

Kochen mit Martina und Moritz vom 27.07.2024

Redaktion: Klaus Brock

Streetfood – leckerer Imbiss aus der Hand mit besten Zutaten

Grüne Falafel	2
Samosa	4
Chicken-Wings	6
Brezen-Muffins	8
Würz-Auberginen	10
Zwiebelringe in Bierteig	11

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/street-food-104.html>

Streetfood – leckerer Imbiss aus der Hand mit besten Zutaten

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Dieser Ernährungstrend ist sozusagen in aller Munde: Streetfood. Pfiffige Sachen, die man aus der Hand essen kann. Immer mit frischen Kräutern, viel Salat, stets frisch gemacht. Ideen dafür holt man sich aus Ländern, wo man viel und gern auf der Straße kocht und isst, zum Beispiel Asien. Wo man das Essen übrigens trotzdem zelebriert, auch wenn es Fast Food ist. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben interessante Streetfood-Rezepte ausprobiert.



Grüne Falafel

Grün werden die beliebten knusprigen Bällchen durch reichlich Kräuter, wie Koriander, und natürlich werden sie kräftig gewürzt, mit Kreuzkümmel, Bockshornklee und auch Chili. Dazu schmeckt eine erfrischende Avocado-Salsa, die mit ihrer Fruchtigkeit die gebackenen Bällchen leichter macht und obendrein mit ihrem leuchtenden Grün hübsch aussieht. Außerdem passt ebenfalls ein Joghurt-Dip, der die Schärfe auch etwas mildert. Ohne diesen ist das Rezept übrigens auch für Veganer geeignet.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 2-3 Knoblauchzehen
- je ein halbes Bund Minze und Koriander (notfalls glatte Petersilie)
- 75 g Pistazien
- 1 TL Backpulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1-2 TL Salz, Cayennepfeffer oder Chili
- 5 EL Zitronensaft

Zutaten für den Joghurt-Dip:

- 2 gehäufte EL Mandel- oder Pistazienmus (im Bioladen erhältlich)
- 150 g vollfetter Natur- oder griechischer/türkischer Joghurt (10 %)
- 1-2 EL Zitronensaft
- etwas Zitronenschale
- Salz
- Pfeffer

Zutaten für die Avocado-Salsa:

- 1 reife Avocado
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kleine rote Zwiebel oder Schalotte
- 1 cm Ingwerwurzel
- 1 kleine rote Chilischote (nach Gusto)
- 1-2 Pimentbeeren (nach Gusto)
- Salz und Pfeffer
- Wer mag gibt auch etwas Koriander oder glatte Petersilie fein gehackt dazu.

Außerdem:

- Chinakohl- und/oder Salatblätter
- 3-4 Stängel Minze
- ca. 500 ml neutrales Öl (z.B. Erdnussöl) zum Frittieren

Zubereitung:

- Für den Teig der Falafelbällchen die Kichererbsen am Vortag von zwei Handbreit Wasser bedeckt einweichen. Am nächsten Tag durch ein Sieb abgießen und gründlich abtropfen lassen. **Wichtig:** Die Kichererbsen bleiben roh.
- Mit dem geschälten Knoblauch, den abgezupften Kräutern und den Pistazien im Mixer oder mit dem Mixstab zu einer Art Paste pürieren, dabei mit Kreuzkümmel, Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft kräftig würzen.
- Unmittelbar vor dem Backen erst das Backpulver untermixen. Aus diesem weichen Teig mit angefeuchteten Händen walnusskleine Bällchen formen.
- Die Kohl-, Salat- und Kräuterblätter waschen und trockenschütteln. Als Bett auf einer Platte verteilen.
- Das Frittieröl im Wok oder in einem hohen Topf erhitzen, bis Bläschen aufsteigen, wenn man einen Holzlöffel hineintaucht. Die grünen Bällchen darin hell ausbacken, immer nur portionsweise und etwa 2 Minuten frittieren, dabei öfter wenden.
- Mit einer Schöpfkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Bällchen erst dann auf dem Salat-/Kräuterbett verteilen. Joghurt-Dip und Avocado-Salsa getrennt dazureichen.

Für den Dip:

- Das Mandel- oder Pistazienmus unter den Joghurt rühren.
- Mit Zitronensaft, Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Salsa:

- Die Avocado halbieren, die Haut abziehen, den Stein auslösen, das Fleisch fein würfeln. Sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit es sich nicht verfärbt.
- Zwiebel oder Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln, auch den Ingwer schälen und winzig fein würfeln. Nach Belieben auch Chili entkernen und feinst würfeln.
- Alles miteinander verrühren und mit Salz würzen. Kein Öl! Avocados sind fett genug, nicht umsonst nennt man die Früchte auch Baumbutter.

Getränk: Ein Glas Wein, zum Beispiel ein säurefrischer weiß gekelterter Spätburgunder vom Kaiserstuhl. Aber auch ein Bier ist sehr erfrischend dazu. Oder Apfelsaft auf Eiswürfeln, mit Zitronensaft und zerzupfter Minze würzen.

Samosa

Das sind knusprige dreieckige Teigtaschen aus einer Art Strudelteig. Füllung vegetarisch, Hauptzutat: Kartoffeln. Sie sind immer sehr kräftig gewürzt, denn das Rezept stammt aus Indien. Sie sind sogar vegan, wenn man statt des üblichen Ghee, dem in Indien üblichen Butterschmalz, ein Pflanzenöl nimmt.



Zutaten für 4 Portionen:

Für den Teig:

- 250 g Weizenmehl (Type 405)
- ½ TL Salz
- 2 EL neutrales Öl
- 1/8 l lauwarmes Wasser
- 1-2 EL Kurkuma (färbt den Teig schön gelb)

Für die Füllung:

- 500 g gekochte Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 2-4 Knoblauchzehen
- 1 cm Ingwer
- 1 Chilischote
- 30 g Butterschmalz
- 5-7 Kardamomkapseln
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1-2 TL schwarze Senfsamen
- Salz und Pfeffer
- ½ Bund Koriander
- 1 kleiner Zucchini
- 75 g Erbsen (TK)
- 1 Händchen voll Korianderblätter
- 1-2 EL Zitronensaft

Außerdem:

- Öl zum Frittieren

Zubereitung:

- Für den Teig Mehl, Salz, Kurkuma, Öl und das lauwarme Wasser mit der Hand oder den Knethaken des Handrührers zu einem glatten, seidigen Teig kneten. Zu einer Ku-

gel formen, in einem Gefrierbeutel oder unter der umgestülpten Teigschüssel vor dem Austrocknen geschützt bei Zimmertemperatur eine halbe Stunde ruhen lassen.

- Unterdessen die Füllung vorbereiten: Die Kartoffeln pellen, in zentimetergroße Würfel schneiden. Die Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili schälen bzw. entkernen und alles fein würfeln.
- Die Kardamomkapseln zerdrücken, die schwarzen Samen zusammen mit den restlichen Gewürzkörnern im heißen Butterschmalz (für Veganer: Öl) anrösten. Wenn sie duften, herausnehmen, durch ein feines Sieb abtropfen und mit einem großen Messer auf einem Brett fein hacken.
- Im gewürzten Bratfett die Kartoffelwürfel mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili anbraten. Dabei alles mit einer Gabel oder dem Kochlöffel immer wieder zerdrücken, damit eine geradezu breiartige Masse entsteht.
- Die Gewürze wieder zufügen und auch salzen. Den ebenso klein gewürfelten Zucchini untermischen und mitbraten, die Erbsen erst ganz zum Schluss unterrühren. Abkühlen lassen. Erst dann den fein gehackten Koriander einrühren, mit Zitronensaft abschmecken und nochmals das Salz überprüfen.
- Den Teig in 20 Portionen teilen, jeweils zur Kugel formen, dann auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einem hauchdünnen Band ausrollen. Auf ein Ende jeweils einen Esslöffel Füllung setzen, dann so aufwickeln, dass der Teig mal oben, mal unten die Füllung umschließt, bis am Ende ein dreieckiges Päckchen entstanden ist.
- Die Päckchen in heißem Frittieröl je etwa 3 Minuten ausbacken, dabei immer wieder drehen. Wenn sie goldbraun geworden sind, herausheben und auf Küchenpapier gründlich abtropfen lassen.
- Tipp für alle, die keine Lust oder Zeit haben, den Teig zu machen: Einfach die fertigen Wan Tan-Hüllen aus der Tiefkühltruhe im Asia-Laden nehmen. Diese Täschchen sind schneller gar, weil die Hüllen dünner – und dadurch besonders knusprig – sind. Sie schmecken auch prima in Kombination mit der Füllung.
- Man isst die Samosa (Betonung auf der letzten Silbe) warm, sie schmecken aber ebenso gut auch kalt. Man serviert immer Kräuter und Salatblätter dazu.
- Als Getränk passt dazu wunderbar ein erfrischender Lassi. Hierfür eine Prise Salz, ein paar Eiswürfel, Wasser, Joghurt und – besonders lecker – noch etwas Minze in einen Mixbecher geben. Alles mit dem Mixstab schön durchmischen – fertig.

Chicken-Wings

Sie dürfen nicht fehlen, denn sie sind ideales Streetfood und wirklich rund um die Welt beliebt. Hier das Rezept, wie man sie auf dem Weekend-Market in Bangkok zubereitet. Martina und Moritz finden sie so besonders köstlich.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 6-10 Hähnchenflügel

Marinade

- 4 Korianderwurzeln
- 3 große Knoblauchzehen
- 1 Stück Galgant oder Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 Chili (nach Gusto mild oder schärfer)
- 3 EL Fischsauce
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Zucker
- Pfeffer

Zubereitung:

- Zunächst die Hähnchenflügel zuschneiden. Dafür im Gelenk die Haut und das Fleisch mit einem Messer durchtrennen. Dann beide Teile packen und gegeneinander verdrehen, bis es knackt. So lösen sich die Teile im Gelenk und lassen sich leicht auseinander schneiden.
- Wer mag, macht sich jetzt die Mühe sie zu putzen. Mit einem Messer die Haut und die Sehnen vom unteren Ende des Knochens abschaben – dadurch zieht sich das Fleisch am oberen Ende beim Braten zusammen und es entsteht ein hübsches, kompaktes Stück, sozusagen "Fleisch am Stiel".
- Für die Marinade die Korianderwurzeln, geschälten Knoblauch, Galgant, Chili und Zitronengras in Stücke schneiden und im Mixer pürieren. Dabei Fischsauce, Zitronensaft, Zucker und Pfeffer sogleich mit mixen.
- Dann alles miteinander in einen Gefrierbeutel packen. Diese sind geeignet, weil sich so die Marinade eng um die Geflügelteile schmiegt und man mit einer ziemlich kleinen Menge auskommt. Außerdem sind sie so geradezu unter Luftabschluss, man kann sie sogar einige Tage aufbewahren. Dafür aus dem Beutel die Luft herausdrücken und ihn dann mit einer Klammer verschließen.
- Unmittelbar vor dem Servieren die Hähnchenteile auf einem Rost über einem Backblech in den Ofen schieben und grillen oder bei 200 Grad (Heißluft/220 Ober- & Unterhitze) braten. Nach der halben Zeit die Teile wenden. Immer wieder mal mit der Marinade einpinseln.

- Noch besser: über Holzkohle grillen (ein Gasgrill geht natürlich auch...).

Getränk: Craft Beer – ein würziges, oft dunkleres, auf jeden Fall sehr ausgeprägtes Bier, das aus einem kleinen, handwerklich arbeitenden Betrieb stammt, wo man auf echten Hopfen Wert legt und mit den verschiedenen Würzen spielt. Natürlich geht auch ein erfrischendes Glas kaltes Wasser.

Brezen-Muffins

Herzhafte, saftige Küchlein, in Muffinförmchen gebacken: Warum sich nicht auch von unserer heimischen Küche für Streetfood Ideen inspirieren lassen? Diese Muffins entsprechen genau dem, was Streetfood ausmacht: schnell zuzubereiten, ohne großen Aufwand, eventuell sogar aus einfachen, preiswerten, aber trotzdem guten Zutaten ... und pffiffig – darauf kommt es an! Es ist im Prinzip die Masse, aus der man auch Semmel- beziehungsweise Brezenknödel macht – eine ideale Resteverwertung, wenn Brötchen oder Brezeln altbacken geworden sind.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 4 Brezeln
- 150 bis 200 ml lauwarme Milch
- 1 dicke Zwiebel (oder zwei Frühlingszwiebeln)
- 2 EL Butter
- 1 Strauß Petersilie
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 gestrichener TL Bockshornklee
- 1 TL gutes Currypulver

Zubereitung:

- Die Brezeln in kleine Würfel schneiden, mit der warmen Milch beträufeln und zugedeckt eine halbe Stunde einweichen.
- Inzwischen die Zwiebel fein würfeln, in der heißen Butter weich dünsten und am Ende die fein gehackte Petersilie zufügen. Die Eier trennen. Wenn es abgekühlt ist, alles innig mit den Brezeln und den Eigelben vermischen.
- Mit Salz, Pfeffer, Bockshornklee und Curry sehr kräftig abschmecken (wer mag, gibt auch noch etwas frische Chili oder Chilipulver dazu).
- Am Ende das Eiweiß langsam steif schlagen und unter die Masse ziehen.
- Muffinbleche gut einfetten (ideal ist ein Fettspray, das sich gut verteilt) oder mit Papierförmchen auskleiden – sie helfen nicht nur, dass sich die Muffins perfekt herauslösen lassen, sondern in ihrem Papierkleid auch hübsch aussehen und sich bestens transportieren oder aus der Hand essen lassen.
- Die Brezelmasse gleichmäßig in die Förmchen geben, dabei einen kleinen Rand lassen, weil die Masse ein wenig steigt.
- Im vorgeheizten Backofen bei 185 Grad (Umluft/200 Ober- & Unterhitze) 20 bis 25 Minuten backen.

Beilage: Am besten passt dazu ein kleiner Salat mit vielen Kräutern.

Getränke: Ein herzhafter Riesling aus der Pfalz oder aus Rheinhessen. Natürlich auch das Craft Beer von vorhin...

Würz-Auberginen

Die Würz-Auberginen schmecken umwerfend – übrigens ebenfalls warm wie kalt. Wie so oft bei Gerichten, die aus den Tropen stammen, vor allem dann, wenn sie sowieso "hot" sind, also scharf.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 4-5 Auberginen (am besten sind die schlanken, wie man sie oft beim türkischen Feinkostladen findet)
- Öl oder Butterschmalz zum Frittieren
- 2 EL erstklassiges Currypulver – oder für ein selbst gemachtes Currypulver:
je 1 TL Kreuzkümmel, schwarzer Senf, Korianderkörner, Bockshornklee, schwarzer Pfeffer
- 1-2 ganze getrocknete Chilis
- je 1 EL fein gewürfelter Ingwer, Knoblauch und Chili
- Salz
- 1 Tasse Tomatenfleisch (passierte Tomaten aus dem Glas)
- Zitronensaft
- Koriandergrün

Zubereitung:

- Auberginen längs in Scheiben, dann in große Würfel schneiden (ca. 3-4 cm).
- In Öl oder Butterschmalz schwimmend golden ausbacken und über einem Sieb abtropfen.
- Wer sein Currypulver selbst machen möchte: Alle Gewürze in der trockenen Pfanne rösten, damit sich ihr Duft entfaltet. Dann zu Pulver mixen.
- Ingwer, Knoblauch und Chili in einem Löffel Schmalz andünsten, die Auberginenwürfel zufügen, jetzt auch Salz und Würzpulver. Mit dem Tomatenfleisch ablöschen, aufkochen, mit Zitrone würzen und am Ende reichlich Koriandergrün unterrühren.

Zwiebelringe in Bierteig

Zutaten:

- 4 große Zwiebeln
- Mehl zum Wenden
- Öl oder Schmalz zum Ausbacken

Bierteig:

- 2 Eier
- Salz
- 100 g Mehl
- 200 ml Bier
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer
- ½ TL Backpulver

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen, in dicke Scheiben hobeln oder auf der Aufschnittmaschine schneiden, in Bierteig tauchen. Nur kurz abtropfen, dann portionsweise im heißen Fett schwimmend golden ausbacken.
- Den Teig sollte man bereits eine halbe Stunde zuvor angerührt haben: Eier, Salz, Mehl, Bier und Olivenöl zu einem dickflüssigen Teig anrühren. Das Backpulver erst unmittelbar vor dem Ausbacken unterrühren, (das ist wichtig, damit es nicht vorzeitig seine ganze Treibkraft verliert).

Beilage: Dazu passt die Avocado-Salsa oder ein Wasabi-Dip. Der ist schnell angerührt: Einen Esslöffel Wasabi-Pulver (aus dem Asialaden) unter dicken Joghurt rühren, mit Zitrone und Salz würzen.

Getränk: Smoothies

Grüner Smoothie

Eine Handvoll Spinat, Avocado, Zucchini und Apfel und je einen Schuss Apfel- und Zitronensaft sowie Wasser. Alles mixen, Eiswürfel rein und fertig.

Lila Smoothie

Rote Bete, Möhre, Apfel und ein Stück Ingwer und je nachdem, wie flüssig man es haben will, auch ein Schuss Wasser oder Apfelsaft. Alles mixen, servieren und genießen.