

Kochen mit Martina und Moritz vom 27.04.2025

Redaktion: Katrin Niemann

Eifeler Spezialitäten Küche mit viel Fantasie aus einfachsten Zutaten

Döppekooche	2
Eiermösch	4
Ferkesbuchrouladen	5
Grießmehlstaat	7

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

Eifeler Spezialitäten Küche mit viel Fantasie aus einfachsten Zutaten

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die Eifel ist die Region ganz im Westen unserer Republik, zwischen Aachen, dem Rhein und im Süden von der Mosel begrenzt. Ein sanft gewelltes Mittelgebirge, abwechslungsreich mit Wäldern, Flüssen, runden Maaren, die zu Vulkanzeiten entstanden sind. Allerdings gedieh früher im eher rauen Klima der Höhen auf kargem Boden keine große Vielfalt. So bestimmten auch hier hauptsächlich Kartoffeln den Speiseplan, außerdem auch Kraut, Rüben, Äpfel und Zwetschgen. Aus dem Vorhandenen was Gutes zaubern – das ist die Kunst der bodenständigen Eifeler Küche.

Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben sich für ihre heutige Sendung ihre Lieblingsrezepte ausgesucht: Döppekooche, Eiermösch, Ferkesbuchroulade und Grießmehlstaat. Klingt alles ganz schön merkwürdig, schmeckt aber richtig gut.



Döppekooche

„Döppe“ – auf hochdeutsch Topf – und „Kooche“, darin steckt das Wort Kuchen, und genau das ist es auch: kräftig gebacken, und zwar in einem gusseisernen Topf, der die Hitze gleichmäßig leitet – deshalb wird der Döppekooche oben und unten knusperbraun. Nur darin gelingt dieser richtig, heiß es.



Früher hatte man die schweren, schwarzen Gusseisenbräter, die man sorgsam pflegen musste, damit sie nicht rosten. Die heutigen Bräter sind meist mit pflegeleichtem Überzug versehen oder gleich emailliert, damit sie sich leichter reinigen lassen. Sie sind aber trotzdem nicht zu vergleichen mit den alten Töpfen, die man manchmal auf Flohmärkten findet, welche einfach die Hitze direkter und gleichmäßiger weiterleiten. Der Döppekuchen gehörte früher zum Sankt Martinstag. Bevor man zum Umzug ging, schob man den Topf in den Ofen, wenn man dann durchgefroren zurückkehrte, war der Döppekooche fertig, und man konnte sich gleich zu Tisch setzen.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 2 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 300 g Zwiebeln
- 500 g säuerliche Äpfel
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben auch jeweils 1-2 EL getrockneter Majoran und Kümmel
- 4-6 geräucherte Mettwürstchen
- 2 EL Schmalz für den Bräter

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, grob raffeln, die Zwiebeln und die Äpfel (ohne Kerngehäuse) ebenso grob reiben. Alles mit den Eiern gründlich vermischen, dabei mit Salz, Pfeffer und zwischen den Fingern zerrebeltem Majoran würzen, nach Belieben auch mit Kümmel.
- Einen großen Bräter zunächst im 200 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze) heißen Backofen erhitzen, darin Schmalz mit einem Pinsel überall – auch am Rand – verteilen.
- Zuerst eine Hälfte der Kartoffelmasse einfüllen, in dünne Scheiben geschnittene Mettwurst darauf verteilen und diese mit der restlichen Kartoffelmasse bedecken.
- Die Oberfläche glattstreichen und den Bräter zunächst mit Deckel in den Ofen schieben.

- Jetzt die Hitze auf 175 Grad (Ober- und Unterhitze) herunterschalten. Nach 15 Minuten den Deckel abnehmen.
- Den Döppekooche insgesamt gute zwei Stunden backen.

Beilage: Entweder ein frischer Salat, je nach Jahreszeit Kopfsalat oder Endivie; angemacht mit einer Vinaigrette aus Essig, Öl, scharfem Senf, Pfeffer, Salz und frischen Kräutern. Oder Apfelmus.

Getränk: Natürlich ein Eifeler Pils oder Vez, der Apfelwein, wie man ihn hier liebt.

Eiermösch

Mösch bedeutet nichts anderes als Gemisch, Verrührtes. Man nennt das Gericht auch „Eierschmier“, denn es wird aufs Brot geschmiert. Übrigens: Eier kommen gar nicht so viele hinein, denn die waren wertvoll, man konnte sie schließlich auch verkaufen. Martina und Moritz reichern das karge Originalrezept allerdings noch mit Zwiebeln an, auch mit Schnittlauch oder Petersilie, und servieren im Frühjahr Wildkräuter aus der Wiese als Salat dazu. Das gibt Frische und Farbe.



Zutaten für 4 Personen:

- 100 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- nach Belieben auch 1 Chilischote
- 2 Eier
- 200 g Mehl
- ¼ l Milch
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

- Den Speck in schmale Streifen schneiden und in einer Pfanne sanft auslassen. Noch bevor er knusprig wird, die fein gewürfelte Zwiebel hinzufügen, auch den durchgepressten Knoblauch und die fein gewürfelte Chilischote.
- Inzwischen die Eier mit Mehl verquirlen, langsam die Milch unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterrühren.
- In die Pfanne gießen und unter Rühren langsam so lange kochen, bis ein dicker Brei entstanden ist.

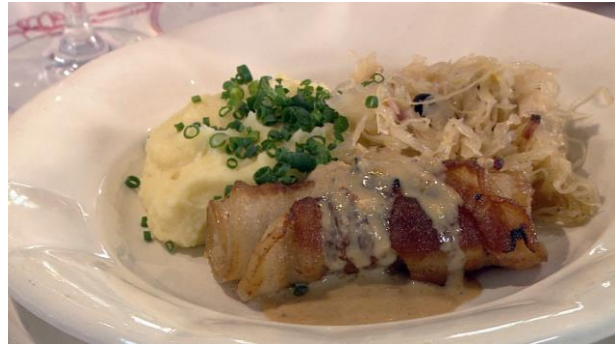
Beilage: Bauernbrotscheiben, auf die man den Eiermösch streicht oder in Scheiben verteilt. Außerdem ein Salat aus Kräutern oder sogar Wildkräutern: Spitzen von der Taubnessel mitsamt den Blüten, Giersch, Gänseblümchen, Wiesenschaumkraut (die Knospen und Blüten), Pimpinelle, Vogelmiere, Veilchen, Taubenkropf (auch Leimkraut genannt), Spitzwegerich, Schafgarbe, Löffelkraut, Knoblauchrauke und so weiter ...

Getränk: Apfelsaft oder Pils

Tip: Am nächsten Tag lässt sich der Eiermösch in Scheiben schneiden und in Butter oder Öl knusprig braten.

Ferkesbuchrouladen

Ferkesbuch ist nichts anderes als der Bauch, der Schweinebauch nämlich. Und die Idee ist wirklich gut!



Zutaten für 4 Personen:

- 8 dünne Scheiben schön durchwachsender roher Schweinebauch (vom Metzger auf der Aufschnittmaschine schneiden lassen, damit die Scheiben gleichmäßig sind und sich gut rollen lassen)
- 2-3 EL scharfer Senf (aus der Eifel)
- Pfeffer(körner)
- Salz
- 10 Wacholderbeeren
- 4 Pimentkörner
- 3 Thymianzweige
- 500 g Sauerkraut
- 2 EL Öl (oder Schmalz)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 kleine Gläser Weißwein oder Apfelsaft
- Brühe
- 100 g Schmand oder Sahne
- 50 g geräucherter Speck
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Nelke

Zubereitung:

- Die Fleischscheiben mit dem Fleischklopfer schön flach streichen. Mit Senf bestreichen.
- Pfeffer-, fünf Wacholder- und die Pimentkörner mit etwas Salz im Mörser zerreiben. Die Fleischscheiben mit einem Teil davon würzen, auch die abgezupften Thymianblättchen darauf verteilen.
- Vom Sauerkraut kleine Portionen zupfen, auf die Fleischscheiben verteilen, diese aufrollen und nach Belieben mit Küchenzwirn zum Päckchen verschnüren. Oder beim Anbraten darauf achten, dass sie mit der Nahtstelle nach unten ins heiße Fett gelangen, das hält sie ebenso gut zusammen.
- Die Röllchen in einem flachen Bräter im heißen Öl langsam rundum anbraten, dabei appetitlich bräunen. Eine fein gewürfelte Zwiebel und Knoblauchzehe zufügen und mitbraten. Salzen und pfeffern. Etwas Brühe und Wein (oder Apfelsaft) angießen und die Fleischrollen zugedeckt auf kleinstem Feuer eine knappe Stunde gar schmoren. Am Ende herausheben und warm stellen.

- Für die **Sauce** den Rahm unterrühren, alles mit dem Mixstab glatt pürieren. Die Sauce abschmecken und die Ferkelsbuchrouladen darin wieder erwärmen.
- Für das **Sauerkraut** den Speck in kleine Würfel schneiden, in einem zweiten Topf langsam ausbraten, auch hier eine fein gewürfelte Zwiebel und Knoblauch zufügen und auf jetzt etwas kleinerer Hitze mitdünsten. Das restliche zerzupfte Sauerkraut hinzufügen, die Lorbeerblätter, fünf Wacholderbeeren und die Nelke dazwischen verstecken und Wein oder Saft angießen.
- Zugedeckt eine halbe Stunde schmurgeln lassen.

Beilage: ein duftiges Kartoffelpüree

Getränk: ein Glas Moselwein

Tipp: Natürlich hat man früher keinen Knoblauch verwendet, aber heute gibt es ihn überall und er dient nicht nur dem Geschmack und der Bekömmlichkeit. Und warum soll man sich nicht auch Inspirationen von anderswo holen?

Grießmehlstaar

Hat nichts mit „Staar“ zu tun, es ist vielmehr die Grießmehls-Taar, also „Torte“. Ein Hefeteigboden, belegt mit Grießpudding und zusätzlich mit Streuseln. Ganz schön üppig, und dank der Rosinen und eingelegten Trockenpflaumen süß und fruchtig.



Zutaten für ein Backblech:

Hefeteig:

- 500 g Mehl
- ½ Würfel Hefe
- 1 Tasse Milch
- 1 gehäufte EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 100 g Butter

Belag:

- 1 l Milch
- 125 g Grieß
- 125 g Zucker
- Zitronenschale
- 4 Eigelbe
- 50 g in Rum oder Zwetschgenbrand eingelegte Rosinen
- 100 g ebenso eingelegte Trockenpflaumen
- 4 Eiweiße
- 1 Salzprise

Streusel:

- 150 g Butter
- 100 g Mehl
- 100 g Speisestärke
- 100 g Zucker

Zubereitung:

- Den **Hefeteig** ansetzen: Mehl in eine Rührschüssel geben. Die Hefe in etwas Milch auflösen – dafür die Milch in einer Tasse erwärmen (Mikrowelle). Zum Mehl gießen und zugedeckt zehn Minuten gehen lassen.
- Zucker hinzufügen, auch die Salzprise. Mit den Knethaken durcharbeiten, dabei nacheinander die Eier sowie die weiche Butter in Flöckchen zugeben. Am Ende auch

die restliche Milch, es soll ein weicher Teig entstehen. Zu einer Kugel formen, mit Mehl bestäuben und unter einem Tuch in der vorgewärmten Teigschüssel eine Stunde gehen lassen.

- In der Zwischenzeit den **Belag** vorbereiten: Die Milch aufkochen, den Grieß sowie 100 Gramm Zucker und die geriebene Zitronenschale einrühren, vom Feuer ziehen und unter Rühren ein wenig abkühlen lassen.
- Erst dann nach und nach die Eigelbe einrühren, sowie die abgetropften Rosinen und die klein geschnittenen Trockenpflaumen.
- Am Ende, wenn die Masse endgültig abgekühlt ist, den Eischnee vorsichtig unterziehen – ihn zuvor geduldig steif schlagen, dabei den restlichen Zucker und eine Salzprisse einrieseln lassen.
- Für die **Streusel** Butter, Mehl, Stärke und Zucker miteinander vermischen und zerkrümeln.
- Den Teig dünn ausrollen und auf einem mit Backpapier belegten Blech ausbreiten. Den Grießpudding darauf glatt streichen.
- Darüber die Streusel gleichmäßig verteilen. Bei 175 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze) etwa eine Stunde backen.
- Den Kuchen etwas abkühlen lassen, damit die Füllung fest wird. Trotzdem schmeckt er am besten gerade eben noch lauwarm.

Getränk: Zu trinken gibt es dazu eine feine Riesling-Auslese von der Mosel oder eine Tasse Kaffee und ein Gläschen Apfelbrand oder Likör, denn in der Eifel weiß man das Obst auf den Streuwiesen dauerhaft haltbar zu machen, indem man es brennt – oder als Likör aufsetzt.