

Kochen mit Martina und Moritz vom 12.01.2025

Redaktion: Isabel Krämer

Niederrheinische Küche – Herzhaft, kräftig und einfach gut

Rote-Bete-Salat mit Gänsesei	2
Gänse-Rührei	3
Miesmuscheln niederrheinische Art	4
Kartoffelstampes mit Endivie	5
Buchweizen-Speckpfannkuchen	6
Wirsingauflauf	8
Apfel-Püfferkes	10

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

Niederrheinische Küche – Herzhaft, kräftig und einfach gut

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die Region Niederrhein ist eher eine flache Landschaft, die sich nördlich von Köln und westlich einer Linie Düsseldorf – Duisburg bis an die holländische Grenze erstreckt. Freie Sicht bis zum Horizont, knorrige Kopfweiden, pappelgesäumte Landstraßen, langgestreckte Felder, bestens für Gemüse- und Ackerbau geeignet. Der Spargel vom Niederrhein ist berühmt, auch die Kartoffeln, die in dem sandigen Boden ebenfalls gut gedeihen, und die Äpfel aus der Grafschaft sowie das schwarze Rüben- oder Apfelkraut. Man züchtet am Niederrhein Fische, Lämmer und auch Gänse, deren Eier eine begehrte Spezialität sind. Letztere haben die beiden Fernsehköche Martina und Moritz mitgebracht. Diese sowie weitere Spezialitäten aus der Region servieren sie auf ganz besondere Art.



Rote-Bete-Salat mit Gänseei

Eine hübsche Vorspeise oder auch ein kleiner Imbiss zum Abendessen.

Zutaten für 4 Personen:

- 2-3 gekochte Rote-Bete-Knollen (ca. 500 g)
- 1 säuerlicher Apfel
- 2-3 Gürkchen (je nach Größe)
- 1 Zwiebel
- 1-2 EL Kapern
- einige Spritzer Balsamico



Senfmarinade:

- 2 EL scharfer Düsseldorfer Senf
- 2 EL Apfelessig
- 100 g saure Sahne oder Joghurt
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL (Haselnuss-) Öl
- 1 Stück klein geschnittene Chilischote
- Petersilie
- Dill

Außerdem:

- 2 Gänseeier

Zubereitung:

- Die Rote Bete in knapp zentimeterkleine Würfel schneiden und mit Balsamico beträufeln. Apfel und Gürkchen in ebensolche Würfel schneiden. Die Zwiebel hingegen sehr fein würfeln. Alles in eine Schüssel füllen, die Kapern zufügen (größere zuvor hacken).
- Separat die Zutaten für die Senfmarinade mit einer Gabel glatt rühren, reichlich fein gehackte Kräuter untermischen und herhaft abschmecken.
- Über die Salatzutaten gießen und vorsichtig mischen. Auf vier mit Salatblättern ausgelegte Teller verteilen.
- Die Gänseeier am stumpfen Ende mit einer Stecknadel oder einem Eierstecker anpieksen und in kochendes Wasser legen. In acht bis zehn Minuten gar kochen. Die Eier mit dem Messerrücken anknacksen, dann pellen. Halbieren und auf dem Salat anrichten.

Beilage: herhaftes Bauernbrot

Getränk: ein Glas Bier, am besten ein Alt

Gänse-Rührei

Rührei aus Gänseeiern wird besonders cremig, wirkt üppiger und reicher als ein normales Hühnerrührei. Man kann es ganz schlicht halten oder mit anderen Zutaten mischen.

Zutaten für 1 bis 2 Personen:

- 1 Gänseei
- Salz
- Pfeffer
- etwas Muskat
- Cayennepfeffer
- 1 Tasse fein gehackte Kräuter: Petersilie, Schnittlauch, Basilikum
- 2-3 EL Butter



Nach Belieben:

- je $\frac{1}{2}$ Tasse gewürfelte Tomate, rote Paprika, gekochter Schinken, Champignons, Käse

Zubereitung:

- Das Ei aufschlagen, in einer Schüssel verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Die fein gehackten Kräuter einrühren.
- Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen lassen und darin zunächst die gewürfelten Zutaten dünsten, pfeffern und ein wenig salzen.
- Dann das verquirlte Ei darübergießen und auf sanfter Hitze stocken lassen. Dabei immer wieder mit einem Spatel oder, besser noch, mit einem hitzebeständigen Silikonshaber vom Boden wegstreichen und umrühren. Das Rührei soll saftig bleiben, deshalb nie zu heiß werden lassen. Auf gebutterten Vollkornbrot scheiben anrichten und sofort servieren.

Getränk: Apfelsaft oder Apfelwein

Miesmuscheln niederrheinische Art

Bei Muschelgerichten macht man den Niederrheinern nichts vor – schließlich liegt Holland vor der Haustür, und die Muscheln für das Rheinland müssen hier vorbei. Auch wenn man im Allgemeinen Muscheln als rheinische Spezialität kennt, sind sie doch eher eine niederrheinische Liebhaberei.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 3 kg Miesmuscheln
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Möhre
- je 1 Stück Lauch und Sellerie
- 1 Knoblauchzehe
- nach Gusto 1 Stück Chili
- 3 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- reichlich Petersilie
- $\frac{1}{4}$ l Weißwein



Zubereitung:

- Die Muscheln gründlich waschen und nochmals in einem Sieb abbrausen.
- Das Wurzelwerk fein würfeln und in der Butter in einem ausreichend großen Topf zusammen mit Knoblauch und Chili andünsten, pfeffern und ein wenig salzen.
- Erst wenn das Gemüse weich beziehungsweise bissfest ist, die fein geschnittene Petersilie unterrühren und den Wein angießen.
- Die Muscheln zufügen, Deckel drauf und jetzt zwei bis drei Minuten heftig kochen. Dabei den Topf immer wieder rütteln und schütteln, den Deckel dabei gut festhalten. So werden die Muscheln durcheinander geschüttelt und kommen alle mit dem heißen Topfboden in Kontakt.
- Neben dem Feuer noch fünf Minuten durchziehen lassen. Jetzt noch geschlossene Muscheln aussortieren und wegwerfen. Die anderen in eine Terrine umfüllen und servieren. Für den Sud kleine Tässchen oder Suppentassen bereitstellen.

Beilage: dick gebuttertes Vollkornbrot

Getränk: ein frisch-fruchtiger Weißwein, zum Beispiel ein Riesling aus dem Rheingau oder von der Mosel

Kartoffelstampes mit Endivie

Für dieses wundervolle Gericht, das mehr den Gaumen als das Auge erfreut, gibt es viele Namen. Es heißt auch Kartoffel-Endivien-Durcheinander, Endivienschlaat oder Spieß – wobei letzterer Name auf die Konsistenz hinweist, weil die Sache Ähnlichkeit mit dem Speis hat, den der Maurer zum Mörteln braucht. Egal – schmecken tut es auf jeden Fall hervorragend.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg mehlige Kartoffeln
- Salz
- ca. 200 ml Milch
- Pfeffer
- Muskat
- 500 g gepökelter Schweinebauch
- 1 EL Öl
- Pfeffer
- 1 dicker Kopf Endiviensalat
- 1 große Zwiebel
- 4 EL milder Essig
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL (mildes Oliven-) Öl
- 2 EL scharfer Düsseldorfer Senf



Zubereitung

- Die Kartoffeln schälen, in wenig Salzwasser gar kochen. Das Wasser abgießen, stattdessen die Milch zufügen und erhitzen, reichlich Pfeffer und Muskat darüberreiben. Mit dem Kartoffelstampfer zu einem festen Püree stampfen.
- Den Schweinebauch in knapp zwei Zentimeter große Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne in wenig Öl langsam knusprig braten, dabei immer wieder schütteln, damit die Würfel rundum kross werden. Großzügig pfeffern.
- Den Endiviensalat putzen, wilde und zu dunkle Blätter entfernen, den Rest gründlich waschen. Die Blätter dann mit einem großen Messer in nicht zu feine Streifen (knapp ein Zentimeter) schneiden. Aus der fein gehackten Zwiebel, Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Senf eine Marinade anrühren und den Salat damit mischen.
- Unter das Kartoffelpüree rühren und in eine Schüssel häufen. Oben eine Kuhle hineindrücken und dort die gerösteten Schweinebauchwürfel hineingeben.
- Sofort servieren.

Beilage: nichts. Wer es sich (von der Figur her) leisten kann, träufelt sich vom ausgebratenen Speckfett obendrüber.

Getränk: ein Kölsch

Buchweizen-Speckpfannkuchen

Buchweizen, auch Heiden- oder Sarazenenkorn genannt, hat am Niederrhein Tradition. Man nutzte ihn in der Fruchtfolge zur Auflockerung des Bodens. Er half auch, beim Um-pflügen das Unkraut zu vernichten. Er wird heute noch und wieder angebaut. Als Knöterichgewächs enthält Buchweizen kein Klebereiweiß, kein Gluten, weshalb man daraus alleine kein Brot backen kann. Für nahrhafte Fladen oder Brei, ähnlich wie Polenta aus



Maismehl, lässt er sich hingegen auch allein verwenden. Für Pfannkuchenteig aber, zum Beispiel für die geliebten herzhaften Speckpfannkuchen, mischt man ihn lieber zu gleichen Teilen mit Weizenmehl. So entstehen besonders knusprige, herzhafte Pfannkuchen. Allerdings sollte man den Teig länger quellen lassen, so wird er duftiger und lockerer.

Der Parade-Niederrheiner Hanns-Dieter Hüsch schrieb, man solle dafür den "einfachen" Speck nehmen, der nur weiß ist.

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Weizenmehl
- 150 g Buchweizenmehl
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 guter Schuss Bier
- knapp $\frac{1}{2}$ l Milch
- 150 g möglichst fetter, gepökelter Speck in nicht zu dünnen Scheiben

Zubereitung:

- Die beiden Mehlsorten mischen, die Eier untermischen, dabei gleich salzen und pfeffern. Langsam, unter ständigem Rühren (damit keine Klümpchen entstehen) das Bier einarbeiten, zum Schluss die Milch einrühren. Die Konsistenz sollte die von flüssiger Sahne haben. Mindestens eine Stunde, besser zwei, ruhig sogar über Nacht, im Kühl-schrank ausquellen lassen.
- Dann den Speck in Streifen oder dünne Scheiben schneiden, portionsweise in der Pfanne auslassen.
- Eine Schöpfkelle Teig darübergeben und langsam auf beiden Seiten zum goldenen, knusprigen Pfannkuchen braten.
- Gut passt dazu übrigens Rübenkraut.
- Zum Warmhalten stellt man die Pfannkuchen in den Ofen.

Beilage: Wenn man die Pfannkuchen nicht sofort aus der Pfanne verspeist, schmeckt dazu ein Romanasalat mit roten Paprikastreifen.

Getränk: Bier, Wein, Apfelsaft oder auch Kaffee

Wirsingauflauf

Typisch für den Niederrhein, er ist aber eher ein Eintopf oder eine Torte als ein Auflauf. Ein herhaftes Gericht mit Gemüse in der Hauptrolle.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 schöner Wirsingkopf
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 750 g (ruhig schon am Vortag) gekochte Kartoffeln
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Eier
- etwas Butter für die Form
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Kümmel



Außerdem:

- Butter für Flöckchen

Zubereitung:

- Vom Wirsingkopf die äußereren, derben Blätter entfernen. Dann so viele Blätter abnehmen, wie man zum Auslegen der Backform benötigt. Die Mittelrippen flach abschneiden und die Blätter portionsweise in Salzwasser eine Minute lang kochen und eiskalt abschrecken. Das ist wichtig für die schöne Farbe und schont außerdem die Vitamine.
- Eine Springform (24 Zentimeter Durchmesser) oder runde Auflaufform mit Butter ausstreichen, mit den blanchierten Blättern so auslegen, dass sie den Boden bedecken, am Rand hochreichen und auch noch oben überstehen, damit sie später die Füllung bedecken können.
- Das Herz des Wirsings in feine Streifen schneiden, zusammen mit den fein gehackten Zwiebeln und Knoblauch in Butter weich dünsten.
- Alles mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprika würzen. Etwas auskühlen lassen. Inzwischen die Kartoffeln würfeln, mit dem Hackfleisch und den Eiern innig vermischen. Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Mit den abgekühlten Wirsingstreifen vermischen. In die ausgelegte Form betten und glatt streichen, dann mit Wirsingblättern völlig zudecken.

- Mit Butterflöckchen besetzen und im heißen Ofen (160 Grad Celsius Heißluft/180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) circa eine gute Stunde backen.
- Den Wirsingauflauf in Tortenstücke schneiden und servieren.

Beilage: Auch hierzu passt ein Salat, zum Beispiel Radicchio mit viel säuerlicher, gezwiebelter Soße. Oder auch eine Soße aus frischen, gewürfelten Tomaten.

Getränk: ein herzhafter Roter, zum Beispiel aus der Pfalz

Apfel-Püfferkes

Püfferkes gehören auf alle Fälle zum Karneval, man liebt sie zu Silvester, sie sind aber auch zu allen anderen Zeiten im Jahr hochbegehrte. Am liebsten direkt aus dem Frittiertopf, noch lauwarm, frisch mit Zimtzucker bestreut.

Zutaten für circa 50 Stück:

Hefeteig:

- $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe
- ca. $\frac{1}{4}$ l Milch
- 500 g Mehl
- 75 g Zucker
- 2 große (oder 3 kleine) Eier
- 50 g Butter
- 300 g geraspelte Äpfel
- 2 EL in Rum eingeweichte Rosinen
- Öl oder Butterschmalz zum Ausbacken



Außerdem:

- Zimt und Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

- Den Teig ansetzen: Hefe in etwas lauwarme Milch bröckeln und auflösen. Mehl in die Küchenmaschine (oder eine Rührschüssel) geben. Aufgelöste Hefe mit Schwung hinzugeben. Zugedeckt zehn Minuten gehen lassen, bis die Hefe zu arbeiten beginnt.
- Dann die Maschine langsam laufen lassen und die restlichen Zutaten hinzufügen: Zucker, die Eier, lauwarme Milch und die zimmerwarme Butter in Flöckchen. Rühren, bis sich der Teig glatt vom Schüsselrand löst und weich und geschmeidig ist.
- Den Teig in eine Schüssel betten, mit einem Tuch zugedeckt eine Stunde gehen lassen.
- Erst dann die Rosinen und die geraspelten oder in schmale Stifte gehobelten Äpfel einarbeiten.
- Mit zwei Löffeln walnusskleine Bällchen abstechen und portionsweise in Fett schwimmend goldbraun ausbacken. Unbedingt zu Beginn probieren, ob die Hitze richtig ist: Die Bällchen müssen innen gar sein und dürfen außen nicht zu dunkel werden. In zu heißem Fett verbrennen sie, bevor sie innen nicht mehr teigig sind.
- Auf Küchenpapier abtropfen, mit Zimt-Puderzucker bestreuen und möglichst noch lauwarm genießen.

Getränk: Kaffee oder auch ein Apfelwein, den man am Niederrhein bestens zu keltern versteht.