

Kochen mit Martina und Moritz vom 05.10.2025

Redaktion: Isabel Krämer

Familienrezepte – Lieblingsrezepte, die man nie vergisst

Matjes mit Butterfässchen	2
Kalbsschmorbraten in saurer Milch	3
Möhrengemüse	5
Kartoffelpudding	6
Grießpudding	8

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

Familienrezepte – Lieblingsrezepte, die man nie vergisst

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Oft sind es die ganz einfachen Sachen von früher, die man heute immer noch zu seinen absoluten Lieblingsgerichten zählt. Denn alte Familienrezepte wecken bei den meisten auch noch nach vielen Jahren nostalgische Gefühle und sollten daher auf keinen Fall in irgendwelchen Schubladen verloren gehen. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben sich bei Freunden und Bekannten umgehört und dabei wahre Köstlichkeiten entdeckt. Übrigens auch den besten Grießpudding aller Zeiten!



Matjes mit Butterfässchen

Matjes sind saftige, fleischige und nur ganz mild gesalzene Heringe. Sie werden ausschließlich tiefgekühlt angeboten, nicht nur, weil sie – so schwach gesalzen, wie sie sind – sonst zu schnell verderben würden. Sondern auch, weil man auf diese Weise die Nematoden abtötet, die die Fische fast immer befallen..



Zutaten für 4 Personen:

- 10 junge Matjes-Doppelfilets (1 Packung Primtjes tiefgekühlt)
- eventuell 1 rosa Zwiebel
- Kerbel, Dill oder Petersilie

Für die Butterfässchen:

- 8 bis 12 kleine Kartoffelchen
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch
- 50 g Butter

Zubereitung:

- Die Matjes am besten in der Packung auftauen lassen, so bleiben sie in dieser Zeit vor Luftkontakt geschützt, dann mit Küchenpapier abwischen. Entweder ganz pur servieren oder mit fein gehobelten Zwiebelringen und Kräutern als Deko.
- Die Kartoffeln gar kochen, abgießen und heiß pellen. Eine Kappe abschneiden und mit einem Löffel (Pariser-Apfellöffel oder Perlausstecher) aushöhlen. Die Butter in 8 bis 12 gleich große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer bestreuen und in Schnittlauchröllchen wälzen. Jeweils in die ausgehöhlten Kartoffeln stecken, die Kappe wieder aufsetzen.

Tipp: Das Ausgehöhlte würfeln, mit gehackter Zwiebel, Petersilie, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Öl zu einem Kartoffelsalat anmachen.

Kalbsschmorbraten in saurer Milch

Kalbfleisch in saurer Milch – das mag ja merkwürdig klingen. Aber es ist ein Klassiker: Martina und Moritz haben das Rezept in einem alten Kochbuch aus Westfalen entdeckt, aber etwas ganz Ähnliches auch schon vor 40 Jahren in der Toskana gegessen, damals mit Putenfleisch. Da kann man sehen, dass gute Ideen einfach international sind.



Zutaten für 6 Personen:

- 2 kg Kalbfleisch (Bugblatt oder Hals)
- je 1 TL Wacholder-, Piment- und Pfefferbeeren
- 2 Nelken
- 1 TL Salz
- 2 EL Butter
- 2 EL Schmalz (Schwein-, Butter- oder Geflügel-)
- 2 EL Öl
- 1 große Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Thymianzweige
- 1 Stück Zitronenschale
- ½ l saure Milch (Buttermilch oder G'stöckelte)
- ¼ l Weißwein
- 100 ml Sahne

Zubereitung:

- Das Bratenstück rundum fest mit einer Gewürzmischung einreiben. Dafür die Gewürze zuvor in einer trockenen Pfanne rösten, dann mit dem Salz im Mörser oder Mixbecher fein pulverisieren.
- In einem Schmortopf die verschiedenen Bratfette miteinander erhitzen. Das Bratenstück darin kräftig rundum, auf allen Seiten, anbraten.
- Die gehackte Zwiebel und zerdrückten Knoblauchzehen mitrösten, Lorbeerblätter, Thymianzweige und Zitronenschale danebenlegen. Eine Tasse saure Milch über das Fleisch gießen, einkochen, dies zwei bis dreimal wiederholen, bis alle Milch verarbeitet ist.
- Jetzt den Wein angießen, nochmals aufkochen, den Topf mit einem Deckel – notfalls mit Alufolie – fest verschließen und in den warmen Ofen stellen: Heißluft 110 Grad / Ober- & Unterhitze 130 Grad. Das Fleisch bei dieser sanften Hitze eine bis eineinhalb Stunden schmoren.

- Zur Fertigstellung der Sauce den Braten auf einer Platte im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen. Den Bratenfond durch ein Sieb in eine Kasserolle gießen. Sahne zufügen und zwei, drei Löffel der weichgeschmorten Zwiebel. Aufkochen, mit dem Mixstab glatt mixen und nochmals abschmecken.
- Den Braten quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten. Mit einem Teil der Sauce überkleckern, den Rest der Sauce in einer Sauciere getrennt dazu reichen.

Beilage: Man kann dazu kleine, geröstete Kartoffelchen reichen und einen Salat. Oder das Mööorenjemüs (siehe folgendes Rezept). Oder auch nur ein Stück Weißbrot. Gut passt aber auch der Kartoffelpudding (siehe folgendes Rezept). Allerdings sollte man in diesem Fall die Wurst- oder Kasslerwürfel einfach weglassen: einmal Fleisch genügt schließlich.

Möhrengemüse

Möhren sind von Natur aus so herrlich süß, dass sie für viele Kinder absolutes Lieblingsgemüse sind.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 bis 1,2 kg junge, möglichst kleine, schlanke Möhren
- 500 g Kartoffeln
- 3 EL Butter
- Salz
- ein gutes Currypulver/Currypaste oder Raz-el-Hanout, auch Vadouvan – alles Gewürze, die hervorragend zu Möhren passen
- eine Zuckerprise
- 2 EL Zitronensaft
- Dill, Schnittlauch oder Kerbel



Zubereitung:

- Möglichst junge, zarte, schlanke Möhren nehmen, sie sind besonders süß – sie werden geschält. Wenn sie höchstens fingerlang sind, bleibt wegen der Optik der Blattschopf dran. Sonst die Möhren in kleinfingerlange und -dicke Stifte schneiden. Die Kartoffeln schälen und passend zuschneiden. Sie sollten die gleiche Form wie die Möhren haben.
- In einer passenden Kasserolle, in der sie viel Platz haben und nebeneinander liegen können, in der heißen Butter langsam bissfest dünsten, dabei mit Salz, Curry, Vadouvan oder Raz el Hanout würzen, nach Belieben auch mit einem Hauch Chilipulver sowie einer Prise Zucker. Zugedeckt sanft dünsten, bis die Kartoffeln gar sind. Dann den Zitronensaft zufügen – jetzt sollten auch die Möhren den richtigen Biss haben: schmelzend zart, aber nicht zu weich. Der Zitronensaft gibt nicht nur die perfekte Würze, sondern stoppt den Garprozess, die Möhren bleiben jetzt so, auch wenn sie noch ein wenig eingeköchelt werden, bis die Butter sie am Ende karamellig umhüllt.
- Sehr fein gehackte Petersilie, ruhig auch die zarten Teile des Möhrengreens fein hacken und unterrühren, dann Dill, Schnittlauch oder Kerbel darüber und dann nochmal abschmecken und servieren: entweder pur als Gemüsegericht oder als Beilage zum Kalbsbraten.

Kartoffelpudding

Henriette Davidis aus dem Ruhrgebiet ist eine der erfolgreichsten Kochbuchautorinnen aller Zeiten. Von ihrem Erfolg hatte sie selbst allerdings nur wenig. Sie hat mit ihren Rezepten ganze Generationen geprägt. Martina und Moritz haben sich für das folgende Rezept aus ihrem Buch inspirieren lassen. Man nimmt dafür eine Puddingform aus Steinzeug oder Porzellan. Es geht auch eine Guglhupfform oder einfach eine hohe Auflaufform.



Zutaten für 4 Personen:

- 750 g mehlig Kartoffeln
- 5 Eigelbe
- 100 g weiche Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 200 g Saure Sahne
- 1 dicker Bund Schnittlauch
- 250 g ausgelöstes Kassler
- Fleischwurst oder gekochter Schinken
- 5 Eiweiße
- Butter für die Form

Für das Champignon-Ragout:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- nach Belieben auch 1 kleine Chilischote
- 2 EL Butter
- 500 g Champignons
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Sahne
- Petersilie oder Kerbel

Zubereitung:

- Die Kartoffeln bereits am Vortag gar kochen, damit sie vollkommen abgekühlt haben, pellen und auf der Raffel fein reiben.
- Die Eigelbe mit dem Handrührer zur hellen Creme schlagen, dabei stückchenweise die weiche Butter zufügen. Diese Creme salzen, pfeffern, großzügig Muskat hineinreiben. Mit den geriebenen Kartoffeln mischen. Dabei auch die Crème Fraîche einarbeiten.
- Den Kasseler, die Wurst oder den Schinken in zentimetergroße Würfel, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und ebenfalls unter die Kartoffelmasse mischen.
- Schließlich das Eiweiß mit einer Salzprise sehr steif schlagen und in zwei Partien unterheben.
- Die Masse in eine gut gebutterte Pudding- (oder Auflauf-) form füllen. Mit ihrem Deckel oder mit Backpapier gut verschlossen in einen Topf ins Wasserbad oder in den Dampfgarer stellen und bei 100 Grad ca. 90 bis 100 Minuten garen.
- In der Zwischenzeit das Pilzragout ansetzen: Zwiebel, Knoblauch und etwas Chili fein hacken und in Butter andünsten, Champignons vierteln oder achteln, zufügen und zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Salzen, pfeffern und Sahne angießen. Jetzt ohne Deckel weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis sich alles gut verbindet. Abschmecken, viel fein gehackte Petersilie oder Kerbel einrühren.

Servieren: Den Pudding auf eine Platte stürzen – jetzt zeigt sich, ob man die Form ausreichend sorgfältig gefettet hat. Am Tisch in Tortenstücke schneiden und mit dem Pilzragout anrichten.

Beilage: Keine! Das ist so ein prachtvolles Essen, das steht für sich allein. Höchstens noch einen Salat.

Grießpudding

Den lieben nicht nur die kleinen, sondern auch die großen Kinder! Er ist ein bisschen aus der Mode gekommen, deshalb kriegt man ihn nur ganz selten. Man kann ihn in einer großen Schüssel zu Tisch bringen oder in Portionsschälchen, -schüsselchen oder Dessertgläsern servieren.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- ½ l Milch
- ½ l Sahne
- 60 g Zucker
- Schale von 1 Zitrone
- 1 Vanillestange
- 120 g Grieß (siehe Tipp)
- 2 Eigelbe
- eventuell 50 g Rumrosinen
- 50 g Mandelstifte oder gehackte Haselnüsse
- 2 Eiweiße
- 1 Prise Salz

Tipp: Unbedingt Weichweizengrieß verwenden, den schon unsere Großmutter dafür genommen hat – nur damit wird der Pudding cremig weich. Hartweizengrieß macht ihn krümelig.

Zubereitung:

- Milch und Sahne aufkochen. Zucker, Zitronenschale, eine Vanillestange zufügen. Neben dem Feuer 10 Minuten ziehen lassen. Die Vanillestange dann aufschlitzen, auskratzen, das Mark in die Sahnemilch rühren. Nochmals erhitzen, langsam den Grieß hineinrieseln lassen, dabei rühren. Eine Minute leise köcheln, wieder vom Herd ziehen und 5 Minuten quellen lassen.
- Die Eigelbe in die heiße Masse rühren, auch eingeweichte Rosinen und Mandelstifte oder gehackte Haselnüsse untermischen.
- Eiweiß salzen, langsam sehr steif schlagen und schließlich unter die noch warme Masse rühren, damit der Pudding schön fluffig wird. In Portionsgläser oder in eine große Schüssel füllen und kalt stellen.

Beilage: Dazu schmeckt Kompott (zum Beispiel Rhabarber, wie wir das in unserer Rhabarbersendung gezeigt haben) oder aus dem Einmachglas Zwetschgen, Birnen, Pfirsiche oder Aprikosen. Gut passt auch eine Fruchtsauce, zum Beispiel aus Himbeeren oder Erdbeeren

(dafür die Früchte einfach mit etwas Zucker und Zitronensaft glatt mixen. Himbeeren zusätzlich durch ein Sieb streichen, um die Kerne aufzufangen) oder Obstsalat.

Getränk: ein naturtrüber Apfelsaft auf Eiswürfeln, mit etwas Sprudel zum Prickeln gebracht