

Kochen mit Martina und Moritz vom 08.06.2025

Redaktion: Katrin Niemann

Rheinische Tapas – Leckerbissen aus der Hand

Röggelchen-Happen mit Mett	2
Mini-Reibekuchen	3
Aufstriche und Beläge	4
Puttes	7
Fleischwurstspießchen	8
Himmel un Ääd	9
Süße Krapfen	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/rheinische-tapas-106.html>

Rheinische Tapas – Leckerbissen aus der Hand

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Manchmal braucht es keinen gedeckten Tisch, da genügt der Teller auf dem Schoß. Zum Beispiel, wenn man es sich auf dem Sofa vorm Fernseher gemütlich machen will, für den spannenden Krimi, eine Serie oder ein Fußballspiel. Für solche Fälle empfehlen Martina und Moritz kleine Gerichte, die man einfach aus der Hand oder mit der Gabel verspeisen kann.



Die beiden WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben sich von rheinischen Lieblingsgerichten inspirieren lassen und servieren sie als hübsche, kleine Leckerbissen: Reibeküchlein mit Beilagen, bunte Fleischwurst-Spießchen, angerichtet im Salatblatt mit herzhaften Dips, würzige Aufstriche für leckeres Brot und "Himmel un Ääd" als Mini-Happen. Und am Ende noch was Süßes: ganz besondere Krapfen. Natürlich gibt es jeweils auch die passenden Getränke dazu.

Röggelchen-Happen mit Mett

Dafür empfehlen wir die knubbeligen kleinen Roggensemmeln, die oft mit Kümmel gewürzt sind. Damit die Happen wirklich mundgerecht werden, schneiden wir sie senkrecht in Scheiben. Die werden dann getoastet oder – für eine größere Menge – auf ein Backblech gebreitet im Ofen geröstet. Das frische Schweinemett muss man vielleicht beim Metzger bestellen, er hat es nicht immer vorrätig. Dafür muss er Schweinefleisch durch den Wolf drehen und mit etwas Pökelsalz (für die Farbe und bessere Haltbarkeit) und Gewürzen verkneten. Und wir machen es dann noch mal extra an.



Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 250 g frisches Schweinemett
- 1 Zwiebel (nach Gusto Frühlingszwiebel, milde rote oder rosa Zwiebel)
- 3-4 Petersilienstiele (glattblättrig)
- 1-2 TL scharfer Senf (nach Gusto)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Das Mett mit den übrigen Zutaten mischen und dabei sehr kräftig abschmecken. Die Zwiebel dafür sehr fein würfeln und die Petersilienblätter fein hacken. Mit Salz aufpassen, denn das Mett ist ja bereits gesalzen. Mit Pfeffer, natürlich frisch aus der Mühle, darf man ruhig großzügig sein. Auf die knusprigen Roggensemmel streichen – fertig!

Mini-Reibekuchen

Aus frisch geriebenen Kartoffeln – wie fein man sie zerkleinert, ist Geschmackssache: Manche reiben sie zu Mus, andere lieben es, wenn sie in Streifchen geraffelt sind, für den Biss. Martina und Moritz lassen sich jedenfalls von der Küchenmaschine dabei helfen. In den Teig rühren sie außerdem Haferflocken und lassen die sonst üblichen Eier weg – beides macht die Reibeküchlein noch lockerer und knuspriger.



Zutaten für 2 Personen:

- 4 mittelgroße, möglichst mehlig Kartoffeln (ca. 300 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 gehäufte EL Haferflocken
- 2 EL Stärke
- 1 EL Mehl (falls die Kartoffeln nicht mehlig genug sind)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 3-4 EL Öl oder Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, fein reiben oder raffeln. Die Zwiebel jedoch unbedingt fein reiben, mit den Haferflocken und der Stärke unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Esslöffelweise den Teig in kleine runde Ausstechringe setzen, mit dem gewünschten Durchmesser – etwa 5 bis 6 Zentimeter. Sobald die Unterseite angebraten ist, kann man die Ringe entfernen und die Küchlein behalten ihre Form. Auf diese Weise den gesamten Teig zu Mini-Küchlein verarbeiten. Fertige Küchlein im Backofen warmhalten.

Aufstriche und Beläge

Zu den Reibeküchlein lassen sich gut Aufstriche und Beläge vorbereiten. Zum Beispiel:

Quark mit Frühlingszwiebeln

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Magerquark
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- Salz
- 2 Frühlingszwiebeln
- Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl oder Sahne
- nach Gusto: etwas Koriandergrün und Chili (alternativ auch Schnittlauch)



Zubereitung:

- Quark mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Öl oder Sahne glattrühren. Frühlingszwiebeln schräg in Ringe und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unterrühren.

Blutwursthäckerle

Nicht nur gut zu Reibeküchlein, auch ein würziger Aufstrich auf gutes Brot – damit ist man rundum glücklich, und man braucht nichts mehr, wenn das Geschehen auf dem Bildschirm fesselt. Dafür empfehlen sich natürlich auch der Quark mit Frühlingszwiebeln, das Rote Bete- oder das Lachstatar.

Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 250 g Blutwurst
- 1 Zwiebel
- ½ Apfel
- 2 EL Senf
- 1 EL getrockneter Majoran
- 2-3 Petersilienstiele (nach Gusto)

Zubereitung:

- Blutwurst häuten, Zwiebel pellen, Apfel schälen und entkernen. Alles gleichmäßig möglichst klein würfeln und mit dem Senf vermischen. Den Majoran zwischen den Fingerspitzen zerreiben, Petersilie fein hacken und beides ebenfalls unter das Häckerle mischen.

Servieren: Die Dips in Schälchen auf den Tisch stellen, jeder nimmt sich nach Gusto und bestreicht damit kleine Brot-Croutons (z.B. aus altbackenem Brot, das man dünn aufschneidet), hübsche runde Pumpernickeltaler oder einfach frisches Land-, Bauern- oder Italienerbrot – ganz nach Gusto.

Getränk: Klassischerweise trinkt man zum Reibekuchen Kaffee – so haben unsere Fernsehköche es sich sagen lassen. Aber zusammen mit den Beilagen würden sie eher empfehlen: Apfelsaftschorle.

Rote Bete-Tatar

Man kann dafür gut die gekochte Rote Bete aus dem Kühlregal verwenden. Aber um diese Jahreszeit sind die jungen Roten Bete frisch aus dem Garten einfach unwiderstehlich. Man hat damit wirklich kaum Mühe: Einfach die Blätter 2 Zentimeter oberhalb der Knolle abschneiden, ansonsten nur waschen, nicht anschneiden, auch nicht das Schwänzchen entfernen, sonst verlieren sie beim Kochen all ihren Saft. In wenig Wasser oder im Dampfgarer gar kochen. Je nach Größe dauert das zwischen 30 und 60 Minuten.

Zutaten für 2 bis 4 Personen:

- 2-4 gekochte Rote Bete-Knollen (300 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Thymianzweig
- 1 EL bittere Orangenmarmelade
- Orangenschale
- 1 Wacholderbeere
- 2 Pimentkörner
- 6-8 Pfefferkörner
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Cassis-Essig (oder Himbeer-Chili-Essig)
- frische Minze (nach Gusto)

Zubereitung:

- Die Rote Bete schälen, auf der Aufschnittmaschine oder mit dem Gurkenhobel in dünne Scheiben, diese in ebenso feine Streifen und dann alles in möglichst exakte Würfel schneiden. Ebenso Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Mit Orangenmarmelade, fein geriebener Orangenschale, den fein zerriebenen Gewürzkörnern, Olivenöl und Essig anmachen, dabei sehr kräftig abschmecken. Am Ende die fein gehackte Minze untermischen. Durchziehen lassen, nochmals abschmecken. Mit einem Teelöffel zur Nocke formen und jeweils auf einem Reibeküchlein anrichten.

Lachs-Tatar

Das wird natürlich ganz frisch angemacht und jeweils auf einem Reibeküchlein angerichtet.

Zutaten für 2 Personen:

- 200 g frisches Lachsfilet
- Salz
- Pfeffer
- 2 Radieschen
- 2-3 Dillzweige
- 1 EL Olivenöl
- etwas abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung:

- Den Lachs, wenn der Fischhändler das noch nicht erledigt hat, häuten, mit einem scharfen Messer die dunkle Mittelschicht auf der Rückenseite wegschneiden. Dann quer in feine Scheiben schneiden, diese wiederum in feine Streifen und schließlich in möglichst exakte Würfel. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Radieschen ebenso klein würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Dill abpfeifen und fein hacken. Alles mit dem Fisch mischen, dabei Olivenöl zufügen und die fein geriebene Zitronenschale. Einige Minuten durchziehen lassen und zu den Reibeküchlein servieren.

Tipp: Das lässt sich auch mit Forellenfilets ganz genauso machen. Für Matjes-Tatar am Ende statt Öl einen Löffel Frischkäse oder Quark unterrühren.

Getränk: Natürlich ist eine Apfelschorle immer passend.

Puttes

Eine Art großer, sehr dicker Reibekuchen, den man so ähnlich in vielen Gegenden kennt und liebt. Mancherorts sagt man Döppes oder Döppekuchen dazu, auch Kesselkuchen oder Kesselsknall – er wird nämlich eher im Topf gebacken als in der Pfanne, weil außer Kartoffeln auch Speck und Wurstscheiben darin untergebracht werden müssen. Es ist also etwas für den großen Hunger und für mehrere Personen. Sehr gut aber auch als Vorratskochen: Den Rest schneidet man am nächsten Tag in Würfel und brät sie rundum knusprig. Dazu ein Salat – schon steht ganz schnell was Gutes auf dem Tisch!



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2-4 Knoblauchzehen (nach Gusto)
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- Estragon (nach Gusto)
- 2-4 geräucherte Mettwürste
- 300 g durchwachsener Bauchspeck in dünnen Scheiben

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und raffeln. Die Zwiebeln fein reiben, Knoblauch (wenn man ihn mag) durch die Presse drücken und untermischen, dabei auch die Eier einarbeiten und Salz sowie Pfeffer. Die Würste in Scheiben schneiden und ebenfalls mit den Kartoffeln mischen. Nach Gusto fein gehackten Estragon zufügen und untermischen.
- Den Topf mit Öl auspinseln. Mit den Speckscheiben auslegen, die Kartoffelmasse einfüllen und mit Speckscheiben zudecken. Im 180 Grad heißen Backofen zirka 2 Stunden backen, bis die Oberfläche appetitlich golden geworden ist. Eventuell nach zwei Dritteln der Zeit einen Deckel auflegen oder alles mit Backpapier oder Folie zudecken, damit es nicht zu dunkel wird.
- In Stücke schneiden – nach Gusto in handliche Vier- oder Dreiecke oder auch in schmale Tortenstücke und auf Salatblättern anrichten, mit denen man die Portionen gut anfassen und verspeisen kann.

Beilage: ein grüner Salat, Apfelmus oder Rübenkraut

Getränk: Kaffee soll dazu ebenfalls klassisch sein, aber natürlich passt auch Apfelsaft.

Fleischwurstspießchen

Sehen einfach bildschön aus! Man kann sie fix und fertig auffädeln, sie werden dann am besten in einem Salatblatt angerichtet, so kleckert die Dipsauce nicht, wenn man die Spießchen aus der Hand verspeist. Übrigens: Wie groß die Spießchen sind, das bestimmen Sie mit der Größe der Wurstwürfel, nach denen sich natürlich auch die Gemüsestücke richten.



Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 300 g gute Fleischwurst
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1-2 weiße oder rote Zwiebel
- 4-6 Radieschen
- 2 Salatherzen (vom Romanasalat)

Für den Dip:

- 1 EL scharfer Senf
- 1 TL Chilisauce
- 2 EL Mayonnaise
- eventuell 2 EL Frischkäse oder Joghurt
- Schnittlauch

Zubereitung:

- Die Wurst in fingerdicke Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, Radieschen putzen – alle Gemüse in ebenso große Stücke schneiden. Die Zwiebel in die einzelnen Schichten zerlegen und passend zuschneiden. Abwechselnd diese Zutaten auf kleine Bambusspießchen stecken.
- Die Salatherzen in Blätter zerlegen und waschen. Jeweils ein Spießchen auf ein Salatblatt betten.
- Für den Dip die Zutaten miteinander glattrühren und den in feine Röllchen geschnittenen Schnittlauch unterrühren. Getrennt zu den Spießchen reichen, damit sich jeder nach Gusto davon nehmen kann.

Himmel un Ääd

Noch so ein absolutes Lieblingsessen, das Martina und Moritz hier mal ganz anders, nämlich zum Löffeln aus dem Glas servieren. Wem die Portion zu klein ist: Man kann ja Nachschlag nehmen.

Zutaten für das Kartoffelpüree für 2 bis 3

Personen:

- 400 g mehliges Kartoffeln
- 100-150 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Butter

Außerdem:

- 2 große Zwiebeln
- 50 g Mehl
- etwas Butterschmalz zum Ausbacken (alternativ Öl)
- 2 säuerliche Äpfel
- 1 EL Butter
- Pfeffer
- 250 g Blutwurst (leicht geräuchert)



Zubereitung:

- Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln in der Schale gar kochen (ca. 30 Minuten), dann pellen und noch heiß durch die Presse drücken. Direkt in den Topf, in dem bereits die Milch erhitzt wurde. Salz und Butter zufügen und mit dem Holzlöffel glattrühren. Wenn nötig, so viel Milch zufügen, bis das Püree die gewünschte Cremigkeit hat. Mit Salz und Muskat gut abschmecken.
- Für die Röstzwiebeln die Zwiebeln auf dem Gurkenhobel in Scheibchen schneiden. In Mehl wenden, überschüssiges Mehl in einem Sieb abschütteln. Die Zwiebeln in heißem Butterschmalz schwimmend knusprig backen. Eventuell in Portionen arbeiten, damit die Zwiebeln wirklich schön kross werden.
- Die Äpfel vierteln, Kerngehäuse herausschneiden, die Viertel in fingerdicke Scheiben schneiden und in der Butter golden braten. Mit Pfeffer behutsam würzen. Und schließlich die Blutwurst in Scheiben schneiden und in der restlichen Butter auf beiden Seiten rösten.
- Zum Servieren jeweils einen Klecks Kartoffelpüree in ein Dessertglas füllen, darauf eine Apfelscheibe und obenauf ein Stück Blutwurst stapeln. Ganz zuoberst krosse Zwiebeln häufen. Mit einer kleinen Gabel servieren.

Getränk: Natürlich passt in diesem Fall stilecht Apfelsaft!

Süße Krapfen

Die lassen sich wunderbar wegknabbern – man isst sie einfach pur oder zusammen mit Rübenkraut oder Apfelmus.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Mehl
- 2 Eier
- 60 g Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- 125 ml Apfelwein (oder Milch)
- 100 g in Rum eingeweichte Rosinen (nach Belieben)
- 1 Prise Salz
- etwas Backpulver
- Schmalz oder Öl zum Ausbacken
- Puderzucker zum Bestäuben



Zubereitung:

- Eier mit Zucker und Vanillezucker mit einer Gabel schaumig schlagen, das Mehl und etwas Backpulver zufügen und jetzt mit einem Kochlöffel nach und nach den Apfelwein (oder Milch – nach Belieben auch Bier) unterrühren. Am Ende, wenn gewünscht, die Rosinen einrühren, zusammen mit 2 EL Rum. Der Teig soll dick und zäh sein.
- Das Öl in der Fritteuse oder im Wok erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Teigportionen abstechen und ins heiße Fett gleiten lassen. In 3 bis 4 Minuten auf sanfter Hitze (ca. 170 Grad) goldbraun ausbacken. Mit der Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen, auf Küchenpapier abtupfen. Die süßen Krapfen mit Puderzucker bestäuben, möglichst noch lauwarm servieren!

Getränk: Zu den süßen Krapfen passt natürlich Kaffee oder Espresso, Kinder lieben dazu Kakao!