

Kochen mit Martina und Moritz vom 19.01.2025

Redaktion: Katrin Niemann

Küche der Regionen – preiswert und schnell

Lauch-Kartoffelsuppe mit Buttermilch	2
Rheinischer Dicke-Bohnen-Topf	4
Kölsche Blutwurst in der Kartoffelrosette	6
Zizies	7
Apfelstreusel	8

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

Küche der Regionen – preiswert und schnell

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Manchmal muss es einfach schnell gehen, man hat nicht immer die Zeit, sich endlos lang in die Küche zu stellen. Und es gibt Tage, an denen fehlt auch die rechte Lust dazu... Trotzdem soll es schmecken! Und Fertigprodukte sind da schließlich keine Alternative. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben sich umgesehen und ganz in der Nähe pfiffige Rezepte gefunden.



Lauch-Kartoffelsuppe mit Buttermilch

Gemüsig, frisch und dank der Buttermilch superleicht. Am besten nimmt man dafür vorwiegend festkochende Kartoffeln, etwa Belana, oder sogar mehligke, wie Laura oder Bintje – sie geben der Suppe eine schöne Bindung.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 dicke Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Speck in nicht zu dünnen Scheiben (ca. 2-3 cm)
- Salz
- Pfeffer
- 700 g Lauch
- je ½ TL Piment und Wacholder
- Majoran
- 2 Lorbeerblätter
- ½ l Buttermilch
- Petersilie

Außerdem:

- 250 - 300 g Fleischwurst
- eventuell frischer Meerrettich

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, in Würfel von ca. 2 cm schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zuerst jedoch den Speck in Streifen, diese in Würfel schneiden und in einem Suppentopf sanft ausbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und mitdünsten. Schließlich die Kartoffeln untermischen. Salzen und pfeffern. Eine Tasse Wasser angießen. Zugedeckt auf kleiner Hitze etwa 20 Minuten leise köcheln, bis die Kartoffeln gar sind.
- Inzwischen den Lauch putzen: Dunkelgrüne und beschädigte Blätter entfernen, längs aufschlitzen und gründlich ausspülen, dann quer in fingerbreite Scheiben schneiden. Nach der halben Garzeit zu den Kartoffeln geben. Piment, Wacholder und Majoran im Mörser zerreiben und mit den Lorbeerblättern in den Topf rühren.
- Nach weiteren 10 Minuten die Buttermilch angießen, jetzt ohne Deckel noch etwas einkochen lassen, damit die Suppe etwas eindickt. Man kann dem nachhelfen, indem man mit dem Kartoffelstampfer alles kurz eindrückt. Nochmals abschmecken, reich-

lich gehackte Petersilie einrühren und am Ende Würfel von Fleischwurst in der Suppe erwärmen.

Beilage: Bauernbrot

Getränk: ein Glas Buttermilch

Rheinischer Dicke-Bohnen-Topf

Dicke Bohnen aus der Tiefkühltruhe – sie sind zarter als die getrockneten Pferdebohnen, auch leichter bekömmlich und schneller zubereitet sowieso. Manche TK-Bohnen sind so klein und zart, dass man die dicke Haut, die die Kerne umschließt, gar nicht entfernen muss. Dann schmecken sie auch jenen, die sonst das Gesicht verziehen, wenn sie davon nur hören.



Zutaten für 4 Personen:

- 700 g Dicke Bohnenkerne (TK)
- 4 grobe Bratwürste (ca. 400 g)
- 1 EL Öl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilischoten (nach Gusto und Schärfe)
- 500 g Kartoffeln
- 500 g Möhren
- 500 g Sellerie
- Salz
- Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- ca. 1 Tasse Wasser
- Brühe nach Gusto
- 1 Bund Schnittlauch
- nach Belieben 1 Meerrettichstange

Zubereitung:

- Die Bohnen bei Zimmertemperatur auftauen oder gefroren in kochendes Wasser werfen, nach einer Minute abgießen und abschrecken – jetzt lässt sich bei größeren Bohnen die lederne Haut, die sie umschließt, ganz leicht abschnipsen.
- Die grobe Bratwurst aus dem Darm lösen, dabei walnussgroße Bällchen formen. Im Suppentopf in ganz wenig Öl zunächst langsam kross anbraten. Herausheben und auf einem Teller beiseite stellen.
- Gehackte Zwiebel, etwas Knoblauch und Chili im Bratfett andünsten. Kartoffeln, Möhren und Sellerie würfeln und in den Topf geben. Alles salzen und pfeffern. Lorbeerblätter zufügen und Wasser angießen.
- Alles 20 Minuten zugedeckt leise köcheln, bis das Gemüse weich ist.
- Für die letzten fünf Minuten die Dicken Bohnen hinzugeben. Jetzt auch den Deckel entfernen, damit Flüssigkeit verdampft. Und ein paar Mal umrühren, dabei zerfallen

die Kartoffeln ein wenig und machen den Eintopf schön sämig. Die angebratenen Bratwurstbällchen darin wieder erwärmen und nach Gusto noch etwas Brühe angießen.

- Am Ende reichlich Schnittlauch in feinen Röllchen unterrühren. In tiefen Tellern servieren. Und am Tisch nach Gusto frischen Meerrettich darüberreiben.

Beilage: geröstetes Graubrot

Getränk: Bier oder ein Glas Rot- oder Weißwein

Kölsche Blutwurst in der Kartoffelrosette

Das ist ein so feines Essen, dass man es auch Gästen servieren kann – und es ist so einfach, dass es sogar für eine Person zuzubereiten lohnt. Wer sie für sich alleine zubereitet hat, kriegt die ganze (kleinere) Rosette auf den Teller. Für zwei oder sogar mehr Personen schneidet man die große Rosette in Viertel oder in Tortenstücke.



Zutaten für 2 Personen:

- 2-3 gleich große Kartoffeln (ca. 350 g, möglichst festkochend)
- 2 EL Öl
- 300 g etwas angeräucherte Blutwurst (Flönz)
- nach Belieben Majoran
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben (ca. 2 mm) hobeln. In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Kartoffeln zu einem möglichst akkuraten Rund auslegen. Wenn sie zur Rosette ausgelegt sind, langsam knusprig braten auf kleiner Hitze – sie müssen gar werden, sollen aber nicht vorzeitig bräunen.
- Blutwurst – gute Kölsche Flönz – in halbzentimeterdicke Scheiben schneiden und so auf das Kartoffelrund legen, dass rundum ein Rand frei bleibt. Nach Gusto die Blutwurst noch zusätzlich mit Majoran würzen. Dann mit Kartoffelscheiben so abdecken, dass auch diese Oberfläche ein akkurates Rund ergibt und rundum die Blutwurst umschließt, weil sie mit der unteren Rosette zusammenhaften.
- Die Pfanne schwenken, dabei überprüfen, ob die Kartoffelscheiben an der Unterseite jetzt schön gebräunt sind und gut aneinanderkleben. Die obere Schicht mit einem passenden Teller (oder mit dem Boden einer Springform, der ganz flach ist) abdecken, die Pfanne mitsamt dem Teller stürzen, und die Rosette auf der ungebackenen Seite zurück in die Pfanne befördern. Auch dort langsam bräunen.
- Die Rosette erst jetzt salzen und pfeffern. Zum Servieren wie eine Torte in Stücke schneiden.

Beilage: Ein bunt gemischter Salat aus Feldsalat, Radicchio und Endivie und mit einer kräftigen Senf-Vinaigrette: 1 EL scharfen Senf mit 3-4 EL mildem Apfelessig, Salz, Pfeffer verrühren. Erst dann mit einer Gabel 3 EL Olivenöl unterschlagen.

Zizies

Klingt rätselhaft. Leitet sich ab von Saucisses, französisch für Würstchen, und hat in Köln seit der französischen Besatzungszeit unter Napoleon Tradition.



Zutaten für 2 Personen:

- 4 Bratwürste
- 1-2 EL Öl
- 1 kleine Zwiebel
- 250 g frisches Sauerkraut
- 4-6 Wacholderbeeren
- 1 Messerspitze Kümmel
- 3-4 Lorbeerblätter
- 1 Glas Kölsch
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Die Bratwürste mit einem scharfen, spitzen Messer auf beiden Seiten kreuzweise einschneiden – ziselieren nennt das der Fachmann.
- In wenig Öl in einer Pfanne zunächst auf beiden Seiten anbraten, dabei hübsch bräunen.
- Die Zwiebel unterdessen fein würfeln, danebenstreuen und mitdünsten. Wacholderbeeren, Kümmel und Lorbeerblätter hinzugeben. Bevor sie richtig Farbe nehmen, das Sauerkraut zufügen und damit mischen.
- Das Kölsch (oder ein anderes Bier, kein Pils – zu bitter) angießen, salzen und pfeffern und zugedeckt gut 5 Minuten ziehen lassen.

Beilage: Bauernbrot, gut passt natürlich auch ein duftiges Kartoffelpüree.

Getränk: ein Kölsch oder ein leichter Mosel-Riesling

Apfelstreusel

Manchmal braucht man einfach unbedingt was Süßes, und dieser Apfelkuchen ohne Boden ist schnell gemacht.

Zutaten für 4 Personen:

- 4-5 mittelgroße Äpfel (ca. 1,2 kg)

Für die Streusel:

- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 50 g Mehl
- 50 g geriebene Mandeln (Hasel- oder Walnüsse gehen auch)
- je 1 Msp. gemahlener Zimt und Chilipulver



Zubereitung:

- Die Äpfel vierteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien. Quer in Scheibchen hobeln und in einer feuerfesten Gratin- oder Pieform verteilen.
- Kalte Butter, Zucker, Mehl und geriebene Mandeln zwischen den Fingerspitzen zu Streuseln zerkrümeln – dabei mit Zimt, nach Belieben auch mit etwas Chili würzen. Auf den Äpfeln als Deckel verteilen.
- Bei 200 Grad (Heißluft / 220 Ober- & Unterhitze) ca. 20 bis 25 Minuten backen, bis die Streusel knusprig sind.

Servieren: noch lauwarm, am liebsten mit einem Schlag halbsteif geschlagener Sahne

Getränk: Apfelsaft oder ein Tässchen Kaffee oder Espresso – vielleicht mit einem kleinen Gläschen Apfelbrand?