

Kochen mit Martina und Moritz vom 24.02.2024

Redaktion: Klaus Brock

## Beste Pommes – streichholzfein und knüppeldick

Pommes: Die wichtigsten Tipps fürs Gelingen	2
Griechischer Gurkenjoghurt	4
Grüner Chili-Dip	5
Alumettes	6
Kabeljaufilet mit Kräutern	7
Rote-Bete-Eier mit Kartoffelknusper auf grüner Sauce	8
Platthuhn mit Pommes oder Wedges aus dem Ofen	9
Pommes aus der Heißluftfritteuse	11

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

## Beste Pommes – streichholzfein und knüppeldick

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

Mit Pommes kann man eigentlich jeden glücklich machen. Aber es kann wahrscheinlich jeder an einer Hand die Gelegenheiten abzählen, zu denen er wirklich mal richtig gute Pommes Frites bekommen hat: außen knusprig und innen cremig weich, in gutem Fett perfekt gebacken. Pommes waren ursprünglich mal eine regelrechte Delikatesse. Sie sind es – richtig zubereitet – immer noch und obendrein eine, die man sich kinderleicht selbst jederzeit herstellen kann. Worauf es dabei ankommt – das zeigen die WDR Fernsehköche Martina und Moritz.



## Pommes: Die wichtigsten Tipps fürs Gelingen

Welche Kartoffelsorte man nimmt, ist Geschmackssache; ideal sind die sogenannten vorwiegend festkochenden Sorten. Wichtiger sind diese Regeln:



- Die Stäbchen müssen absolut gleichmäßig zugeschnitten sein. Sonst verbrennen die einen, während die anderen noch nicht gar sind. Dafür gibt es spezielle Pommeshobel, die das mit einem Handgriff erledigen, Pommes-Einsätze für den Gemüsehobel oder die Küchenmaschine mit unterschiedlichen Breiten; man kann Pommes auf der Aufschnittmaschine schneiden und dann von Hand in Stäbchen schneiden oder ganz von Hand.
- Das A & O: Die zugeschnittenen Kartoffelstäbchen muss man zunächst mal gründlich wässern! Das heißt: eine Weile in reichlich kaltem Wasser hin und her bewegen, am besten sogar noch danach in einem Sieb abbrausen. Dadurch wird überschüssige Stärke ab- und herausgewaschen, nur dann können die Pommes knusprig werden. Dass sie absolut trocken sein müssen, wenn sie ins Fettbad kommen, ist ja klar. Sonst spritzt es. Also alles auf ein Tuch kippen und die Stäbchen vorsichtig trocken rubbeln.
- Pommes portionsweise backen. Sonst sinkt die Temperatur im Topf zu stark ab, sie rösten nicht, sondern saugen das Fett auf.
- Welches Fett? Es muss einen hohen Rauchpunkt haben – das heißt, sich gut erhitzen lassen, ohne dass es verbrennt. Butter ist also ungeeignet. Butterschmalz hingegen, dem die Molkebestandteile entzogen sind, kann man bestens verwenden. Hitzebeständige Öle wie Olivenöl extra vergine und Erdnussöl sind perfekt. Bei Raps- oder Sonnenblumenölen darauf achten, ob sie eigens dafür empfohlen sind. Kaltgepresst sind sie zu hitzeempfindlich.
- Die richtige Temperatur. Nicht zu heiß, damit die Stäbchen nicht verbrennen, bevor sie innen überhaupt gar sind. Nicht zu lau, weil sich die Stäbchen dann mit dem Öl vollsaugen.
- Zweimal backen. Pommes werden erst so richtig knusprig, wenn man sie zweimal ausbäckt: das erste Mal bei einer Temperatur von ca. 140/150 Grad, dabei werden sie bereits fast gar. Gebräunt und knusprig werden sie jedoch erst beim zweiten Mal, bei diesmal etwas höherer Temperatur: bei 170/180 Grad. Noch höhere Temperaturen sollte man vermeiden, dabei können sich in der Stärke mit dem Zucker Acrylamide bilden, die gesundheitsschädlich sind. Aber keine Panik: Die entstehen erst oberhalb von 190 Grad Ausbacktemperatur.
- Abtropfen: Am Ende werden die fertigen Pommes mit einer Schaumkelle aus dem heißen Fettbad herausgehoben und zum Abtropfen auf einem Polster von Küchentrepp verteilt. So wird überschüssiges Fett abgetupft, und die Pommes sind gar nicht mal so kalorienträchtig wie gedacht.

- Und noch eins: Gesalzen bzw. gewürzt werden sie erst jetzt und dann natürlich schnellstmöglich gegessen. Denn sie schmecken so richtig, solange sie noch appetitlich heiß sind.

## **Pommes machen glücklich, aber dick?**

Eine Portion – 100 g – fertige Pommes haben 130 Kalorien und enthalten 5 g Fett, das ist nun wirklich nicht übertrieben viel. Im Gegensatz zu Kartoffelchips, von denen man ja schnell eine Tüte einfach wegknuspert, und die pro 100 g 565 Kalorien liefern.

## **Pommes und die Vitamine**

Kartoffeln sind ja gesund, das weiß jedes Kind. Auch, dass sie längst nicht die Dickmacher sind, als die sie lange Zeit verschrien waren... Dick machen höchstens die guten Saucen, die man dazu isst: Mayo oder Ketchup. Es stecken schließlich in Kartoffeln neben wertvollem Eiweiß und Kohlenhydraten auch reichlich Mineralien und Vitamine – vor allem Vitamin C. Und es haben Wissenschaftler festgestellt, dass beim Frittieren mehr davon erhalten bleibt, als wenn man sie kocht, vor allem, wenn man sie geschält kocht, weil dann nämlich die darin gelösten wertvollen Inhaltsstoffe mit dem Kochwasser weggeschüttet werden. In 100 g Fritten sind bis zu 17 mg Vitamin C enthalten. Wenn man also seinen Vitamin-C-Bedarf von täglich 100 mg mit Fritten decken wollte, müsste man mehr als ein Pfund davon essen...

## Griechischer Gurkenjoghurt

Es gehört zu Pommes natürlich immer ein guter Dip. Pommes mit Mayo oder Pommes Schranke (mit Mayo und Ketchup) sind ja allbekannt. Etwas Besonderes hingegen ist dieser sahnige Dip aus Joghurt und Gurke. Leicht und fein würzig – und man kann ihn schnell anrühren.



### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g griechischer Joghurt (10 %)
- 1 kleine Salatgurke
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Schnittlauch oder 2 Stängel Fenchelgrün
- Salz
- Pfeffer
- Zitronenschale
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl

### Zubereitung:

- Den Joghurt in einer Schüssel glatt rühren. Noch besser schmeckt er, wenn man ihn einen Tag lang vorab in einem mit Küchenpapier ausgelegten Sieb abtropfen lässt, dann wird er fester, cremiger und intensiver.
- Dabei die gewürfelte Gurke (ohne die inneren Kerne), viel geriebenen Knoblauch und fein gehacktes Fenchelgrün unterrühren.
- Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale, -saft und Olivenöl würzen.

**Tipp:** Die Gurke schälen, dann auf dem Juliennehobel längs so lange in dünne Streifen schneiden, bis man an die Kerne gelangt. Dann die Gurke drehen und weiterhobeln, bis zum Schluss die Kerne übrig bleiben, die man jetzt einfach wegwerfen kann. Sie würden den Joghurt nur verwässern, es stecken keinerlei Nähr- oder Geschmacksstoffe drin.

## Grüner Chili-Dip

Ganz schnell gemacht und unglaublich würzig. Man braucht dafür die kleinen grünen Bratpaprika, die man heute überall im Gemüseregal findet. Sie haben einen ganz eigenen, charakteristischen Geschmack.



### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Bratpaprika (Pimientos de Padron)
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL grobes Meersalz

### Zubereitung:

- Die Pimientos de Padron in einer Pfanne im heißen Olivenöl scharf braten, bis sie rundum kräftige Bratspuren zeigen – das ergibt den typischen Geschmack.
- Mit grobem Meersalz würzen, die Stiele entfernen.
- Die Früchte in einem Mixbecher zur grünen Sauce mixen.

Das geht fix! Sehr würzig und köstlich!

## Alumettes

Auf dem Juliennehobel zu streichholzfeinen Streifchen geschnitten, entstehen bildschöne Mini-Pommes. Sie sind eine lustige Knabberlei, aber auch eine ebenso dekorative wie wohlschmeckende Ergänzung auf dem Teller für die unterschiedlichsten Sachen: als Knusper-Finish über einem Salat, zu gebratenem oder gedämpftem Fisch. Praktisch: In einer Box luftdicht aufbewahrt, behalten sie Biss und Geschmack.



### Zutaten für 4 Personen:

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- Fett zum Ausbacken
- Salz

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, auf dem Juliennehobel in feine Streifen schneiden, wässern, gut abtrocknen und dann portionsweise wie beschrieben ausbacken.

Hübsch und vielseitig einsetzbar: Die Julienne quer in zentimeterbreite Stücke schneiden. Das ergibt Kartoffelknusper zum Streuen.

## Kabeljaufilet mit Kräutern

Eine super Garmethode: Martina und Moritz richten das Fischfilet fix & fertig gewürzt an und stellen die Teller in den Backofen. Bei 80 bis 100 Grad lassen sie es ganz langsam gar ziehen. Zum Servieren streuen sie am Ende nur noch die Alumettes darüber – fertig ist ein fabelhaftes Essen.



Übrigens ist der Tellerwärmer oder Dampfgarer dafür ideal. Der hält konstant eine Hitze von ca. 85 Grad. Nach 10 bis 15 Minuten (je nach Dicke der Filets) ist der Fisch fertig.

### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Stücke à 100 g vom Kabeljaurückenfilet (gleichmäßig dick)
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse fein gehacktes Basilikum (oder Kräuter nach Vorrat und Gusto: Dill, Schnittlauch, Petersilie)
- eventuell etwas geriebene Zitronenschale
- 1 TL scharfer Senf
- ½ Portion Alumettes

### Zubereitung:

- Die Fischfiletstücke mit einer Paste aus Olivenöl, Salz, Pfeffer, reichlich fein gehackten Kräutern, Zitronenschale und Senf rundum einreiben.
- Jeweils auf einen Teller betten und im Backofen oder Tellerwärmer bei 80 bis 100 Grad gar ziehen lassen.
- Der Fisch ist fertig, wenn er auf sanften Fingerdruck leichten Widerstand bietet.
- Alumettes danebensetzen oder die kleineren Kartoffelknusper darüberstreuen.

**Tipp zur Beilage:** Ein frischer Bohnensalat passt köstlich dazu. Einfach Stangenbohnen kurz blanchieren, dann eiskalt abschrecken und mit Essig, Öl und fein geschnittener Zwiebel vermischen. Fertig und herrlich frisch.

**Getränk:** ein frischer Riesling aus Rheinhessen oder ein Gutedel aus dem Markgräflerland

## Rote-Bete-Eier mit Kartoffelknusper auf grüner Sauce

Ein besonders hübsches und pfiffiges Gericht, ein kleiner Imbiss oder auch ein Hingucker – alles in einem Menü!

### Zutaten für 2 bis 4 Personen:

- 4 Eier
- ½ l Rote-Bete-Saft
- 2 EL Essig
- Salz
- 1 Portion Almettes (als zentimeterkurze Knusper)



### Zutaten für die grüne Sauce:

- 1 EL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Zucker
- Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Tassen gemischte, fein gehackte Kräuter (ganz nach Angebot und Geschmack)
- 100 ml Öl

### Zubereitung:

- Die Eier anstechen und ganz normal wie ein Frühstücksei 5 Minuten weich kochen.
- Den Rote-Bete-Saft erhitzen, mit Essig und Salz würzen.
- Die gepellten Eier darin 10 Minuten ziehen lassen, bis sie rundum pinkrot geworden sind. Nicht kochen, das Eigelb soll weiterhin flüssig bleiben.
- Für die grüne Sauce Senf, zerdrückten Knoblauch, Salz, Zucker, Pfeffer und Zitronensaft in einen Mixbecher füllen.
- Kräuter zufügen, Olivenöl obenauf gießen.
- Mit dem Mixstab zuerst am Boden des Bechers alles glatt mixen und dann langsam den Mixstab nach oben ziehen, bis sich die Zutaten zu einer dicken Sauce verbunden haben.
- Einen dicken Klecks davon auf einem Teller verstreichen, darauf eine Portion Almettes setzen und dahinein wie in ein Nest das rote Ei.

**Getränk:** ein herzhafter Sauvignon blanc, zum Beispiel aus dem Biosphärengebiet Schwäbische Alb

## Platthuhn mit Pommes oder Wedges aus dem Ofen

Wenn die Pommes statt im Fettbad im Backofen garen, lassen sich erheblich Fettkalorien sparen. Man kann die Stäbchen-pommes ebenso auf dem Blech im Ofen garen, wie die zu Spalten geschnittenen Kartoffeln, die man neudeutsch Wedges nennt – also Kartoffelkeile. Die kann man schnell von Hand schneiden – hier ist es auch nicht so wichtig, dass sie die absolut gleiche Größe haben, weil im Ofen die Hitze nicht so konzentriert einwirkt.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 EL Öl
- 1 gehäufte TL gemahlener Bockshornklee oder Currypulver
- nach Belieben auch Chilipulver oder -flocken

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, zuschneiden, wie gewünscht, in Stifte oder Keile, auf einem Backblech verteilen – wenn man dieses mit Backpapier auslegt, spart man sich am Ende viel Mühe beim Abwasch.
- Öl und Gewürze – kein Salz! – darüber verteilen und mit den Händen durcharbeiten, bis alles vor Öl glänzt.
- Wer mag, kann auch Thymianzweige und Chilis zwischen die Kartoffeln legen.
- Darauf achten, dass die Kartoffelstäbchen nebeneinander und nicht übereinander liegen, damit sie rundum bräunen können.
- Wenn Sie nur die Wedges oder Ofenpommes machen möchten, geben Sie diese jetzt in den 180 Grad heißen Ofen, je nach Dicke der Stäbchen zwischen 30 und 50 Minuten backen, bis sie gebräunt sind. Am besten mit Heißluft, weil der Luftstrom zusätzlich für Knusprigkeit sorgt.
- Wichtig: Gesalzen wird erst am Schluss, sonst weichen die Fritten wieder auf.
- Und: Gut ist, wenn man alles nach der halben Zeit mal umschaufelt, damit auch die unten liegende Seite bräunen kann.

Das Platthuhn ist eine sehr hübsche Idee aus Italien, "pollo al mattone" nennt man es dort, was sich etwa mit "Backsteinbrathuhn" übersetzen lässt. Das Huhn wird dafür am Rücken auseinandergeschnitten, mit der Innenseite nach unten aufs Blech gelegt und dann mit einem Backstein platt gedrückt. Der sorgt von oben nicht nur für Druck, damit das Huhn auch wirklich platt liegen bleibt, sondern verteilt die Hitze gleichmäßig, weil der Stein die Backofenwärme speichert und das empfindliche Brustfleisch vor allzu direkter Hitze schützt. In Italien kann man in Haushaltsgeschäften solche "Backsteine" finden. Wir können aber na-

türlich einen sauberen Backstein (Baustoffhandlung) oder einfach das Unterteil eines Römertopfs verwenden...

## Zutaten für 4 Personen:

- 1 Portion Wedges oder Ofenpommes (oder beides)
- 1 Brathähnchen (1.200 g)

## Zutaten Würzöl:

- 1 EL scharfer Senf
- 3-4 EL Olivenöl
- 2 Rosmarinzweige
- 2 Thymianzweige
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

- Die Kartoffeln für die Wedges wie oben beschrieben vorbereiten und auf dem Backblech so verteilen, dass in der Mitte Platz für das Huhn bleibt.
- Das Brathähnchen ebenfalls herrichten: mit der Küchenschere längs dem Rückgrat aufschneiden, aufklappen, kräftig flach drücken.
- Aus den Zutaten das Würzöl anrühren: Senf, Öl, Salz, Pfeffer, fein gehackte Rosmarinnadeln und Thymianblättchen (alle Stiele entfernen).
- Das Brathuhn damit innen und auf der Hautseite kräftig einreiben.
- Den Backstein im Ofen so lange vorheizen, bis die Temperatur von 190 Grad Heißluft beziehungsweise 210 Grad Ober- und Unterhitze erreicht ist.
- Das Huhn mit der Innenseite nach unten in die Mitte der Wedges betten, mit dem im Backofen vorgeheizten Backstein beschweren.
- Das Huhn jetzt in den 190 Grad vorgeheizten Backofen schieben (Heißluft/210 Grad Ober- und Unterhitze).
- Nach insgesamt 50 bis 60 Minuten ist das Brathähnchen appetitlich gebräunt, saftig und die Wedges brutzeln.
- Das Huhn in Stücke zerlegen und mit den Kartoffelschnitzen anrichten.

**Getränk:** Ein Weiß- oder Grauburgunder, gut ist auch ein Chardonnay. Eventuell aus dem Markgräflerland, kräftig, herzhaft und mit schöner Säure.

## Pommes aus der Heißluftfritteuse

Praktisch ist eine Heißluftfritteuse, diese gibt es von verschiedenen Herstellern zu kaufen und ist sowohl online als auch im Fachhandel erhältlich.

**Klappt immer:** Die geschnittenen, gewässerten und gut getrockneten Kartoffelstreifen einfüllen, einen Löffel Öl hinzugeben und das Ding laufen lassen – am Ende sind die Pommes gebräunt und knusprig. Zu guter Letzt etwas Salz darüberstreuen und es sich, ohne schlechtes Gewissen, schmecken lassen.



Aber – keine Rose ohne Dorn: Man muss sie sofort verspeisen, die Heißluftfritten schrumpeln schnell und sind dann nicht mehr knusprig, sondern eher hart. Aber zum Gleichessen sind sie wunderbar.