



SWR-Fernsehen  
Service Programm  
Kaffee oder Tee  
76522 Baden-Baden

## **Servicezeit: Essen & Trinken: Schlank und schön – aber bitte mit Genuss**

von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sendung vom 17.03.2020  
(Erstsendung beim WDR am 2.02.2019)

Mit dem Frühling erschreckt sich so mancher über die im Winter angefütterten Pölsterchen. Klar ist: Die müssen weg! Da hilft Bewegung, aber natürlich macht auch eine richtige Ernährung einiges aus. Deshalb zeigen Martina und Moritz leckere Gerichte, die man sich ohne schlechtes Gewissen gönnen kann. Sie empfehlen eine gute Mischung von allem, was die Natur uns bietet: Gemüse aus natürlichem Anbau, Fleisch von glücklichen Tieren, Fisch aus artgerechter Zucht oder nachhaltigem Fang.

### **Miesmuscheln mit Möhren**

Miesmuscheln werden heute küchenfertig angeboten. Die in einer Vakuumbbox verpackten Muscheln werde nur noch in einem Sieb unter kaltem Wasser abgespült. Geöffnete Exemplare aussortieren – wenn sie sich nicht wieder schließen, taugen sie nicht mehr zum Genuss.

#### **Zutaten für zwei Personen:**

1 Paket Miesmuscheln (1 kg)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote (Schärfe nach Gusto)  
500 g Möhren  
1 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
eventuell 1-2 EL Würcfenchel oder 2-3 Zweiglein frischer Fenchel  
3 Petersilienstängel  
1 Glas Weißwein

Die Muscheln in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abbrausen, geöffnete Exemplare auslesen und entfernen. Zwiebel schälen, sehr fein würfeln, Knoblauch hacken, Chili entkernen und fein würfeln. Möhren schälen, zunächst längs in zentimeterdicke Scheiben schneiden, diese ebenfalls längs in ebenso dicke Streifen und schließlich quer in Würfel schneiden.

In einem breiten Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhren darin andünsten, sofort salzen und pfeffern, den Würcfenchel zufügen. Zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 10 bis 15 Minuten sanft dünsten, bis die Möhren weich sind, aber noch Biss haben. Gehackte Petersilie zufügen, auch das Fenchelgrün (kann auch ganz zum Schluss dazugegeben werden), wenn vorhanden. Jetzt mit Wein ablöschen, das bewirkt auch, dass die Möhren jetzt ihren Biss behalten.

Die Muscheln zufügen. Jetzt die Hitze erhöhen und die Muscheln zugedeckt etwa fünf bis acht Minuten kräftig kochen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben.

Dann in tiefe Teller verteilen. Einen leeren Teller für die Muschelschalen auf den Tisch stellen. Löffel dazu reichen, damit man am Ende das Möhrengemüse mit den Muscheln und dem Sud wie einen Eintopf auslöffeln kann.

**Beilage:** Weiß- oder Graubrot

**Getränk:** ein herzhafter Weißwein, zum Beispiel ein Riesling aus der Pfalz.

**Kilokalorien:** um die 300 pro Portion.

### **Fischsuppe mit Safran**

Mit Fisch lassen sich auf einfachste Weise Kalorien sparen, und garantiert immer mit Genuss.

#### **Zutaten für zwei Personen:**

1 Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
2 Kartoffeln (300 g)  
1 Lauchstange  
1 Bleichsellerie (ca. 300 g)  
1 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
1 mittelgroßer Fisch (z. B. Knurrhahn, Seehecht, Forelle à 400-500 g)  
einige Safranfäden  
Petersilie

Die Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch pellen, platt drücken und fein hacken. Kartoffeln schälen und in ca. drei Zentimeter große Würfel schneiden. In einem breiten Topf das Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln darin andünsten. So viel Wasser angießen, dass die Hälfte darin schwimmt. Salzen, pfeffern und zugedeckt 15 Minuten leise köcheln, bis die Kartoffeln fast gar sind.

Lauch putzen, aufschlitzen, gründlich auswaschen. Quer in Scheibchen schneiden. Sellerie fädeln, wenn nötig, die Blätter abtrennen und für später beiseitelegen. Die Selleriestangen quer in feine Scheibchen schneiden. Unter die Kartoffeln mischen und fünf Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Inzwischen den ausgenommenen Fisch vor allem innen nochmals gründlich auswaschen und von innen ein wenig salzen. Den Fisch im Ganzen auf das Gemüsebett in den Topf legen, sodass er darin ein wenig versinkt. Falls der Topf nicht breit genug ist, den Kopf abschneiden und daneben legen oder nach hinten klappen – er gibt dem Sud Geschmack und Konsistenz. Erneut den Deckel auflegen, jetzt alles weitere zehn Minuten sanft garziehen lassen. Den Fisch nach der halben Garzeit auf die andere Seite drehen.

In der Zwischenzeit die Sellerieblätter oder Petersilie fein schneiden. Den Fisch herausheben, die fein gehackten Blätter unter das Gemüse mischen, jetzt auch die Safranfäden mit etwas heißem Wasser, Brühe oder Fischsud in einen Mörser geben und ihn ein wenig auflösen. Dann in den Fischtopf rühren.

Kartoffel-Sellerie-Gemüse in vorgewärmte Teller verteilen. Das Fischfleisch von den Gräten lösen und darauf betten. Sofort servieren.

**Getränk:** ein frischer Weißwein oder Wasser, das mit einem Zitronenschnitt und zerzupften Sellerieblättchen gewürzt wird.

### **Hähnchen mit Chinakohl aus dem Wok**

Die chinesische Küche ist immer für kalorienarmes Essen gut. Außerdem ist es schnell fertig.

#### **Zutaten für zwei Personen:**

200 g Hähnchenbrust  
1 TL Speisestärke  
1 EL Sojasoße  
3 EL getrocknete Mu-Err-Pilze (chinesische Morcheln)  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
1 Zwiebel  
1 kleiner Chinakohl (ca. 350 g)  
1 EL neutrales Öl  
1 TL Sesamöl  
1 EL Austernsoße  
Koriandergrün oder chinesischer Schnittlauch

Das Hühnerfleisch quer zur Faser in feine Scheibchen schneiden, mit Stärke überpudern und diese gut überall einmassieren. Das macht das Fleisch beim Braten schön zart und hält es saftig! Mit einigen Tropfen Sesamöl beträufeln und marinieren lassen.

Die Pilze mit heißem Wasser bedecken und einweichen. Ingwer und Knoblauch schälen, sehr fein hacken, Chili entkernen und ebenfalls fein würfeln. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Spalten schneiden. Chinakohl waschen, quer in knapp zweifingerbreite Streifen schneiden. Den Wok auf starker Flamme zunächst leer erhitzen, das Öl zufügen und schwenken, damit auch die Wände davon überzogen werden. Sesamöl zufügen, ebenso das Hühnerfleisch. Zunächst einen Moment in der Mitte des Woks sitzen lassen, bis sich eine Kruste gebildet hat. Dann mit der Bratschaufel rühren und das Fleisch eine Minute lang umherwirbeln, dabei Ingwer, Knoblauch und Chili zufügen. Auch die Zwiebel zufügen und unter Rühren mitbraten, sofort auch den Chinakohl in den Wok streuen, mitbraten und dabei ständig umrühren. Alles salzen und pfeffern. Jetzt auch die eingeweichten Pilze grob hacken und zufügen. Schließlich mit etwas Soja- und Austernsoße würzen und zwei bis drei Esslöffel Pilzeinweichflüssigkeit zufügen.

Grob gehacktes Koriandergrün oder fein geschnittenen Schnittlauch darüberstreuen und rasch zu Tisch bringen.

**Kilokalorien:** ca. 200 pro Portion

**Beilage:** Thailändischer Duftreis (100 Gramm, gekocht, reicht für zwei Personen und hat nur 120 Kilokalorien)

**Getränk:** Eiswasser, grüner chinesischer Tee (kann man bis zu dreimal aufbrühen!) oder einen erfrischenden Ingwer-Drink aus einem Zentimeter Ingwerwurzel, sechs Minzeblättern, sechs Thaibasilikumblättern, einem Glas Wasser. Alles glatt mixen, in ein großes Glas abseihen und mit einem Minzeblatt dekorieren.

## Blutorangensalat

### Zutaten für zwei Personen:

2-3 Blutorangen  
1-2 EL Grand Marnier (Orangenlikör)  
1 TL Zucker (zum Karamellisieren, alternativ ginge auch Honig)  
frische Minze  
eventuell 2 EL gehackte geröstete Haselnüsse (30 g)

Die Orangen mit dem Sparschäler rundum dünn schälen, die Schalen mit einem scharfen Messer in haarfeine Zesten schneiden.

In einer kleinen Kasserolle oder Pfanne ein bisschen Zucker (oder Honig) karamellisieren, Grand Marnier und die Zesten hinzufügen und auf kleinem Feuer zehn Minuten ziehen lassen.

Von den Orangen die weiße Haut abschneiden und die Orangen quer in knapp fingerdicke Scheiben schneiden. Auf Desserttellern (oder einer großen Platte) dachziegelartig anrichten. Die Zesten gerecht darüber verteilen und alles ein wenig durchziehen lassen. Zum Servieren Minzeblättchen fein schneiden und darüber verteilen.

**Kilokalorien:** ca. 140 pro Portion

**Beilage:** Für alle, die es sich kalorienmäßig leisten wollen, jeweils zwei Esslöffel grob gehackte, geröstete Haselnüsse oder Pistazien (ca. 100 Kilokalorien).

## Orangenkuchen

Wunderbar saftig und mit herrlichem Duft, ein origineller Dessertkuchen, der schnell gebacken ist. Obendrein frisch, leicht und bekömmlich – er enthält weder Butter noch ein Stäubchen Mehl. Besonders köstlich gelingt auch dieser Kuchen mit Blutorangen.

### Zutaten für eine Springform von 24 Zentimetern Durchmesser:

2 unbehandelte Orangen (300 g)  
6 Eier (getrennt)  
150-200 g Zucker  
300 g geriebene Mandeln (ungeschält)  
½ TL gemahlener Zimt  
1 Messerspitze gemahlene Gewürznelken  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
ein wenig Öl für Form

Die Orangen samt Schale knapp mit Wasser bedeckt absolut weich kochen – etwa 45 Minuten lang. Halbieren, mit der Messerspitze die Kerne herauslösen, die Hälften dann im Mixer pürieren. Die Eigelbe mit dem Zucker zu einer dicken, hellen Creme schlagen. Die geriebenen Mandeln sowie das Orangenpüree einarbeiten. Mit Zimt und Nelken abschmecken und das Backpulver einrühren.

Schließlich den mit einer Salzprise steif geschlagenen Eischnee unterziehen. In eine gebutterte Form füllen, bei 170 Grad (Heißluft, 190 Grad Ober- und Unterhitze) etwa 50 bis 60 Minuten backen. Stäbchenprobe machen.

**Tipp:** Man kann den Kuchen auch wunderbar einfrieren. In Stücke zerlegt, damit man sich immer eines auftauen kann, wenn einen die Lust darauf überkommt.

**Kilokalorien:** Pro Stück bringt der Kuchen zwischen 150 (falls man ihn in 16 Stücke schneidet) und 200 Kilokalorien (in zwölf Stücke geteilt).

**Getränk:** Kaffee, Tee oder Espresso