (nach Gusto milder oder die kleinen scharfen Thaichilis)

- 1 Händchen voll Thaibasilikumblätter
- ½ rote Paprika
- 1 EL Fischsauce
- 1 TL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Zitronen- oder Limettensaft
- Koriandergrün

Zubereitung:

- Die Melonen vierteln, die Kerne mit einem Löffel herausstreifen. Das Melonenfleisch in große Würfel schneiden. Die Gurke so schälen, dass feine Streifchen vom dunklen Grün noch anhaften. Längs halbieren, auch hier die Kerne entfernen. Die Gurke in gleich große Stücke schneiden.
- Für die Marinade Ingwer, Knoblauch und entkernte Chilis grob hacken und in einen Mixbecher füllen. Thaibasilikum, Fischsauce, Sesamöl und Zitronen- oder Limettensaft zufügen. Und nur kurz mixen, damit sich die Zutaten verbinden, aber noch Stückchen spürbar sind.
- Melone und Gurke in einer Schüssel damit mischen. Auf Salatblättern anrichten und mit Koriandergrün bestreuen.

Fisch von der Salzplatte

Die haben Martina und Moritz im Supermarkt entdeckt: eine tellergroße, zweifingerdicke Platte aus gepresstem Salz. Sie wird auf dem Grill erhitzt (geht übrigens auch im Backofen), und dann kann man darauf Fischfilet garen oder Jakobsmuscheln. Also besonders empfindliche Teile, sie werden darauf schonend gegart und bekommen zugleich eine zarte Salzwürze.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- Ca. 10 ausgelöste Jakobsmuscheln
- 1 kleine Portionsforelle
- 4 Stücke à 80 g Fischfilet (Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch oder Lachs)

Außerdem:

- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter: glatte Petersilie, Schnittlauch oder Dill

Zubereitung:

- Bei Fisch muss man ja immer höllisch aufpassen, der wird auf dem Grill sehr leicht trocken. Die Salzplatte muss zunächst vorgeheizt werden. Dafür legt man sie über die heißere Stelle der Glut. Oder man heizt sie im Backofen vor – das ist einfacher, weil man nicht so höllisch aufpassen muss. Wenn sie genügend Hitze gespeichert hat, kann man die Fischstücke auflegen.
- Die Fischstücke und Jakobsmuscheln nur kurz auf der Platte garen, sobald sie sich auf Fingerdruck leicht fest anfühlen und nicht mehr nachgeben, sind sie bereits gar.
- Am Ende etwas Öl, Zitronensaft, Salz und fein gehackte Petersilie darüberggeben. (**Tipp:** Sie können sie auch vorher in dieser Gewürzmischung/Marinade baden, bis sie auf den Grill gelegt werden.)

Tipp zum Anrichten: ein paar Dillblüten darüber verteilen, sieht toll aus und schmeckt köstlich!

Pimientos de Padron

Das sind schmale grüne Chili- bzw. Paprikaschoten (benannt nach dem Ort Padrón in Galizien), die immer häufiger auch bei uns angeboten werden. Und man kann sie in einer blanken Pfanne auch herrlich auf dem Grill zubereiten.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 Schale Bratpaprika (250-500 g)
- Olivenöl
- grobes Meersalz

Zubereitung:

- Eine unbeschichtete Pfanne auf dem Grill richtig heiß werden lassen.
- Nun Olivenöl hinzugeben, so viel, dass der Boden der Pfanne gerade bedeckt ist. Sobald das Öl heiß geworden ist, kommen die Paprika hinzu.
- Braten bis sie deutliche Röstspuren zeigen, und sie gelegentlich wenden.
- Zum Schluss mit grobem Salz bestreuen und bald verzehren.

Münsterkäse vom Grill

Der würzige Münsterkäse, ein Rotschmierkäse aus dem elsässischen Münstertal, eignet sich bestens dafür. Man kann auch einen Reblochon aus den Savoyen nehmen. Es sollte auf alle Fälle ein Rohmilchkäse sein, der immer besser schmeckt, als der aus pasteurisierter Milch.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 ganzer runder, weicher Käse, ca. 200 g (Rohmilchkäse)
- 3-4 Weinblätter
- 8 Lorbeerblätter
- 5-8 große Salbeiblätter
- 3 Thymianzweige
- 3 Rosmarinzweige
- 5-7 Lorbeerblätter

Zubereitung:

- Die Weinblätter mit ihrer glänzenden Seite nach unten als Auflage nehmen. Darauf Lorbeerblätter, die Thymianzweige und Rosmarinzweige als Bett auslegen. Den Käse darauf setzen, dann die Weinblätter darüber zusammenfalten und mit Küchenszwirn festbinden.
- Das Paket auf einer der weniger heißen Seiten vom Grill zuerst ca. 10 Minuten garen, dann in die heißere Zone rücken und nochmals eine Minute grillen.
- Auspacken und mit geröstetem Brot servieren.

Gefüllte Pfirsiche

Ein wunderbares Sommerdessert. Martina und Moritz grillen die Pfirsiche auf ihrer Hautseite. Erst beim Essen wird sie abgezogen.



Zutaten für 6 Personen:

- 6 reife, weißfleischige Pfirsiche
- 2-3 EL Zucker oder Honig
- 250 g Frischkäse
- Zitronenschale und -saft

Zubereitung:

- Die Pfirsiche halbieren, Kerne rausnehmen. Die Früchte mit der Hautseite auf den Rost legen. Je nach Reife (und Festigkeit) 10 bis 25 Minuten grillen. Beim Dessert angekommen ist die Glut nämlich vermutlich nicht mehr so stark.
- Für die Füllung den Frischkäse mit Honig oder Zucker, Zitronensaft und -schale glattrühren. Auf die gegrillten Pfirsiche verteilen. Mit Minzeblättchen und/oder Kräuterblüten (zum Beispiel: japanische Chrysanthemen) dekorieren.

Tipp: Frischkäse machen wir immer selbst. Den griechischen oder türkischen 10%-Joghurt in einem mit Küchenpapier ausgelegten Sieb ein, zwei Tage im Kühlschrank abtropfen lassen. Dann bekommt er eine wunderbare Konsistenz und er schmeckt herrlich intensiv.

Getränke-Tipp: Melonen-Drink

Haben wir leider in der Sendung nicht mehr geschafft zu zeigen. Lässt sich aus jeglicher Melonenart machen, Wassermelone ist herrlich rot und leicht, aber auch Honig- und jede andere Melone ist dafür geeignet. Schnell gemacht und herrlich erfrischend.

Zutaten für 6 Personen:

- Ca. 600 g möglichst kernarmes Melonenfleisch
- 1 Tasse Eiswürfel
- Saft einer Zitrone
- 2-3 EL Honig

Zubereitung:

- Alles in einem Mixbecher glatt mixen. Nach Belieben mit Sprudelwasser auffüllen.