

Kochen mit Martina und Moritz vom 10.01.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Man nehme ein Bund Suppengrün...

Ofengemüse mit Schweinskoteletts	2
Gemüsebett für Fisch	3
Gemüse-Rösti	4
Sugo für Pasta	6

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

Man nehme ein Bund Suppengrün...

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Suppengrün, darunter versteht man ein Bündel aus Möhren, Lauch und Sellerie – manchmal sind auch noch Petersilienwurzel und Petersilienstiele hineingeschnürt. Das Wurzelwerk, das man für eine ordentliche Suppe braucht. Aber ein solcher Bund Suppengrün kann durchaus mehr: damit hat man die Basis für ganz eigenständige, sehr unterschiedliche Gerichte im Haus. Es wäre schade, wenn man tatsächlich immer nur Brühe mit diesem wunderbar knackigen Gemüse kochen würde. Hier gibt es Vorschläge von Martina und Moritz, was man noch daraus zaubern kann.



Ofengemüse mit Schweinskoteletts

Ein ebenso köstliches wie praktisches Essen: Wenn es schnell gehen soll, kann man damit selbst eine größere Gästeschar glücklich machen. Einfach noch ein Blech mehr bestücken und in den Ofen schieben.



**Zutaten für vier bis sechs Personen
(Ergibt pro Person circa 300-350 g Gemüse):**

- 2 große Möhren
- ½ bis eine ganze Sellerieknolle
- 2 dicke Stangen Lauch
- 2-3 Zwiebeln
- 3-4 Knoblauchzehen
- 4-5 Kartoffeln
- 2-3 EL Olivenöl, Butter oder Schmalz
- Salz, Pfeffer
- nach Belieben getrockneter Majoran, Kümmel (oder andere getrocknete Kräuter)

Zubereitung:

- Möhren und Sellerie schälen, in 2 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen: äußere und welke Blätter sowie sehr dunkle Teile entfernen, längs aufschlitzen und auswaschen, in passende Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Segmente schneiden. Knoblauch etwas zerdrücken und die Schale entfernen.
- Kartoffeln ebenfalls grob würfeln (ganz nach Geschmack ohne oder mit Schale, was aber nur bei jungen Knollen empfehlenswert ist).
- Alles auf einem mit Backpapier belegten Blech mit Öl oder Schmalz gründlich mischen, dabei salzen und pfeffern, auch Majoran und Kümmel darauf verteilen.
- Im 180 Grad (Heißluft, Ober- und Unterhitze: 200 Grad) heißen Ofen etwa 30 bis 40 Minuten rösten, bis das Gemüse weich ist. Gegen Ende aufpassen, dass es nicht zu dunkel wird.

Beilage: ein saftiges Kotelett. Von beiden Seiten in einer nicht beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz kurz scharf und kross anbraten, dann salzen und pfeffern. Anschließend für circa 10 bis 15 Minuten bei 80 Grad im Ofen gar ziehen lassen (man kann sie zum fertigen Ofengemüse aufs Blech legen).

Tipp: Beim Braten ein paar Thymianzweige oder Knoblauch mit ins Fett geben, das gibt nochmal ein besonders schönes Aroma ab.

Gemüsebett für Fisch

Damit steht rasch ein gutes Essen auf dem Tisch, das elegant aussieht, leicht ist und wirklich nicht viel Mühe macht.



Zutaten für zwei bis vier Personen:

- je 1-2 Möhren und Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Petersilienwurzel mit Grün
- 2 EL Butter oder Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 3 Wacholderbeeren
- 1 milde Chili (nach Gusto)
- abgeriebene Schale einer ½ Zitrone
- ca. 100 ml Wein (wer auf Alkohol verzichten möchte, kann auch Wasser oder Brühe nehmen)
- pro Person ca. 100 g Fischfilet (Scholle, Lachs, Kabeljau...)
- eventuell 30 g Butter zum Binden der Sauce

Zubereitung:

- Das Gemüse längs auf dem Gemüsehobel in Julienne (etwa streichholzgroße Streifen) hobeln. Die Zwiebel in feine Halbringe schneiden. Petersilienblätter abzupfen und für später aufheben.
- Das ganze Gemüse in einer Pfanne in heißer Butter oder Öl andünsten, dabei salzen und pfeffern. Die zerdrückten und gehackten Wacholderbeeren und das Chili zufügen. Dann mit Zitronenschale würzen. Zugedeckt etwa 10 bis 15 Minuten sanft dünsten, bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat.
- Den Wein angießen, der mit seiner Säure den Garprozess stoppt, sodass das Gemüse knackig bleibt. (Wer auf Brühe oder Wasser ausweichen möchte, sollte dabei beachten, dass dadurch der Garprozess vom Gemüse nicht gestoppt wird. Deshalb sollte der Fisch direkt nach dem Angießen von Wasser oder Brühe hinzugefügt werden, damit das Gemüse auch am Ende noch seinen Biss behält.)
- Erst unmittelbar vor dem Servieren das Fischfilet in Portionsstücke schneiden und die beidseitig mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale gewürzten Fischfilets auf dieses Gemüsebett legen und zugedeckt auf kleiner Stufe einige Minuten ziehen lassen. Sie sind gar, wenn sie auf Fingerdruck sanft Widerstand bieten. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit dem Saft übergießen.

Tip: Eine kleine cremige Sauce wird daraus, wenn man den Saft aus der Pfanne im Mixbecher mit einem Stückchen Butter glatt mixt und mit Salz und Zitronensaft abschmeckt.

Beilage: kleine Petersilienkartöfelchen oder einfach ein Stück Weißbrot

Gemüse-Rösti

Hübsche kleine Happen, wie ein Rösti knusprig gebraten, und dazu ein Joghurt-Dip: ideal zum Apéritif oder einfach so, zum Glas Wein. Zusammen mit einem Salat sind die Rösti ein pfiffiger Imbiss.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 1-2 Möhren
- ½ Sellerieknolle
- 1-2 EL Mehl
- 1 Petersilienwurzel mit Grün
- 1 Lauchstange
- 1 Zwiebel
- nach Belieben auch 1-2 Knoblauchzehen
- 1 EL Speisestärke
- 1-2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Für den Joghurt-Dip:

- 250 g abgetropfter Joghurt (am besten schmeckt der griechische oder türkische mit 10 % Fett)
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- eventuell Dill

Zubereitung:

- Möhre, Sellerie und Petersilienwurzel auf dem Juliennehobel in feine Streifen hobeln, Lauch und Zwiebel in sehr feine Ringe schneiden.
- In einer Schüssel mit der Stärke und dem Ei vermischen, auch die fein gehackten Petersilienblätter zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Jeweils einen gehäuften Löffel dieser Mischung als Küchlein in eine beschichtete Pfanne setzen, in Öl auf beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.
- Den Joghurt am besten bereits ein, zwei Tage vorher in einem mit Küchenpapier ausgelegten Sieb im Kühlschrank abtropfen lassen. Dann schmeckt er noch kräftiger und intensiver und hat die richtige Konsistenz zum Dippen. Die Molke natürlich auffangen, schmeckt übrigens köstlich und macht eine schöne Haut!

- Den Joghurt mit einem Schuss Olivenöl, Zitronensaft und eventuell der Zitronenschale mischen, würzen und die fein gehackten Kräuter untergeben. In einer kleinen Schüssel dazu reichen.

Tipp: Lauchwurzel-Happen. Die Wurzelenden vom Lauch zunächst gut säubern, abspülen und gut abtrocknen. Dann die Wurzel in eine Schüssel mit etwas Mehl geben, sodass sie ein dünner Mehlfilm umhüllt. Schließlich im heißen Fett frittieren. Wie bei Pommes gilt: zwei Mal frittieren, damit sie richtig kross werden. Passt wunderbar zum Glas Wein, als Happen auf der Hand, und ihre Gäste werden staunen.

Sugo für Pasta

Ähnlich schnell und simpel ist die italienische Version eines schnellen Essens.



Zutaten für zwei Personen:

- 1 Möhre
- 1 Stück Sellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Lauchstange
- 1 Zwiebel
- 1-2 Zehen Knoblauch (nach Gusto)
- frische Chili (nach Gusto)
- 2 EL Olivenöl
- 200-250 g Hackfleisch (nach Gusto vom Schwein, Lamm, Rind oder eine Mischung)
- Salz
- Pfeffer
- circa 50-100 ml Weißwein oder Brühe
- 200 g Spaghetti (oder eine Pasta nach Gusto)
- 2 EL frisch geriebener Parmesan
- 1 Handvoll Kräuter (Petersilie, Basilikum...)

Zubereitung:

- Pastawasser aufsetzen. Sobald es kocht, salzen und die Pasta hineinlegen. Nach Packungsaufschrift garen, zwischendurch umrühren.
- Suppengrün klein würfeln (mit dem Juliennehobel). Zuerst in Streifen, dann in Würfel.
- Hackfleisch in Olivenöl andünsten und krümelig braten. Das Gemüse hinzufügen, salzen, pfeffern und schmurgeln lassen, bis es gar ist, aber noch Biss hat.
- Wer mag, gibt jetzt noch einen Schuss Weißwein oder Brühe hinzu oder einfach nur die tropfnassen Pasta zufügen, geriebenen Parmesan und gehackte Kräuter. Innig mischen. Servieren! Dauert keine 6 Minuten!

Beilage: Parmesan und etwas Olivenöl, Weißbrot