

Kochen mit Martina und Moritz vom 06.01.2024

Redaktion: Klaus Brock

## Fit ins Neue Jahr – Schlank, genussvoll und gesund!

|   |    |
|---|----|
| Smoothies – Frisch, fruchtig und leicht                   | 2  |
| Bunte Cremesüppchen                                       | 4  |
| Pasta: Kohlenhydrate sind nötig für die Fitness           | 6  |
| Lauch mit Tomatenragout und Käsesauce                     | 8  |
| Leichtes Fischgericht: Seehecht auf asiatischem Spitzkohl | 9  |
| Huhn im Gemüsetopf  | 10 |

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/fit-ins-neue-jahr-178.html>

## Fit ins Neue Jahr – Schlank, genussvoll und gesund!

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Wenn die Fest- und Feiertage vorüber sind, ist man froh, wenn man etwas gegen sein schlechtes Gewissen tun kann: Deshalb verraten die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz heute ihre persönlichen Tipps und Rezepte, wie man sich genussvoll schlank essen kann. Smoothies, sanfte Cremesüppchen, viel Gemüse, Fisch und helles, bekömmliches Fleisch vom Hähnchen. Immer nach dem Motto: Viel Geschmack, wenig Kalorien.



## Smoothies – Frisch, fruchtig und leicht

Smoothies stillen schon mal den schlimmsten Hunger, sodass man sich beim Essen danach mit weniger zufrieden gibt. Außerdem sind sie durch und durch grün: Die Kräuter, Früchte und Gemüse werden roh verarbeitet und liefern alles an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen, was in ihnen steckt – und tun dem Körper rundum gut. Und weil sie obendrein schmecken, sind sie einfach ideal für die schlanke Küche!



**Tipp:** Sie brauchen nicht unbedingt einen Hochleistungsmixer dafür. Der macht zwar alles einfach und schneller, aber mit dem normalen Haushaltsmixer oder mit dem Mixstab geht es auch. Sie brauchen nur mehr Geduld. Nicht zu früh mit dem Mixen aufhören, die Sache muss wirklich glatt und cremig sein, sonst ähnelt sie eher Kaninchenfutter als einem smarten Drink.

## Grüner Smoothie

Herzhaft und kräuterfrisch, gut als Imbiss zwischendurch oder als gesunder Aperitif. Als Vorschlag für einen leckeren grünen Smoothie haben wir den Spinat-Smoothie.

### Zutaten pro Person:

- 1 kleine Handvoll Spinatblätter
- einige Petersilienblätter
- 1 Handvoll Salatblätter (z.B. Frisee oder Endivie)
- Salz
- 1 Prise Zucker
- ½ Banane
- ½ Zitrone
- 1 Stück Salatgurke mit Schale

### Zubereitung:

- Alles grob zerkleinern, in einen Mixbecher füllen. Mit Eiswürfeln und etwas Wasser absolut glatt mixen. Erst dann mit Wasser auf angenehme Trinkstärke verdünnen.

**Kalorien:** 80

## Frucht-Smoothie

Eher für Süßschnäbel und als Dessert geeignet: ein Vorschlag für einen Apfel-Passionsfrucht-Smoothie.

### Zutaten pro Person:

- ½ Apfel
- ½ Orange
- Schale einer Orange
- 1 Passionsfrucht
- einige Minze- oder Basilikumblätter
- ¼ Honigmelone
- 1 Stück Ingwer
- 1 Prise Salz

### Zubereitung:

- Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien, nicht schälen. Orangenschale mit einem Schäler dünn abschneiden. Das Fruchtfleisch ebenfalls nur in grobe Stücke dazu. Passionsfruchtfleisch aus der Schale löffeln. Dann Kräuterblätter und das grob gewürfelte Melonenfleisch zufügen.
- Alles mit grob gehacktem Ingwer im Mixer pürieren, dabei Eiswasser zufügen.

**Kalorien:** 80

## Bunte Cremesüppchen

Gemüse ist gesund, es ist vielseitig, man kann eine Menge daraus machen, das weiß jedes Kind. Wie schnell und einfach aber ein so wunderbar cremiges Süppchen daraus entsteht, weiß leider nicht jeder. Es ist kinderleicht gemacht, sieht superappetitlich aus und es liefert alles, was wir gerade brauchen: Vitamine, Mineralien und herzhaftes Kraft.



## Cremesüppchen aus Möhren und gelber Paprika

Mit diesen Zutaten wird das Süppchen leuchtend gelb, mit den rotfleischigen Urmöhren und roter Paprika wird es leuchtend rot – ganz nach Belieben!

### Zutaten für 2 Personen:

- 2 orangene Möhren
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote (nach Gusto)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- eine Prise Zucker
- ½ TL Kümmel (wer normalen Kümmel nicht mag, kann auch auf Kreuzkümmel ausweichen)
- ¼ l Brühe
- 1 EL Essig oder Zitronensaft
- Kürbiskernöl (oder Marillenkernöl)
- Petersilie

### Zubereitung:

- Möhren schälen und würfeln. Paprika entkernen, Stiel entfernen, ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Alles in einem Topf in wenig Olivenöl andünsten. Dabei salzen, eine Prise Zucker und den Kümmel (oder Kreuzkümmel) zufügen.
- Bevor das Gemüse zu viel Farbe nimmt, mit Brühe ablöschen. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten weich köcheln. Nicht zu heiß, weil sonst zu viel Flüssigkeit verdampft.
- Am Ende alles mit dem Mixstab absolut glatt mixen, nochmals abschmecken, vor allem mit Essig oder Zitronensaft auffrischen und die gewünschte Konsistenz mit Brühe regulieren.

**Servieren:** In Suppentassen füllen. Zwei Tropfen Kernöl (Tipp: ein paar Kleckse Balsamico schmecken auch hervorragend dazu) und fein gehackte Petersilie darüber verteilen.

**Kalorien:** 65 pro Person

## Pinkfarbened Rote Bete-Cremesüppchen

Es sieht fast schrill aus, weil es mit Joghurt gemixt leuchtend pinkfarben wird. Nehmen Sie ruhig den vollfetten Joghurt mit 3,5 % Fettgehalt. Der schmeckt einfach besser und deshalb brauchen Sie auch weniger davon. Das gleicht die etwas geringere Kalorienzahl wieder aus. Und er ist weniger behandelt, also natürlicher.

### Zutaten für 2 Personen:

- 1 mittelgroße Rote Bete-Knolle
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Chili nach Gusto
- 1 EL Olivenöl
- 2 Pimentbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- Pfeffer
- Salz
- ¼ l Brühe
- 2 gehäufte EL Joghurt
- 1 Schuss Essig oder Zitronensaft

### Zubereitung:

- Die Rote Bete schälen, würfeln, mit der gehackten Zwiebel und zerdrückten Knoblauchzehe und Chili in dem Öl andünsten. Die zerdrückten Pimentbeeren und das Lorbeerblatt zufügen. Salzen, pfeffern. Mit Brühe auffüllen und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 bis 30 Minuten weich köcheln.
- Wenn alles schön weich gekocht ist, das Lorbeerblatt entfernen und mit dem Pürierstab glatt mixen. Schließlich nochmals kräftig abschmecken und einen Schuss Essig oder Zitronensaft hinzufügen. Erst ganz zum Schluss den Joghurt untermixen.

**Tipp:** Ein paar geröstete Brotwürfel machen die Sache noch gehaltvoller, und trotzdem hat dieses Süppchen gerade mal 80 Kalorien pro Person. Da sage einer: Suppen machen dick. Wenn man das Brot im Toaster röstet, spart man jegliches Fett.

## Pasta: Kohlenhydrate sind nötig für die Fitness

Selbst Nudeln, die ja als Dickmacher verschrien sind, kann man sich leisten, auch wenn man eigentlich Kalorien sparen will. Jedoch nur dann, wenn man es richtig macht. Denn Kohlehydrate sind ja ausdrücklich nötig, wenn man fit werden will – ihre Energie wird vom Körper schnell aufgenommen und umgesetzt.



Sie bleiben nur dann dauernd auf den Hüften, wenn man zu viel, mehr noch, wenn man die falschen zu sich nimmt. Falsch sind nämlich die leeren Kalorien, die nur Energie, aber keine wichtigen Inhaltsstoffe, also weder Vitamine, Mineralien oder wenigstens Ballaststoffe, haben. Wie es beim Zucker und Glucose der Fall ist. Man ist immer auf der sicheren Seite, wenn man stattdessen lieber frische, unbehandelte Lebensmittel verwendet.

### Pasta mit getrockneten Tomaten und Anchovis

Der Trick ist, mit geschmacksintensiven Zutaten größtmögliche Wirkung zu erzielen. Getrocknete Tomaten (getrocknete Zutaten sind viel intensiver im Geschmack als frische) oder Anchovis liefern intensiven Geschmack – und das bereits in kleinen Mengen. Und wenn man sehr feine Spaghetti nimmt, dann erscheint die Portion auf dem Teller gleich üppiger – bei gleicher Kalorienzahl.

#### Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Spaghettini
- Salz
- 4-5 getrocknete Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Chilischote (nach Geschmack)
- 1 EL Olivenöl
- 4 Anchovis
- 100 g Mozzarella
- Pfeffer
- eine kleine Prise Zucker

#### Zubereitung:

- Das Nudelwasser aufsetzen, stark salzen und die Spaghettini darin nach Packungsaufschrift bissfest kochen. Die Tomaten mit kochendem Wasser bedecken und einweichen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Ringe hobeln oder sehr fein würfeln, im Öl andünsten und Chili nach Geschmack zufügen. Dann die fein gehackten Anchovis mitdünsten, auch die fein gewürfelten Tomaten. Mit Pfeffer, etwas Salz und einer ganz kleinen Prise Zucker würzen.

- Die Pasta mit etwas anhaftendem Kochwasser zufügen und gründlich untermischen. Jetzt auch in Würfel geschnittenen Mozzarella untermischen und dann sofort zu Tisch bringen.

**Kalorien:** So bringt diese Portion nicht mehr als 300 Kalorien pro Person.

**Getränk:** Ein Glas frischer Rotwein ist dann auch erlaubt, wie zum Beispiel ein St. Magdalener aus Südtirol.

## Lauch mit Tomatenragout und Käsesauce

Eine Sauce, entweder aus Mozzarella oder aus Ziegenfrischkäse – das macht sie cremig, gibt ihr Geschmack, ohne den Kalorienetat allzu sehr zu belasten. Und Lauch hat, wie viele Gemüse, ja wirklich kaum Kalorien, darf man also in üppigen Mengen verspeisen. Ein erfrischendes, ganz leichtes, sogar vegetarisches Gericht!



### Zutaten für 2 Personen:

- 2-3 Lauchstangen (insgesamt 400 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Senfsamen
- 100 g Mozzarella oder Ziegen-Frischkäse
- **Zutaten für das Tomatenragout:**
- 500 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- einige Basilikumblätter
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Olivenöl

### Zubereitung:

- Den Lauch putzen, welke und unschöne Außenblätter sowie das Wurzelende entfernen. Die Stangen längs aufschlitzen und unter fließendem Wasser reinigen. Dann in fingerlange Portionsstücke schneiden. Tropfnass in eine flache Kasserolle verteilen, salzen, pfeffern, die Senfsamen dazwischen verteilen.
- Dann zugedeckt bei milder Hitze sanft weich dünsten – das dauert je nach Dicke der Stangen und nach Festigkeit ihrer Blätter zwischen 20 und 30 Minuten.
- Am Ende den Saft, der sich gebildet hat, mit Mozzarella oder Ziegenfrischkäse glatt mixen – deshalb ist wichtig, dass auf kleiner Flamme gearbeitet wird, damit der Saft nicht verdampft. Sollte nicht genug Flüssigkeit da sein, einen Schuss Brühe oder Fond zufügen.
- Dazu ein warmes Tomatenragout servieren. Dafür Tomaten häuten, entkernen, die Kerne mit Zwiebel und Knoblauch cremig mixen, über die in Stücke geschnittenen Tomaten gießen und vorsichtig erhitzen.

**Beilage:** Es sind sogar zwei oder drei kleine Pellkartöffelchen dazu erlaubt, ohne dass das Kalorienbudget überstrapaziert wird.

**Kalorien:** nicht einmal 300 pro Person

## Leichtes Fischgericht: Seehecht auf asiatischem Spitzkohl

Fisch ist ja immer angesagt, wenn es leicht sein und schnell gehen soll: Wunderbar ist der saftige Seehecht, Merlan oder italienisch Merluzzo genannt. Das Filet wird auf der Hautseite angebraten, dann zum Garziehen auf einer Platte in den Ofen gestellt. Im wenigen Bratfett wird der Spitzkohl in Streifen knackig gedünstet und hier asiatisch gewürzt. Auf dem Bett von Spitzkohl sieht der Fisch mit seiner knusprigen Haut super aus und ist blitzschnell gemacht.



### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Portionsstücke Fischfilet (à 100 g) möglichst mit Haut
- Mehl zum Bestäuben
- 1 TL Öl
- Salz
- Pfeffer
- etwas Zitronenschale
- ½ Spitzkohlkopf (ca. 400 g)
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL fein gehackter Ingwer
- Knoblauch und Chili nach Gusto
- eine Prise Zucker
- 1 EL Fischesauce
- 1 EL Zitronen- oder Limettensaft
- Koriander oder Thaibasilikum

### Zubereitung:

- Die Fischstücke vor allem auf der Hautseite gut trocken tupfen. Dort in Mehl tauchen, alles überschüssige Mehl abschütteln, sodass die Haut nur von einem Hauch davon überzogen ist.
- Eine beschichtete Pfanne mit wenig Öl auspinseln, die Fischstücke darin auf mittlerer Hitze sanft aber energisch braten. Die Fleischseite der Filets mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen.
- Wenn die Haut eine appetitliche Kruste bekommen hat, die Stücke auf eine Platte betten, Hautseite nach oben und zum Nachziehen in den 80 Grad warmen Backofen (Ober- Unterhitze) stellen.
- Den Spitzkohl schon vorher putzen, dicke Strünke heraus- und die Blätter in fingerbreite Streifen schneiden.
- Sobald der Fisch im Ofen ist, ins verbliebene Bratfett etwas Sesamöl geben und erhitzen. Dann Ingwer, Knoblauch, Chili und auch die Kohlstreifen zufügen.

- Unter Rühren auf starker Hitze braten, dabei salzen, mit einer kleinen Prise Zucker und Fischesauce würzen. Zwei Minuten pfannenrühren, dann Koriandergrün und/oder Thaibasilikum untermischen.

**Anrichten:** Ein Bett von Spitzkohl auf dem Teller bereiten, darauf den Fisch, mit der Hautseite nach oben, setzen. Den auf der Platte gesammelten Saft nach Belieben in einem Mixbecher glatt mixen, mit Zitronensaft abschmecken. Oder einfach so über dem Fisch verteilen.

**Beilage:** entweder ein Stück Baguette oder ein Klecks Kartoffelpüree

**Kalorien:** Alles in allem sind auch das nicht mehr als 300 Kalorien.

## Huhn im Gemüsetopf

Geflügel liefert ja alles, was man für die Fitness braucht: bekömmliches, helles Fleisch, das wenig Fett, dafür reichlich wertvolles Eiweiß enthält. Und die Garmethode bestimmt, ob das Fleisch saftig und zart, aber auch, ob es ein Fitmacher ist. Martina und Moritz braten es deshalb nicht, sondern dünsten es, zusammen mit Gemüse. So bekommt man nicht nur feinstes Fleisch, sondern ebenso eine wunderbare Beilage und eine herzhafte Sauce, also ohne großen Aufwand ein fertiges Essen.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Huhn (ca. 1 bis 1,5 kg)
- 1 Zitrone
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- nach Gusto 1 Chilischote
- 1 Möhre
- ¼ Sellerieknolle
- 1 Lauchstange
- 1 kleiner Zucchini
- 1 Paprikaschote
- Pfeffer
- Petersilie

### Zubereitung:

- Das Huhn mit Salz austreuen und damit auch einreiben. Ein Stück Zitrone zusammen mit den Petersilienstängeln in den Bauch stopfen.
- Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Möhre und Sellerie schälen, zentimetergroß würfeln. Lauchstange putzen, halbieren und gründlich auswaschen. Quer in zentimeterschmale Ringe schneiden. In einem passenden Topf verteilen, der nachher auch das Huhn bequem aufnehmen kann.
- Auch den Zucchini und die Paprikaschote würfeln und dazwischen verteilen, die Petersilienblätter zugeben. Alles salzen und pfeffern.
- Das vorbereitete Huhn in den Topf betten. Den Deckel auflegen und zunächst rasch zum Kochen bringen. Dann aber auf ganz kleine Stufe schalten und alles im eigenen Saft so lange dünsten, bis die Gemüse weich sind und das Huhn gar. Das erkennen Sie, wenn Sie zwischen Brust und Keulen mit einem spitzen Messer hineinstechen und klarer Saft ausläuft.
- Es dauert je nach Größe und Alter des Huhns zwischen 50 und 75 Minuten. Ein Freilandhuhn (z.B. ein Biohuhn oder ein französisches Huhn mit dem Label rouge-Siegel) kann auch 90 Minuten brauchen.

- Das Huhn in Portionsstücke zerlegen, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten, oder wenn Sie Gäste haben, zunächst als Ganzes auf einer Platte servieren und erst am Tisch zerlegen. Den Sud, der sich im Topf gebildet hat, mit ein wenig von dem weichgekochten Gemüse aufmixen, bis eine cremige Soße entstanden ist und schließlich dazureichen.

**Kalorien:** ungefähr 300 pro Person