

Kochen mit Martina und Moritz vom 26.10.2025

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Herbstliche Küchenklassiker

Gebratenes Kaninchen aus dem Ruhrgebiet	2
Gefüllte Knödel aus Böhmen	4
Kalbfleisch in Zitronensauce – ein Schmorbraten aus Burgund	6
Ballebäuschen	8
Blitzkuchen	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/herbstliche-kuechenklassiker-112.html>

Herbstliche Küchenklassiker

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Wenn die Tage im Herbst wieder kürzer werden und die kuscheligen Decken ihren Platz auf dem Sofa finden, steigt auch die Lust auf herzhaftere, wärmende Gerichte. So geht es auch den WDR-Köchen Martina und Moritz, die sich darauf freuen, ihre liebsten Herbstklassiker endlich wieder auf den Tisch zu bringen. Klar – Kürbis ist der Star der Saison. Aber der Herbst hat kulinarisch noch viel mehr zu bieten. Martina und Moritz zeigen, wie vielseitig diese Jahreszeit schmecken kann.



Gebrautes Kaninchen aus dem Ruhrgebiet

Ein richtiger Sonntagsbraten aus alten Zeiten.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 junges Kaninchen (ca. 1,8 kg)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- je 1 Möhre, Lauchstange und Selleriestange oder 1 Stück Sellerie
- 100 g Speck
- 1 EL Öl
- 2-3 EL scharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 Thymiansträußchen
- 1 Chilischote
- 1 Lorbeerblatt
- 0,33 l Export- oder Vollbier oder trockener bis fruchtiger Weißwein
- 3 EL Senf
- Petersilie



Zubereitung:

- Das Kaninchen in Einzelteile zerlegen, denn die Keulen und Vorderläufe brauchen einfach viel länger als das zarte Rückenfleisch – und so kann man diese empfindlicheren Stücke früher aus dem Topf nehmen.
- Das Fett entfernen, denn das ist kein Genuss. Die Innereien entnehmen, die Nieren halbieren und dabei den Strang entfernen. Zusammen mit der Leber separat in heißem Fett braten, dabei salzen und pfeffern. Schmeckt herrlich auf einem Stück Graubrot.
- Die Keulen vom Rumpf abtrennen, auch die Vorderläufe. Den Rücken in drei bis vier Portionsstücke schneiden. Die Bauchlappen mit Küchenzwirn rund um das Rückenstück binden – so wird das empfindliche Rückenfilet geschont.
- Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Lauch und Sellerie putzen und klein würfeln. Auch den Speck in feine Würfel schneiden. In einem Schmortopf im heißen Öl ausbraten, in diesem Bratfett auch die Kaninchenteile ringsum langsam golden anbraten. Dabei salzen, pfeffern und dick mit Senf einstreichen.
- Herausheben, sobald sie eine schöne Farbe angenommen haben. Stattdessen nun das Gemüse im Bratfett anrösten. Salzen und pfeffern.

- Die Kaninchenteile zusammen mit Thymian, der entkernten Chilischote und dem Lorbeerblatt auf das angeschmurgelte Wurzelgemüse betten. Mit dem Bier oder Wein ablöschen, dann die Hitze reduzieren und das Kaninchen zugedeckt etwa eine Stunde leise schmoren. Wenn man den Schmortopf in den Ofen stellt, der nur milde erhitzt ist (130 Grad Celsius Heißluft oder 150 Grad Celsius Ober- und Unterhitze), braucht man die Rückenstücke nicht vorher herausnehmen.
- Am Ende die Sauce nochmals abschmecken, eventuell mit einer Prise Zucker.

Beilage: einfach Brot, außerdem ein Salat, zum Beispiel Endivie oder Feldsalat mit gerösteten Speckwürfelchen.

Gefüllte Knödel aus Böhmen

Sie sind rund, aus gekochten Kartoffeln, zu einem Teig verarbeitet und werden vielfältig gefüllt. Man liebt sie süß, aber auch herzhaft, und sie werden somit entweder als Hauptgericht oder auch als Nachspeise serviert. Wir haben uns für eine herzhafte, klassische Füllung mit Zwiebeln und Kassler entschieden und obenauf kommen herrlich knuspriger Speck und Zwiebeln.



Rezept für 4 bis 6 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- Salz
- 150 g Weichweizengrieß
- 200 g Mehl
- 1 Ei
- Muskat

Füllung:

- 300 g Kassler oder gekochter Schinken
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Butterschmalz oder Öl
- 1 TL Kümmel
- Petersilie

Zum Servieren:

- 1 große Zwiebel
- 100 g Speck in feinen Scheiben
- Petersilie oder Schnittlauch
- 30 g Butter

Zubereitung:

- Die Kartoffeln in der Schale weich kochen, abgießen und noch heiß pellen. Durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Salzen, zunächst die Hälfte von Grieß und Mehl darüberstreuen. Das Ei zufügen und alles rasch zu einem festen Teig kneten. Falls er klebt, noch etwas mehr Grieß als Mehl darüberstäuben (Grieß verhält sich anders als Mehl) und einarbeiten.

- Für die Füllung das Kassler oder den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und im heißen Fett weich dünsten. Das Fleisch zufügen, auch Kümmel und die fein gehackte Petersilie. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die gefüllten Knödel den Teig zu einer dicken Rolle formen, Scheiben davon abschneiden, auf der Handfläche flach drücken. Je einen Löffel Füllung in die Mitte setzen und den Teig darüber verschließen. In einem großen Topf mit Salzwasser leise gar ziehen lassen. Nach etwa 10 bis 15 Minuten, wenn die Knödel oben schwimmen, sind sie gar.
- Zum Servieren die Zwiebel sehr fein würfeln. Den Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in der Butter oder vom Speck austretendem Fett auslassen. Die Zwiebeln zufügen und sanft bräunen. Zum Schluss fein gehackte Petersilie oder Schnittlauchröllchen zufügen.
- Die gefüllten Kartoffelknödel gut abtropfen lassen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Jeweils ein Häufchen Zwiebeln und Speck daraufsetzen.

Tipp: Für die Füllung kann man auch jeden Bratenrest, Wurstwürfel, sogar Käse verwenden. In jedem Fall wichtig: Die Kartoffelhülle soll möglichst dünn sein.

Beilage: Eigentlich isst man dazu Sauerkraut. Dieses in einem Topf mit ordentlich Kümmel und einem Gewürzstrauß und etwas Wasser ansetzen. Gut passt aber auch dazu ein schöner feinnudelig geschnittener Endiviensalat – der gibt Farbe und Frische, und die säuerliche Salatmarinade dient als Sauce.

Und noch ein Tipp: Man kann diese Kartoffelknödel auch süß füllen, z.B. mit Zwetschgen oder Aprikosen – dann den Stein durch ein Zuckerstück ersetzen. Und obenauf kommen am Ende in Butter geröstete Semmelbrösel und/oder Mohn sowie gut abgetropfter Quark oder einfach ein Löffel Sauerrahm.

Kalbfleisch in Zitronensauce – ein Schmorbraten aus Burgund

Zum hellen Kalbfleisch gibt es eine wunderbar säuerlich-frische Sauce. Ihre Gäste werden sich die Finger lecken. Wir haben beim Metzger rechtzeitig ein gutes Stück vom Hals bestellt. Denn der bleibt nach dem Schmoren besonders saftig und wird unglaublich zart. Außerdem gehört er zu den eher preiswerten Stücken, was ja nicht unangenehm ist, wenn man für viele Gäste plant.



Zutaten für 6 Personen:

- 1,5 kg Kalbshals
- 2-3 EL Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- ¼ Sellerieknolle
- ½ TL Zucker
- 1-2 frische Chilis
- 2 große Fleischtomaten
- 2 Wacholderbeeren
- 1 Nelke
- 1 EL Kümmel
- 1 Kräuterpäckchen von Lauch, Thymian, Petersilienstielen und Lorbeer
- 1 große oder 2 kleinere Bio-Zitronen
- 1 Flasche Weißwein (weißer Burgunder oder Chardonnay)

Zubereitung:

- Das Fleisch in Würfel von etwa zwei bis drei Zentimeter Kantenlänge schneiden. In einem Schmortopf in heißem Butterschmalz portionsweise rundum anbraten, dabei salzen und pfeffern. Die Würfel immer erst dann drehen und wenden, wenn sie sich leicht vom Topfboden lösen lassen.
- Nachdem die letzte Portion Fleisch aus dem Topf herausgenommen wurde, die fein gewürfelten Zwiebeln im Bratfett andünsten; sie dürfen dabei ruhig ein wenig Farbe annehmen. Den zerdrückten Knoblauch und die in feine Würfel geschnittene Sellerieknolle zufügen. Zwischendurch die Mitte des Bodens frei machen und Zucker karamellisieren lassen.
- Die Chilis entkernen, fein würfeln und mitdünsten. Tomaten halbieren, grüne Strünke entfernen und auf das Gemüse legen, die Haut kann man später herausfischen. Oder

man überbrüht die Tomaten zuvor mit kochendem Wasser, häutet sie und fügt sie grob gehackt oder zerdrückt mitsamt den Kernen hinzu.

- Auch die mit dem Sparschäler abgeschnittene Zitronenschale, zerdrückte Wacholderbeeren, Nelke, den Kümmel und das Kräuterpäckchen zufügen.
- Das Fleisch wieder in den Topf geben, umwenden. Den Saft der Zitronen und den Weißwein angießen. Aufkochen und zugedeckt auf kleinem Feuer oder bei 130 Grad Celsius (Heißluft; 150 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) langsam gar schmoren, knapp zwei Stunden.
- Am Ende das Würzsträußchen, nicht zerfallene Zitronenschalen und Tomatenhäute herausfischen und die Sauce nochmals abschmecken.

Beilage: kleine Pellkartöffelchen, in Butter angeröstet und in gehackter Petersilie geschwenkt

Ballebäuschen

Martina und Moritz haben sich von ihren Freundinnen Dagi und Annelene, Schwestern aus Castrop-Rauxel, zwei Rezepte für Süßes verraten lassen: Die Ballebäuschen hat die Großmama immer als ganz besondere Belohnung gebacken. Man kennt und liebt sie überall in NRW. Sie haben nicht nur unterschiedliche Namen, sondern auch ganz unterschiedliche Rezepte. Mal Hefe-, mal Rühr-, mal Brandteig, mal mit Quark, mal ohne. Die Oma von Dagi und Annelene machte sie so:



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- ½ Würfel Hefe
- 2 EL lauwarme Milch
- 1 TL Zucker
- 500 g Mehl
- 100 g Butter
- 1 EL Vanillezucker
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- ¼ l Milch
- 150 g Rosinen
- etwas Rum oder Trauben-/Apfelsaft zum Einweichen

Außerdem:

- Butterschmalz oder Öl zum Frittieren
- Zucker-Zimt-Mischung zum Bestreuen

Zubereitung:

- Die Hefe zerbröckeln und in der Milch auflösen, dabei kann auch jetzt schon der Zucker hinzugefügt werden.
- Mehl in die Küchenmaschine füllen und die Hefe hineingeben. Die weiche Butter in Flöckchen zufügen, die Eier und auch das Salz. Die Maschine einschalten, auf langsamer Stufe arbeiten lassen, dabei die Milch langsam hinzufließen lassen. So lange rühren – dabei die Umdrehungen schneller werden lassen – bis ein weicher, glatter Teig entstanden ist, der Blasen wirft.
- Die eingeweichten Rosinen unterrühren. Den Teig in eine Schüssel füllen und mit einem Tuch zugedeckt etwa eine Stunde gehen lassen. Schließlich mit einem Esslöffel

Bällchen abstechen – dabei darauf achten, dass die Rosinen gut verteilt sind – und portionsweise in heißem Fett schwimmend golden ausbacken.

- Auf Küchenpapier gut abtropfen und mit Zimtzucker bestreuen. Am besten schmecken die Ballebäuschen natürlich noch lauwarm!

Blitzkuchen

Den kann man wirklich schnell mal eben anrühren, aufs Blech streichen und backen. Dann kann man in spätestens 15 Minuten seinen Hunger auf Süßes stillen. Und die Zutaten dafür hat man immer im Haus.



Zutaten für 2 Backbleche:

- 125 g Butter
- 2 Eier
- 125 g Zucker
- 125 g Mehl
- 100 g Mandelblättchen

Zubereitung:

- Die weiche Butter mit den Eiern zu einer Creme rühren, dabei den Zucker zufügen. Schließlich das Mehl hinzugeben und unterrühren.
- Diesen weichen Teig besonders dünn und gleichmäßig auf Backpapier verstreichen, das auf Backblechgröße zugeschnitten ist.
- Aufs Blech ziehen, mit Mandelblättchen bestreuen. Bei 175 Grad (Ober- & Unterhitze/160 Grad Heißluft) circa 10 Minuten golden backen. Noch warm in Streifen oder Rauten schneiden. Nach Belieben zusätzlich mit Zucker bestreuen.