

Kochen mit Martina und Moritz vom 20.06.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

## Garnelen, Lachs und Co. leicht zubereitet

Lachskoteletts auf Kartoffelschnee	2
Pasta mit Garnelen und Chili	4
Seeteufelmedaillons mit zwei Saucen	5
Miesmuscheln in Weißwein	7
Loup de mer in der Salzkruste	9

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/frutti-di-mare-112.html>

## Garnelen, Lachs und Co. leicht zubereitet

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

Feiner Fisch und Meeresfrüchte sind wahrlich eine Delikatesse – vorausgesetzt, man hat richtig eingekauft und kennt Rezepte, die garantiert gelingen. Dabei helfen die WDR Fernsehköche Martina und Moritz. Sie wissen, wie man mit empfindlichem Fisch richtig umgeht und haben einige pfiffige Rezepte ausgetüftelt.

## Lachskoteletts auf Kartoffelschnee

An der Gräte gegart bleibt das Fischfleisch länger saftig. Aber Achtung: Wie bei jedem Fisch reagiert das eiweißreiche Fleisch vom Lachs empfindlich auf Hitze – zu langes oder zu heißes Garen macht ihn trocken. Deshalb sind Garmethoden angesagt, die behutsam mit ihm umgehen.



### Zutaten für 4 Personen:

- 4 schöne Lachskoteletts (quer durch den ganzen Fisch geschnitten, jeweils circa 4-5 Zentimeter dick, à 120 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zitrone
- glatte Petersilie
- 3-4 EL Olivenöl
- 300 g Champignons
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 frische rote Chilischote
- 1 Handvoll Kerbel

### Außerdem:

- 500 g mehlig Kartoffeln

### Zubereitung:

- Die Lachskoteletts salzen und pfeffern, mit Zitronenschale und gehackter Petersilie würzen und mit Olivenöl bestreichen. In einer Schüssel durchziehen lassen, bis alle Vorbereitungen erledigt sind: Die Pilze putzen, blättrig schneiden und in etwas Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Dabei das Weiße der Frühlingszwiebeln in feinen Scheibchen hinzufügen, ebenso die entkernte, fein gewürfelte Chilischote.
- Diese Pilze in einen ausreichend großen Bratschlauch (oder einen anderen hitzebeständigen Folienbeutel) füllen und sie darin wie ein Bett ausbreiten. Darauf die gewürzten Lachskoteletts setzen, sie sollen nebeneinander und nicht übereinander liegen.
- Das Paket auf einem Blech in den auf 180 Grad Celsius vorgeheizten Ofen schieben. Die Fischeiben sind nach circa 15 bis 20 Minuten gar – nicht länger, so bleiben sie durch und durch saftig. Je nach Dicke der Tranchen bietet es sich zum Überprüfen des Garpunkts an, das Paket zu öffnen und den Fisch mit dem Finger zu testen: Er bietet sanften Widerstand, wenn er gar ist.
- Schließlich den Saft, der sich im Paket bildet, mit Zitronensaft, Kerbel und zwei bis drei Esslöffeln Olivenöl zu einer cremigen Sauce aufmixen und diese abschmecken. In

der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen, unmittelbar vor dem Servieren durch eine Presse drücken und als Bett auf Tellern verteilen. Darauf die Fischkoteletts anrichten, die Pilze rundherum verteilen, alles mit der Sauce beträufeln und sofort servieren.

## Pasta mit Garnelen und Chili

Hier eine eher spanische Pastavariante, inspiriert von einer wundervollen spanischen Garnelenzubereitung: Gambas al ajillo. Für diese Zubereitung eignet sich eine kleine Pastasorte, die in Größe und Form etwa den kleinen Garnelenstückchen entspricht, zum Beispiel Mini-Penne. Es sind auch schmale Eiernudeln geeignet, wenn sie den richtigen Biss haben, zum Beispiel „à la guitarra“, das sind mit dem Draht geschnittene, viereckige feine Eiernudeln.



### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Pasta (siehe oben)
- Salz
- 250 g Garnelenschwänze (Tiefkühlware, aber unbedingt roh!)
- 4 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 1-3 getrocknete rote Chilis
- Pfeffer
- Basilikum
- 1 frisches Ei
- Essig
- circa 50 g Manchegokäse

### Zubereitung:

- Die Pasta in reichlich gut gesalzenem Wasser bissfest kochen. Inzwischen die Garnelen mit kochendem Wasser überbrühen, nach einer Minute abgießen, kalt abspülen und einige Minuten abtropfen und auftauen lassen. Dann längs halbieren, dabei, falls vorhanden, den schwarzen Darm entfernen. Die Hälften nochmals durchschneiden, große Exemplare sogar mehrmals.
- In einer Pfanne das Öl erhitzen, den gehackten Knoblauch darin kurz anrösten. Die Chilis dazugeben – wer zu viel Schärfe scheut, entkernt sie vorher. Rasch auch die abgetropften Garnelenstücke hinzufügen, gründlich durchschwenken, dabei salzen und pfeffern, und gleich auch die tropfnasse Pasta hinzugeben.
- Alles sorgfältig mischen und dabei das in feine Streifen geschnittene Basilikum untermischen. Das frische Ei in heißem Essigwasser vier bis fünf Minuten pochieren.
- Die Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen und das verlorene Ei auf den Nudeln öffnen. Wer Käse dazu möchte, kann noch hauchdünn gehobelten Manchego darüberstreuen.

## Seeteufelmedaillons mit zwei Saucen

Der Seeteufel (französisch „lotte“) wird fast ausschließlich als Filet angeboten. Die ausgelösten Filets sind absolut grätenfrei.



### Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 400 g Seeteufelfilet
- 2 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

### Zutaten für die rote Paprikasauce:

- 1 Schalotte oder Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Spitzpaprika
- Salz
- Pfeffer
- circa ¼ l Brühe

### Zutaten für das Bärlauchöl:

- 1 Handvoll Bärlauch
- circa 100 ml Olivenöl
- einige Krümel Salz
- evtl. etwas Zitronenschale und Zitronensaft

### Zubereitung:

- Das Fischfilet quer in dicke Scheiben schneiden. In gesalzenem und gepfeffertem Mehl wenden, dann überschüssiges Mehl abschütteln. Der Fisch sollte nur hauchzart davon überzogen sein.
- Das Öl in der Pfanne rauchend heiß werden lassen (ein Brotwürfel sollte sofort leise zu brutzeln beginnen), die Medaillons darin auf jeder Seite circa eine Minute scharf braten. Sie sollen deutliche Bratspuren zeigen. Aber bitte nicht länger braten, sonst werden die Medaillons trocken und zäh. Herausheben und auf einem Teller warm stellen.
- Die Saucen ruhig bereits vorher fertigstellen, ihnen macht es weniger aus zu warten als dem zarten Fisch.
- Für die **Paprikasauce** Schalotte oder Zwiebel würfeln und in zwei Löffeln Öl andünsten, gehackten Knoblauch sowie die entkernten, klein geschnittenen Paprika hinzufügen. Salzen und pfeffern. Mit der Hälfte der Brühe bedecken und auf leisem Feuer zugedeckt etwa 20 Minuten weich dünsten. Dann mit dem Mixstab glatt pürieren und so viel Brühe hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Am Ende das restliche Öl untermixen, damit die Sauce schön glänzt.

- Für das **Bärlauchöl** die Kräuter entstielen, grob zerschneiden und im Mixer mit dem Olivenölpürieren. Nach Gusto mit etwas Salz, Zitronenschale und -saft würzen.

**Tipp:** Wenn kein Bärlauch zur Hand ist, glatte Petersilie oder Kerbel und ein, zwei Knoblauchzehen mit dem Öl mixen – dieses leuchtend grüne Öl passt ebenso gut zum Fisch, und Petersilie hat rund um das Jahr Saison.

**Beilage:** Hier genügt frisches Weißbrot.

## Miesmuscheln in Weißwein

Miesmuscheln sind alles andere als „mies“, sondern eine Delikatesse und geradezu ideale Schlangheitskost: Sie haben kaum Kalorien, liefern dafür umso mehr der wertvollen Inhaltsstoffe wie Mineralien (Phosphor, Magnesium, Kalium und Natrium), Spurenelemente (Eisen, Jod, Kupfer) und leicht verdauliches Eiweiß. Obendrein sind sie schnell zubereitet, und es ist zudem ein geselliges Vergnügen, sie zu verspeisen.



Die Muscheln werden heutzutage meist in einer Vakuumverpackung verkauft, in der sie problemlos frisch bleiben. Sie werden vor dem Verpacken in sauberem Wasser durchgespült und vom Sand befreit – trotzdem sollte man sie vor dem Zubereiten mehrmals in immer wieder frischem Wasser waschen. Lange Bärte entfernen, geöffnete und beschädigte Muscheln sofort aussortieren.

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 kg Miesmuscheln
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Möhre
- 2 Stängel Bleichsellerie
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bund Dill (oder glatte Petersilie)
- 1 Glas Weißwein
- ½ TL Pfefferkörner
- 4 dünne Scheiben Vollkornbrot
- 10 g Butter

### Zubereitung:

- Die Muscheln aus ihrer Verpackung nehmen und in kaltem Wasser mehrmals durchspülen, immer wieder gut abtropfen. Inzwischen Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Sellerie schälen (die Selleriestangen wenn nötig fädeln), waschen und schließlich in sehr feine Würfel schneiden.
- Einen ausreichend großen Topf wählen – er sollte möglichst breit sein, damit die Muscheln nicht zu hoch übereinander-, sondern eher nebeneinanderliegen. In dem Topf zunächst das Öl erhitzen, dann das Wurzelgemüse rasch darin andünsten. Auch den fein geschnittenen Dill oder die Petersilie hinzufügen.
- Die Muscheln zum angedünsteten Würzgemüse in den Topf geben, ein kleines Glas Wein angießen. Zugedeckt aufkochen, den Topf währenddessen mehrmals energisch rütteln und schütteln, damit die Muscheln gelockert werden und sich leicht öffnen

können. Nach etwa drei Minuten sind die Muscheln gar. Pfeffern und noch einmal zugedeckt gut schütteln.

**Tipp:** Falls man keinen ausreichend großen Topf hat, die Muscheln ruhig portionsweise kochen. Gare Muscheln dann mit einer Schaumkelle herausheben und in einer Terrine zu Tisch bringen. Während diese dann verspeist werden, die nächste Portion in den Topf füllen und kochen.

**Servieren:** Den Sud, der sich im Topf gesammelt hat, in Suppentässchen als Begleitung zu den Muscheln reichen. Außerdem gibt es dazu ein Stück Vollkornbrot, das ruhig gebuttert sein darf.

## Loup de mer in der Salzkruste

Klingt unglaublich aufwändig und schwierig, ist es aber nicht! Zunächst muss man den Fischhändler bitten, einen erstklassigen Seebarsch beziehungsweise „Wolfsbarsch“ (französisch „Loup de mer“, italienisch „Branzino“ oder „Spigola“) zu besorgen. Das Garen im Salz ist eine besonders schonende Methode, das Fischfleisch bleibt saftig und wird vor dem Übergaren geschützt, weil im Salz die Hitze gleichmäßig übertragen wird.



Außerdem ist der Fisch in seinem eigenen Element eingehüllt. Das Meersalz teilt ihm den Jodgeschmack, die Mineralien und allen Duft mit. Grobes Meersalz kann man inzwischen überall finden oder sich schicken lassen. Wir verzichten übrigens darauf, das Salz mit Eiweiß zu binden – so backt es nicht zusammen, und man kann es sogar ein zweites Mal zum Einpacken verwenden.

### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 schöner, frischer Loup de mer (circa 1,8 kg)
- Petersilienstiele
- Thymianzweige
- circa 1,5 kg grobes Meersalz

### Zutaten für das Petersilien-Knoblauch-Öl:

- 2 Tassen glatte Petersilienblätter
- 1 Handvoll junge Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zitrone
- circa 100 ml Olivenöl

### Zubereitung:

- Den Fisch gründlich säubern, Petersilienstiele und Thymian in den Bauch stecken. Auf einem Backblech ein großes Stück Alufolie ausbreiten. Hierauf ein Bett von Salz häufen, den Fisch daraufsetzen und mit dem restlichen Salz zudecken, dabei die Folie so hochschlagen, dass sie das Salz rund um den Fisch hält, es also nicht auseinanderfließt. Allerdings nicht zum Paket verschließen, sondern oben offen lassen.
- Einen Fisch dieser Größe bei 180 Grad Celsius Umluft circa 40 bis 45 Minuten garen. Um zu prüfen, ob er gar ist, am Rücken etwas Salzkruste beiseiteschieben, mit dem Finger ins Fleisch drücken – es gibt nach wie zimmerwarme Butter, und klarer Saft fließt aus. Den Fisch natürlich in seiner Kruste zu Tisch bringen – auf dem Blech oder mitsamt der Alufolie auf einer schönen Platte.

- Die Kruste abklopfen und abheben, dann behutsam die Haut abziehen – zuerst entlang der Rückengräte einschneiden, dann lässt sie sich einfach ablösen. Das Fleisch von der Mittelgräte heben – die Bauchgräten bleiben von alleine zurück. Die Mittelgräte lässt sich nun ganz einfach abheben. Und dann liegt das Fleisch der zweiten Fischseite grätenfrei da und kann verteilt werden.

**Beilage:** Petersilien-Knoblauch-Öl. Dafür die Blätter mit Knoblauch, wenig Salz, Pfeffer, einem Stückchen der Zitronenschale, etwas Zitronensaft sowie Olivenöl im Mixer pürieren. Außerdem natürlich Weißbrot reichen.