

Kochen mit Martina und Moritz vom 02.11.2025

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Regionale Länderküche Bremen und Niedersachsen

Labskaus	2
Tipp: Eingelegte Rote Bete	4
Froschlenden	5
Krabbenbrot mit Rührei	6
Speckendicken	7
Apfelknaust	8

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

Regionale Länderküche Bremen und Niedersachsen

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Heute geht es wieder mal auf kulinarische Reise. Die beiden Fernsehköche Martina und Moritz nehmen Sie mit in den Norden unserer Republik, nach Niedersachsen und Bremen. Hier ist das Land meist flach, der Blick reicht über das Meer weit zum Horizont. Die Küche ist handfest, einfach, aber immer würzig!



Labskaus

Das Gericht mit dem ulkigen Namen gilt überall entlang unserer Nordseeküste als Spezialität – es erschließt sich außerhalb dieser Gegend jedoch nicht sofort als Gustostückerl. Das liegt vor allem daran, dass man ursprünglich die Zutaten dafür einfach durch den Wolf gedreht hat und zu einer Art Brei vermischte. Es war nämlich ein Gericht, das sich die Seeleute auf ihren langen Ausfahrten zubereiteten. Natürlich hatte man auf



hoher See für aufwändige Anrichtungen wenig Sinn und Zeit, und so wurde kurzerhand alles miteinander vermischt und zusammengemührt. Längst weiß man heute, dass sich aus diesen Zutaten auch ein feines Gericht zubereiten lässt. Deshalb sieht heute ein Labskaus durchaus anders aus. Martina und Moritz machen ihn so:

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- Je 1 schönes Stück gepökelten Schweinebauch und Rinderbrust (ca. 500-800 g)
- 1 Möhre
- 1 große Zwiebel
- 1 Lauchstange
- 1 großes Stück Sellerie oder 3-4 Selleriestangen
- 1 EL Salz
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 EL Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 750 g festkochende Kartoffeln

Außerdem:

- 4-6 Matjesfilets
- 200 g eingelegte Rote Bete (siehe Rezept unten)
- 4-6 saure Gurken
- nach Belieben auch pro Person 1 Ei, Essig und Petersilie

Zubereitung:

- Die beiden Fleischstücke in einen ausreichend großen Topf legen. Das Gemüse waschen, schälen und putzen. Die Abschnitte, äußere und dunkelgrüne Teile vom Lauch, die großzügig abgeschnittene Schale vom Sellerie oder die unteren Stücke der Selleriestangen zusammen mit dem Wurzelwerk zufügen. Alles gerade eben mit Wasser bedecken und im offenen Topf langsam zum Kochen bringen. Sobald der Schaum, der sich dabei an der Oberfläche bildet, sich wieder gelegt hat, die Hitze auf kleinste Einstellung herunterschalten und das Fleisch zunächst 90 Minuten gar ziehen lassen. Das

Schweinefleisch dann auf jeden Fall herausnehmen. Das Rindfleisch darf ruhig noch eine weitere halbe bis dreiviertel Stunde weitersimmern, bis es sich auch ganz leicht schneiden lässt. Dann die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen.

- Das restliche Gemüse in der Zwischenzeit in Scheiben oder Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und zweizentimetergroß würfeln. In dieser Brühe etwa eine halbe Stunde lang gar köcheln.
- Auf klassische Weise würde man jetzt Fleisch und die Gemüse miteinander mischen und zerdrücken, dabei auch die abgetropfte Rote Bete untermischen. Diesen roten Gemüsebrei dann in tiefe Teller verteilen, obenauf eine Gewürzgurke legen und gegen den argen Hunger auch noch ein Spiegelei.

Martina und Moritz machen es lieber so:

- Das Fleisch wird in Scheiben oder Würfel geschnitten und in der Brühe mit dem Gemüse wieder erwärmt, fein gehackte Petersilie obenauf – so sieht der Eintopf im Suppenteller einfach schöner aus. Matjes, Rote Bete und Gewürzgurke reichen sie getrennt dazu.
- Und das Ei pro Person wird nicht gebraten, sondern lieber pochiert. Das ist ganz einfach. Entweder auf die klassische Weise: In einem Topf Wasser aufkochen, einen guten Schuss Essig zufügen, mit einem Löffel das Wasser so aufrühren, dass ein Strudel entsteht. In dessen Zentrum das Ei gleiten lassen – aus einer Tasse gelingt das problemlos. Und auf mittlerem Feuer etwa 3 bis 4 Minuten ziehen lassen. Je nachdem wie flüssig man das Eigelb mag. Oder man hält das Ei in einer Suppenkelle so lange in die leise siedende Brühe, bis es ausreichend gestockt ist.

Beilage: nichts weiter als frisches Brot

Tipp: Eingelegte Rote Bete

Die kaufen die Fernsehköche nicht fertig, sondern machen sie selbst. Das ist nicht weiter schwierig, schmeckt aber um Welten besser! Auch kann man dann mit der Vielfalt der Bete spielen, nicht nur rote, sondern auch gelbe oder weiße Bete verwenden.

Zutaten für je 1 Deckelglas von ca. 500 g Inhalt (oder zwei kleinere):

- 2-3 Rote Bete (ca. 500 g)
- 2 EL Salz
- 1 Stück Zwiebel
- 1 Scheibe Meerrettich
- nach Gusto 1 Ingwerscheibe
- 2-4 Knoblauchzehen
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Piment

Für den Sud:

- Ca. 150 ml Essig
- 100 ml Wasser
- 1 gestrichener TL Salz
- ½ TL Zucker

Zubereitung:

- Rote Bete schälen und in kleinfingerdicke Stifte schneiden, zum Beispiel auf dem Pommes-Frites-Hobel. In einer Schüssel mit dem Salz bestreuen, gut durchkneten, dann zwei Stunden stehen und Saft ziehen lassen. Anschließend ganz kurz abbrausen und abtropfen lassen.
- Zwiebel in Segmente schneiden, Meerrettich in dünne Stifte, Knoblauch nach Belieben in feine Stifte oder auch nur zerquetschen. Zusammen mit den Beten – diese nach Farben getrennt – jeweils in ein Deckelglas schichten.
- Die Würzsamen auf die Gläser verteilen. Essig und Wasser für den Sud aufkochen, Salz und Zucker darin auflösen und wieder abkühlen. Die Gläser damit auffüllen. Das Gemüse mit einem Glas oder Deckel beschweren, damit es nicht nach oben steigt und unter der Oberfläche bleibt. Den Deckel nur lose auflegen und so die Rote Bete marinieren.

Froschlenden

Wer kann sich vorstellen, was sich unter diesem Begriff verbirgt? So nennt man im Raum Hildesheim ein besonders pfiffiges Gericht: Die festen kleinen Romanasalatköpfe werden in Buttermilch geschmort. Schmeckt frisch und würzig und passt wunderbar zu einem Stück gut durchwachsenen Schweinefleisch, gekocht oder gebraten. Zum Beispiel vom Bunten Bentheimer Schwein, eine Rasse, die besonders wohlschmeckendes Fleisch entwickelt.



Zutaten für 2 bis 4 Personen:

- 2-5 Salatköpfchen
- 1 Becher Buttermilch
- 2-3 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- Chilipulver (nach Gusto)

Außerdem:

- 1-2 dicke Scheiben durchwachsener Schweinebauch, -hals oder 2 Koteletts vom Bentheimer oder einem anderen guten Schwein (Schwäbisch Hällisch, Staufener o.ä.)

Zubereitung:

- Die Salatköpfe putzen, den Strunk kappen, äußere Blätter entfernen. Die Köpfe senkrecht halbieren, größere Köpfe auch vierteln und nebeneinander möglichst dicht in eine passende feuerfeste Form setzen. Mit Buttermilch übergießen, Butterflöckchen obenauf verteilen, salzen, pfeffern und mit Muskat sowie Chilipulver würzen.
- Bei 180 Grad Heißluft (200 Grad Ober- & Unterhitze) etwa 25 Minuten im Ofen schmoren.
- Unterdessen die Hals- oder Bauchscheiben oder Koteletts zunächst in wenig Öl scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren und das Fleisch unter häufigem Wenden etwa 10 bis 15 Minuten nachziehen lassen. Dabei salzen, pfeffern und mit einem Hauch Chilipulver würzen. Zum Servieren quer in Streifen schneiden und zusammen mit einem geschmorten Salatköpfchen anrichten.

Beilage: kleine, geröstete Kartoffelchen

Krabbenbrot mit Rührei

Nichts geht über ein solches Krabbenbrot! Leider ein teures Vergnügen, vor allem, wenn man darauf achtet, dass die Krabben vor Ort gepult und nicht etwa dafür nach Marokko geschickt wurden – der zuverlässige Fischhändler weiß darüber Bescheid. Vielleicht hat er ja auch ungepulte Krabben im Angebot.



Zutaten für 2 Personen:

- 4 dünne Scheiben dunkles Roggenbrot
- Butter zum Bestreichen
- ca. 100 g Krabben
- Schnittlauch oder Dill und Petersilie

Für das Rührei

- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Chilipulver (nach Gusto)
- Petersilie oder Schnittlauch (nach Gusto)
- 2-3 EL Butter

Zubereitung:

- Die Brotscheiben schön gleichmäßig buttern. Die Krabben aufhäufen, gut andrücken. Mit Schnittlauch, Dill oder Petersilie dekorieren.
- Das Rührei daneben anrichten – es wird erst unmittelbar vor dem Servieren gemacht. Die Eier mit den Gewürzen verquirlen. In einer beschichteten Pfanne die Butter schmelzen, die Eimischung hineingießen und stocken lassen, dabei ständig mit einem Silikonschaber vom Pfannenboden schaben und rühren. Nicht völlig durchgaren lassen – das Rührei muss saftig bleiben!

Getränk: Dazu trinkt man Tee (friesische Mischung).

Speckendicken

Speckendicken gehören in manchen Gegenden Frieslands unbedingt zu Silvester auf den Tisch. Diese herzhaften Waffeln (oder Pfannkuchen – auch Pingelsöpke genannt) sind auch an allen anderen kalten Abenden beliebt. Den Teig sollte man mindestens zwei Stunden ruhen und quellen lassen, gern auch über Nacht oder sogar ein, zwei Tage im Kühlschrank, damit sowohl der Roggenschrot wie auch das Buchweizenmehl richtig aufgeschlossen werden. Unwiderstehlich direkt aus dem Eisen!



Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Weizenmehl (550)
- 100 g Buchweizenmehl
- 120 g Roggenschrot
- ca. ¼ l Milch
- 2 EL geschmolzenes Schmalz
- 2 EL Rübenkraut
- ½ TL Salz
- 2 Eier
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL Anis
- ½ TL Kardamom
- Milch zum Glattrühren
- Schmalz zum Einfetten des Waffeleisens
- 2-3 gepökelte Würste
- ca. 100 g dünne Speckscheiben

Zubereitung:

- Die Mehlsorten mischen, mit der Milch verrühren, mit Rübenkraut süßen und die Salzprise unterrühren. Die Eier und die Gewürze einarbeiten. Ruhen lassen, wie oben beschrieben, vor dem Backen eventuell noch mehr Milch unterrühren, bis ein zäher Waffelteig entsteht.
- Das Waffeleisen erhitzen, mit Schmalz einpinseln, in jedes Rund eine Wurstscheibe oder ein Stück Speck legen, zwei Löffel Teig darauf fließen lassen, das Eisen verschließen und die Waffeln fertig backen.

Beilage: Rübenkraut und/oder ein grüner Salat

Apfelknaust

Eine Art Äpfel im Schlafrock – und zwar wie man sie im Alten Land gerne einpackt, nämlich in einem weichen Hefeteig. Zuvor kriegen sie noch eine köstliche Füllung!



Zutaten für 4 Personen:

Hefeteig:

- 300 g Mehl (Type 405)
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- ¼ Würfel Hefe
- ca. ⅓ l Milch
- 80 g weiche Butter
- 1 Ei
- 4 kleine Äpfel (schön säuerlich, z.B. Elstar, Cox Orange, Boskoop)
- 50 g Walnuskerne
- eventuell 2-3 Datteln
- ca. 50 g in Rum oder Apfelsaft eingelegte Rosinen
- 2 EL Zucker
- 1-2 EL Crème fraîche
- ½ -1 Eiweiß

Außerdem:

- 1 Eigelb
- 2 EL Milch zum Bepinseln

Zubereitung:

- Für den Teig das Mehl in eine Rührschüssel geben, Zucker und Salz zufügen. Die in Milch aufgelöste Hefe zufügen und mit dem Handrührer (oder der Küchenmaschine) zu einem Teig rühren, dabei die weiche Butter und das Ei zufügen. Den Teig einige Minuten durchkneten lassen, dann zu einer Kugel geformt zugedeckt eine Stunde gehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Äpfel mit dem Sparschäler schälen, das Kerngehäuse ausstechen. Walnüsse mit der Messerklinge grob zerdrücken, mit den Rosinen, Zucker, Crème fraîche und Eiweiß verrühren. In die Äpfel verteilen.
- Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Vier Quadrate ausschneiden, jeweils einen Apfel darin einwickeln. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Aus Teigresten mit dem Teigrädchen Bänder ausschneiden und die Äpfel damit dekorieren. Mit Eigelb bepinseln, das mit etwas Milch glattgerührt wurde.
- Bei 180 Grad (Heißluft/ 200 Grad Ober- & Unterhitze) etwa 30 Minuten backen.

Beilage: ein Schlag Sahne und – wenn vorhanden – frische Himbeeren

Getränk: eine Tasse Kaffee oder ein prickelnder Apfelsaft