

Kochen mit Martina und Moritz vom 26.01.2025

Redaktion: Katrin Niemann

Niedersächsische Küche – von bäuerlich-schlicht bis höfisch-fein

Cremeaufstrich vom Harzer Roller	2
Schnüsch – bunte Gemüsesuppe	3
Knusprige Bratkartoffeln zu Knipp- oder Knappwurst	5
Heidschnuckenbraten mit Wacholdercremesauce	6
Feines Kalbszungenragout in Madeirasauce	8
Flammeri aus Buchweizen	10

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

Niedersächsische Küche – von bäuerlich-schlicht bis höfisch-fein

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Diesmal machen die beiden WDR-Fernsehköche Martina und Moritz auf ihrer kulinarischen Tour durch deutsche Regionen in Niedersachsen halt. Das nach Bayern zweitgrößte Bundesland zwischen Ostfriesland und der Nordsee bis in den Osten hinein nach Sachsen-Anhalt und Thüringen hat eine ebenso große Bandbreite an Spezialitäten. Sie reichen von sehr bodenständigen, bäuerlichen Gerichten bis zu feinen Rezepten aus der bürgerlichen, fast schon höfischen Küche. Häufig werden in dieser Küche sämtliche Zutaten verwendet, die die Landwirtschaft zu bieten hat. Martina und Moritz haben darunter wunderbare Köstlichkeiten entdeckt.



Cremeaufstrich vom Harzer Roller

Diesen einfachen Magermilchkäse muss man unbedingt erst einmal auf den richtigen Reifepunkt bringen. In einer passenden Schüssel nebeneinander ausbreiten, dabei nach Belieben mit etwas Kümmel bestreuen und bei Zimmertemperatur mindestens zwei, eventuell sogar drei bis vier Tage abgedeckt stehen lassen. Die Käsetaler dürfen innen keinen weißen Kern mehr aufweisen, sie müssen durchgehend glasig gelb sein.



Zutaten für 6 Personen:

- 200 g gereifter Harzer Roller (wie oben beschrieben)
- 100 g zimmerwarme Butter
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel
- 1 Zwiebel
- Petersilie
- Schnittlauch

Zubereitung:

- Den Käse mit einem Messer zunächst fein würfeln.
- Dann die Butter zufügen.
- Jetzt alles mit einer Gabel fein zerdrücken und dabei mit dem Käse innig mischen.
- Die Creme mit Salz, Pfeffer, Kümmel, sehr fein gehackter Zwiebel, Petersilie und feinen Schnittlauchröllchen vermengen.
- In eine Schüssel füllen und zugedeckt kalt stellen.
- Zum Servieren auf dünnes Vollkornbrot streichen, mit Schnittlauch bestreuen und als Häppchen zum Glas Wein oder zum Bier reichen.

Getränk: ein saftiger Silvaner aus Franken oder aus der Pfalz

Schnüsch – bunte Gemüsesuppe

Die frühlingsfrische, sommerleichte Gemüsesuppe mit dem schmeichelnden Namen sieht herrlich aus. Die Gemüse werden in Milch gegart, die dank der mitgekochten Kartoffeln eine sanfte, cremige Basis ist. Reichlich Kerbel gibt der Suppe Kräuterwürze.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:



- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Chilischote
- 2 EL Butter
- 300 g mehlige Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 300 g Sellerie
- 2 Petersilienwurzeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 l Milch
- 300 g Lauch
- 200 g Weißkohl
- 2 Kohlrabi nach Belieben
- 1 kleiner Blumenkohlkopf
- 2-3 Bleichselleriestangen
- 300 g Puffbohnen (falls nicht frisch erhältlich TK)
- 200 g ausgepalte Erbsen
- 100 g grüne Bohnen (eventuell TK)
- Muskat
- etwas Zitronenschale
- 1 Handvoll Kerbel oder Petersilie

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln, mit der entkernten und ebenfalls fein gewürfelten Chilischote in einem Suppentopf in heißer Butter andünsten.
- Die Kartoffeln schälen, knapp zentimeterklein würfeln und in den Topf geben.
- Sogleich die ebenso klein gewürfelten Möhren, Sellerie und Petersilienwurzeln unterrühren.
- Alles salzen und pfeffern und mit Wasser bedeckt knapp zehn Minuten vorkochen.
- Dann die Milch angießen und nach und nach die restlichen Gemüse, nach ihrer Garzeit, hinzufügen.

- Dafür den Lauch putzen, das Weiße und Hellgrüne ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Weißkohl klein schneiden, Kohlrabi schälen, eventuell holzige Stellen an der Wurzelseite entfernen und gewürfelt in die Suppe rühren. Den Blumenkohl in Röschen teilen, die Strunkstücke in Scheiben schneiden und etwas früher in den Topf geben. Bleichsellerie fädeln, in Scheibchen schneiden und ebenfalls zufügen.
- Jedes Mal, wenn eine neue Gemüseart in den Topf gegeben wird, jeweils so viel Milch angießen, dass stets alles bedeckt ist. Leise köcheln lassen.
- Die Puffbohnen auftauen. Wenn sie sehr groß sind, die ledrige Haut, die die einzelnen Kerne umschließt, entfernen. Diese löst sich leicht, wenn man sie kurz in kochendes Wasser gibt und anschließend eiskalt abschreckt.
- Zusammen mit den Erbsen, den grünen Bohnen und etwas klein geschnittenem Selleriegrün in den Suppentopf geben. Alles miteinander noch einige Minuten leise köcheln lassen – auf keinen Fall sprudelnd kochen, damit die Milch nicht gerinnt.
- Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale abschmecken und reichlich sehr fein gehackten Kerbel oder Petersilie einrühren. Die Suppe in tiefen Tellern servieren, dazu Bauern- oder Graubrot reichen, zum Beispiel Gersterbrot. Das ist ein Kastenmischbrot, das gegen Ende der Backzeit mit offener Flamme abgeflammt wird und dadurch einen kräftigen Röstgeschmack bekommt.

Knusprige Bratkartoffeln zu Knipp- oder Knappwurst

Knipp- und Knappwurst – das sind zwei sehr eigene Spezialitäten: Knipp ist eine Art Grüzwurst aus Schweinskopf, Schweinebauch, Schwarte, Rindsleber, Hafergrütze und Brühe, und die Knappwurst sieht zwar aus wie Hausmacher-Leberwurst, ist aber ganz ohne Leber zubereitet. Stattdessen wird sie mit Haferflocken oder Graupen gestreckt und ist deshalb ziemlich mager. Diese Wurst isst man bevorzugt auf Graubrot oder Gersterbrot, mit ordentlich Senf und eingelegten Gurken. Auf keinen Fall warm machen, sagt Freundin Ina, von deren Hausschlachtung Martina und Moritz die Wurst bekommen haben, warm schmeckt sie nicht.



Zutaten für 4 Personen:

- Circa 800 g festkochende Kartoffeln (bereits am Vortag gekocht)
- 2-3 EL Butterschmalz
- Pfeffer
- Kümmel
- Salz

Zubereitung:

- Die Kartoffeln in möglichst gleichmäßige Scheiben schneiden, nicht zu dünn, etwa drei Millimeter stark. Hübsch nebeneinander in einer großen Pfanne ausbreiten, in der nicht zu viel Butterschmalz erhitzt ist.
- Zunächst ohne weitere Bewegung sanft braten, bis sie an der Unterseite golden werden, erst dann die Pfanne schütteln und schwenken, geduldig und langsam – es dauert mindestens 20 Minuten, bis die Kartoffeln richtig sind. Sie rascheln dann geradezu. Gewürzt wird erst ganz zum Schluss mit Pfeffer, Kümmel und Salz, weil die knusprigen Kartoffeln sonst wieder weich werden.
- Angerichtet werden die röschen Kartoffeln zusammen mit den beiden Wurstsorten. Während die Knappwurst kalt auf den Teller kommt, wird die Knippwurst vorher noch knusprig angebraten. Dazu gibt es saure Gurken und eingekochte Rote Bete.

Heidschnuckenbraten mit Wacholdercremesauce

Die schwarzköpfigen Heidschnucken mit ihrem runden Gehörn sind typisch für die Gegend rund um Oldenburg und die Lüneburger Heide. Das dunkle Fleisch der ständig draußen lebenden Schafe hat einen kräftigen Geschmack und ist würzig und herhaft. In den Rezepten liest man immer, man solle das Fleisch einlegen, entweder in eine Rotweinmarinade oder in Buttermilch. Martina und Moritz verzichten darauf, ihr Fleisch stammt von einem Biohof, deshalb finden sie das Einlegen unnötig. Schließlich wollen sie den Eigengeschmack erhalten.



Zutaten für 6 Personen:

- 1 Heidschnuckenkeule (2 bis 2,5 kg)

Für die Würzmischung:

- 2 EL Wacholderbeeren
- 1 TL Piment
- je 1 TL weißer und schwarzer Pfeffer
- 1 TL Senfsamen
- 1 getrocknete Chilischote
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL brauner Rohrzucker

Außerdem:

- 3-4 EL Öl
- je eine Tasse gewürfeltes Wurzelwerk (Zwiebel, Möhre, Sellerie, Lauch)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Flasche Rotwein (zum Beispiel ein Merlot)
- 150 g Crème fraîche
- eventuell etwas Essig

Zubereitung:

- Die Heidschnuckenkeule mit Küchenpapier rundum sauber und, wenn nötig, trocken wischen. Falls die Fettabdeckung zu dick ist, diese so abschneiden, dass noch ein halber Zentimeter übrig bleibt.

- Die Gewürzkörner für die Mischung in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie zu duften und zu springen beginnen. Mit Salz und Zucker im kleinen Mixbecher zu feinem Pulver zerkleinern. Mit zwei Löffeln Öl mischen und die Keule damit rundum kräftig einreiben. In eine ofenfeste Reine oder auf das tiefe Backblech setzen und in den 250 Grad Celsius vorgeheizten Ofen schieben.
- Nach gut 15 bis 20 Minuten, wenn das Bratenstück rundum angebraten ist, die Hitze auf 160 Grad Celsius (Umluft; 180 Grad Unter- und Oberhitze) herunterschalten. Jetzt das Wurzelgemüse rund um den Braten verteilen, mit etwas Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere 15 bis 20 Minuten in der langsam nachlassenden Hitze rösten, dann erst den Wein angießen.
- In diesem Moment die Hitze auf 120 Grad Celsius (Umluft; 140 Grad Unter- und Oberhitze) reduzieren und den Braten weitere 90 Minuten im Ofen lassen.
- Für die **Wacholdersauce** den Bratenfond und etwa drei bis vier Esslöffel Schmorgemüse aus der Reine beziehungsweise vom Backblech in einen Saucentopf umfüllen. Den Braten zurück in den nunmehr auf 100 Grad Celsius heruntergeschalteten Ofen setzen. Zum Bratenfond die Crème fraîche geben, aufkochen und mit einem Mixstab glatt mixen. Sollte die Sauce zu dünn wirken, noch etwas mehr Schmorgemüse mitmixen. Ist sie zu dick, einen Schuss Brühe oder Sahne zufügen. Die Sauce mit Salz und etwas Essig abschmecken.
- Den Gästen die Keule zunächst im Ganzen präsentieren. Dann auf einem Brett mit einem großen Fleischmesser zunächst parallel zum Oberschenkelknochen das halbrund geformte Fleischstück abtrennen und senkrecht in dünne Scheiben schneiden. Dünne Scheiben dienen dem Geschmack, die größere Oberfläche verstärkt das Aroma.
- Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit etwas Wacholdersauce überziehen.

Beilage: Dazu gibt es Salzkartoffeln, die in Butter zusammen mit etwas Zucker gebräunt wurden. Außerdem passen in Butter geschmorte grüne Bohnen. Die sollten gar sein, aber noch Biss haben.

Getränk: Entweder der Merlot, mit dem der Braten angesetzt wurde. Oder auch ein kraftvoller Rotwein aus Apulien, ein herzhafter Primitivo.

Feines Kalbszungenragout in Madeirasauce

Die Kalbszunge sollte gepökelt sein, also unbedingt eine Woche vorher beim Metzger bestellen. Es gehören in das Ragout auch kleine Klößchen von Kalbsbrät. Die Sauce bekommt durch die klassische Mehlschwitze Glanz und Stand. Diese ist zu Unrecht aus der Mode gekommen, man kann mit ihr intensive Saucen herstellen.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kalbszunge (circa 400 g)
- 1 Lauchstange
- 1 Möhre
- ½ Sellerie
- 3-4 glatte Petersilienstiele
- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 EL Senfsamen
- Salz
- 1 gehäufter EL Mehl
- 2 EL Butter
- ½ TL Zucker
- 1 Glas Madeira
- Zitronenschale
- 100 g Crème fraîche
- etwas Himbeer- oder Cassis-Essig
- 250 g Kalbsbrät oder rohe Kalbsbratwürstchen
- 300 g Champignons
- 1 Tasse Erbsen
- Petersilie, Kerbel oder Schnittlauch

Zubereitung:

- Zunächst die Kalbszunge in einem Sud gar ziehen lassen. Dafür das Gemüse putzen und würfeln. Jeweils eine kleine Tasse Gemüsewürfel (möglichst exakt zentimeterklein geschnitten) für das Ragout beiseite stellen. Alles Übrige in einem passenden Suppentopf handbreit mit Wasser bedecken, die Zunge hineinlegen und alle Gewürze zufügen. Langsam zum Kochen bringen, erst dann den Deckel auflegen und die Zunge auf kleinem Feuer in zwei Stunden gar ziehen lassen. Wenn sie gar ist, lässt sie sich mit einer Nadel leicht durchstechen. Im Sud abkühlen lassen. Man kann dies alles na-

türlich bereits am Vortag erledigen. Die Zunge dann häuten und schön zurechtschneiden.

- Für die **Madeirasauce** das Mehl in heißer Butter anrösten, dabei ein wenig Farbe annehmen lassen (von blondem Karamell). Am Ende auch den Zucker zufügen und karamellisieren.
- Mit zwei Tassen Brühe (zum Beispiel Kochsud) ablöschen, salzen und pfeffern und zugedeckt etwa 20 Minuten leise köcheln. Zur Halbzeit kommen Madeira, ein Lorbeerblatt und ein Stück Zitronenschale dazu. Zum Schluss Crème fraîche einrühren. Die Sauce mit einem kleinen Schuss aromatischen Essigs abschmecken.
- Die kleinen Würstchen in einer Pfanne rasch anbraten. Sobald sie etwas Farbe zeigen, die Champignons hinzufügen, pfeffern und mitbraten – kleine Exemplare ganz lassen, sonst halbieren oder vierteln. Am Ende in die Sauce geben, zusammen mit den bei-seite gestellten, zuvor kurz blanchierten Gemüsewürfeln und den Erbsen.
- Die Zunge in knapp halbzentimeterdünne Scheiben schneiden und in einer tiefen Schüssel anrichten, mit einem Gutteil Sauce überziehen, dabei das Gemüse dazwischen und daneben verteilen. Mit gehackter Petersilie, Kerbel oder Schnittlauchröllchen bestreuen. Restliche Sauce getrennt dazu in einer Saucière zu Tisch bringen.

Beilage: Dazu gehören kleine, glasierte Pellkartöffelchen. Und natürlich eine große Schüssel Salat, zum Beispiel Feldsalat.

Getränk: ein eleganter Spätburgunder, zum Beispiel aus der Südpfalz

Flammeri aus Buchweizen

Buchweizen ist eine besondere Spezialität der Region. Es enthält kein Gluten und kann auch von denen, die das nicht vertragen, gegessen werden. Ein klassischer Flammeri – der beliebte "Pudding" beziehungsweise Flan aus Kindertagen – ist damit ganz einfach selbst gemacht.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:



- $\frac{1}{4}$ l Milch
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Vanillepulver
- Zitronenschale
- $\frac{1}{2}$ Zimtstange (oder $\frac{1}{4}$ TL gemahlener Zimt)
- 65 g Buchweizengrütze
- 1,5 Blätter Gelatine
- 200 g Sahne

Außerdem:

- Fruchtsaucen, zum Beispiel Himbeer-, Heidelbeer- oder Fliederbeeren

Zubereitung:

- In die Milch Zucker, die Prise Salz, Vanillepulver, Zitronenschale, Zimt und Buchweizengrütze geben und gut verrühren. Aufkochen und 15 Minuten ganz sanft köcheln lassen.
- Inzwischen die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, schließlich in dem Milchbrei auflösen. Abkühlen lassen und die Zitronenschale herausfischen. Erst dann die steif geschlagene Sahne unterziehen.
- In Puddingförmchen verteilen und kalt stellen, am besten über Nacht. Zum Servieren stürzen und mit einer Fruchtsauce umkränzen, zum Beispiel aus Preisel- oder Heidelbeeren, aus Himbeeren oder den berühmten Fliederbeeren, dem Holunder.