

Kochen mit Martina und Moritz vom 19.10.2025

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Köstliche Spezialitäten aus Innereien: "From nose to tail"

Pfälzer Kalbszunge und Kalbsbries auf Salat	2
Sauerkraut mit Schnüsskes un Öhrkes	4
Lewwerknepp (Leberknödel)	6
Kalbsherz auf Rosenkohlsalat	9
Hühnermagenragout	11
Hühnerleberhäckerle	13

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/innereien-126.html>

Köstliche Spezialitäten aus Innereien: "From nose to tail"

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

"From nose to tail" bedeutet, dass alle Teile eines geschlachteten Tieres verwertet werden – von der Nase bis zum Schwanz. Früher galt diese natürliche Verwertungskette als selbstverständlich – heute ist für viele der Gedanke, nicht nur Steak, Schnitzel und Filet, sondern auch Zunge, Leber und Niere eines Tieres auf dem Teller zu haben, zumindest gewöhnungsbedürftig. Dabei sind diese Innereien ein wahrer Genuss – wissen die beiden Fernsehköche Martina und Moritz. Sie zeigen daher, wie aus den zu Unrecht verschmähten Teilen eines Tieres wahre Delikatessen werden.



Pfälzer Kalbszunge und Kalbsbries auf Salat

In der Pfalz weiß man die zarten Innereien vom Kalb ganz besonders zu schätzen und lässt sich in den Rezepten von den benachbarten Franzosen inspirieren. Kalbszunge und Kalbsbries, das sind durchaus Zutaten für die feine Küche. Beides muss man beim Metzger rechtzeitig bestellen. Dabei kann man ihn auch bitten, die Zunge zu pökeln. Sie erhält dadurch eine appetitliche rosa Farbe.



Zutaten für 8 Personen:

- 1 gepökelte Kalbszunge
- 1 Kalbsbries (ca. 250 g)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Pfefferkörner
- 1 EL Wacholderbeeren
- 1 EL Senfsaat
- 1 getrocknete Chilischote
- 1 gehäufte TL Salz (zum Auskochen)
- 2 EL Olivenöl (zum Braten des Bries)
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- 1 EL Apfel- oder Birnenbalsam
- 1 EL Zitronensaft

Für den Salat:

- 1 rote Zwiebel
- 400-500 g Rosenkohl
- 2 Salatherzen (z.B. Romanasalat) oder ½ Endiviensalat
- 3-4 Kartoffeln
- 1 Stück Hokkaido-Kürbis (ca. 400 g)
- 1 Handvoll Kräuter (nach Gusto eine Mischung von Petersilie, Dill, Koriander, Schnittlauch, Kerbel o.ä.)
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Für die Vinaigrette:

- 1-2 Schalotten
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL scharfer Senf
- 4 EL milder Essig (Apfelessig)
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Zunge und Bries kann man schon am Vortag kochen – die Zunge lässt sich dann besser aufschneiden und das Bries leichter putzen. Beides in einen passenden Topf füllen, Gewürze zufügen und mit Wasser auffüllen, bis alles knapp bedeckt ist.
- Zum Kochen bringen, dann auf kleinster Stufe gar ziehen lassen: Die Zunge braucht etwa 90 Minuten, das Bries ist schon nach gut 20 Minuten gar – herausnehmen und abkühlen lassen.
- Dann die sehnige Haut zwischen den einzelnen Bries-Röschen entfernen und so die Röschen zerpfücken. Bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen.
- Ob die Zunge gar ist, kann man überprüfen: Mit einer Nadel oder spitzem Messer durchstechen – es muss leicht eindringen. Nach dem Abkühlen die ledrige Haut abziehen, die unschönen Stellen am Schlund glatt schneiden und die Zunge in Folie verpackt kalt stellen.
- Für den Salat die Zwiebel in fingerbreite Spalten schneiden, den Rosenkohl putzen, halbieren oder sogar vierteln, wenn die Röschen groß sind. Die Kartoffeln schälen und in passende Schnitze schneiden. Ebenso den ungeschälten Kürbis.
- Alles auf einem Backblech mischen (Backpapier unterlegen – spart Mühe beim Abwasch), dabei mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern.
- Bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen (Heißluft/220 Grad Ober- & Unterhitze) etwa eine halbe Stunde rösten.
- In der Zwischenzeit die Bries-Röschen in einer Pfanne im heißen Öl kräftig anbraten und immer wieder schütteln, damit die Röschen rundum appetitlich bräunen. Dabei behutsam mit Salz würzen, pfeffern und mit Birnenbalsam sowie Zitronensaft abschmecken.
- Für die Vinaigrette Schalotten fein würfeln, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit den restlichen Zutaten verrühren.

Servieren: Das Ofengemüse nochmals gründlich durchmischen und auf die mit Salatblätter ausgelegten Teller verteilen. Die Bries-Röschen dazwischen setzen. Die Zunge auf der Aufschnittmaschine längs in feine Scheiben schneiden und locker darauf drapieren. Alles mit der Vinaigrette beträufeln, sodass überall auch Schalotten und Schnittlauch gerecht verteilt sind. Dazu gibt es geröstetes Bauernbrot oder Baguette.

Sauerkraut mit Schnüsskes un Öhrkes

Am besten ist es, wenn man die Schnüsskes un Öhrkes, nämlich die Schnäuzchen und Öhrchen, beim Metzger bereits gepökelt und gekocht kaufen kann. Eventuell muss man ihn einfach rechtzeitig darum bitten. Und dann entsteht im Handumdrehen ein wunderbarer, herzhafter Eintopf.



Zutaten für 6 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 EL Schmalz oder Öl
- 750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Kümmel nach Belieben
- 1 EL Majoran
- 1 säuerlicher Apfel
- eventuell 1 Chilischote
- 1 TL Wacholderbeeren
- 3 Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter
- ca. 1 kg Sauerkraut
- je 3 Schweineschnäuzchen, Ohren und Schwänzchen
- dazu eventuell 3 Scheiben von ebenfalls gekochtem, gepökelttem Schweinebäckchen oder -bauch

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem ausreichend großen, möglichst breiten Topf im heißen Schmalz oder Öl andünsten.
- Die Kartoffeln schälen, würfeln und zufügen; sofort salzen und pfeffern. Kümmel (macht das Gericht nicht nur würziger, sondern auch besser verträglich) und Majoran dazwischen streuen. Zwei Tassen Wasser angießen. Zugedeckt die Kartoffeln circa 15 Minuten köcheln, bis sie gar sind.
- Inzwischen den Apfel vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden, die Viertel mit der Schale in feine Streifen schneiden und mit in den Topf geben, auch die längs durchgeschnittene Chilischote, die zerdrückten Wacholderbeeren und Pimentkörner sowie die Lorbeerblätter.
- Das Sauerkraut zerzupfen und untermischen. Die Schweineteile auf dieses Sauerkraut betten und – falls nötig – noch etwas Wasser angießen.

- Zugedeckt alles 20 bis 30 Minuten schmurgeln lassen, bis sie durch und durch heiß sind. Das Fleisch soll nur im über dem Kraut entstehenden Dampf erhitzt werden – so behalten sowohl Kraut wie Fleisch ihre eigenen, klaren Aromen. Das ist geschmacklich wesentlich reizvoller, als wenn alles zusammengekocht wird, das Fleisch säuerlich wird und das Fleischaroma das Kraut durchzieht. Deshalb stimmt es bei diesem Gericht auch nicht, dass es umso besser schmeckt, je häufiger es wieder aufgewärmt wird.

Tipp: Wichtig ist, die Kartoffeln zunächst gar zu kochen, bevor das Sauerkraut hinzugefügt wird. Die Säure stoppt das Weichwerden.

Servieren: in tiefen Tellern mit Messer, Gabel und Löffel

Beilage: Senf und Pumpernickel

Lewwerknepp (Leberknödel)

Leberknödel – daran scheiden sich die Geister. Sie können aber tatsächlich beides sein: eine kulinarische Offenbarung oder ein Desaster. Garantiert ein Vergnügen sind sie nach unserem Rezept. Ganz wichtig: Wer keinen Fleischwolf hat, um die Zutaten selbst durchzulassen, muss seinen Metzger bitten, dies zu tun. Dann aber sofort nach Hause damit und verarbeiten. Auf keinen Fall die Leber und das Fleisch mit dem Zerkhacker bearbeiten, auch wenn dessen Gebrauchsanweisung dazu rät.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 4 Semmeln vom Vortag
- ¼ l Milch
- 2 große Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 3 EL getrockneter Majoran
- 3 Petersilienzweige
- 2 EL frischer Majoran
- 250 g Schweineleber
- 250 g Rinderleber
- 250 g Schweinehals
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- Chilipulver
- Birnen-Balsamessig
- 1 l leichte Brühe
- Schnittlauchröllchen

Majoran-Kartoffelpüree:

- 1,2 kg Kartoffeln
- 250 ml Milch
- 2 EL frische Majoranblättchen
- 30 g Butter
- Salz
- Muskat

Kümmelkrautsalat:

- 800 g Weißkraut
- 2 EL Salz
- 1 EL Kümmel
- Pfeffer
- 2 EL milder Apfelessig
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Die Semmeln in Würfel schneiden und in einer Schüssel vorsichtig mit der heißen Milch beträufeln, mit einem Teller bedecken und durchziehen lassen. Die Zwiebeln fein würfeln und in der heißen Butter weich dünsten, sie sollen goldgelb werden, aber nicht bräunen. Den getrockneten Majoran zwischen den Fingerspitzen zerreiben und untermischen, ebenso den frischen Majoran und die fein gehackte Petersilie.
- Für Leberknödel nimmt man am besten Schweine- und Rinderleber – beide sind kräftiger im Geschmack als die zarte Kalbsleber, die man lieber pur genießen sollte.
- Zusätzlich kommt noch Schweinefleisch in die Leberknödel, unbedingt schön durchwachsen, weil auch Fett in den Knödel gehört, und eben auch reichlich eingeweichte Semmeln. Diese dürfen nicht uralte, sondern sollten vom Vortag sein. Dann können sie die Masse in genau der richtigen Weise auflockern und machen sie nicht schmierig.
- Die Leber in Streifen schneiden und durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen, gleich hinterher das ebenfalls in Streifen geschnittene Schweinefleisch. Danach die gedünsteten Zwiebeln und am Ende, um die Schnecke wieder zu säubern, auch noch die eingeweichten Semmeln durchlaufen lassen.
- Zutaten in eine große Schüssel geben und die Eier hinzufügen. Salzen, pfeffern, etwas Chilipulver und nochmals getrocknete Majoranblätter zufügen und alles mit einigen Spritzern Birnen-Balsamessig innig vermischen. Eine Weile durchziehen lassen, dann noch einmal herzhaft abschmecken.
- Mit einem Esslöffel eine Portion abstechen, dann in den mit kaltem Wasser angefeuchteten Handflächen Knödel beziehungsweise Nocken formen. Den Löffel mit der geformten Masse in die leise siedende Brühe halten, wo sich der Knödel sofort von selbst löst. In einem ausreichend großen Topf unterhalb des Siedepunkts etwa zehn Minuten lang gar ziehen lassen.

Für das **Majoran-Kartoffelpüree** die Kartoffeln schälen (das ist besonders dann wichtig, wenn Sie sehr mehliges Kartoffeln verwenden, denn diese platzen beim Kochen und lassen sich dann nicht mehr pellen) und weich kochen. Das Wasser abgießen, Milch zufügen und den Topf wieder auf die heiße Herdplatte stellen, damit die Milch rasch erhitzt wird. Salz, Majoran und Butter zufügen und mit einem Kartoffelstampfer zu einem glatten, duftigen Brei stampfen. Nach Belieben mit Muskatnuss abschmecken.

Für den **Kümmelkrautsalat** das Weißkraut vierteln, die dicken Strünke herausschneiden und die Viertel auf dem Hobel in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz bestreuen und mit den Händen gründlich durchkneten. Nach fünf Minuten nochmals kräftig durchkne-

ten und dann in einem Sieb rasch abbrausen. Gut ausdrücken und mit Kümmel nochmals durchkneten. Dann mit Pfeffer, Essig und Öl anmachen.

So werden die Lewwerknepp serviert: Mit duftigem Kartoffelpüree, dem frischen Krautsalat drum herum und mit Schnittlauchröllchen bestreut.

Kalbsherz auf Rosenkohlsalat

Das Fleisch vom Kalbsherz ist fest, kernig und trotzdem zart und darüber hinaus sehr wohlschmeckend. Und: Es ist schnell gar, schmeckt am besten, wenn es außen kross gebraten und innen noch zart rosa ist. Es muss sorgsam geputzt werden und dann macht es kaum mehr Mühe: Es wird scharf angebraten, gewürzt und dann im warmen Ofen warmgehalten – damit es schön durchzieht. In der Zwischenzeit braten wir den Rosenkohl, der dann als Salat angemacht wird. Ein köstliches, schnelles, einfaches Essen!



Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- Ca. 400 g Kalbsherz
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Rosenkohl
- 2 EL Butter
- ½ TL Zucker
- Muskat
- 1 Prise Chilipulver

Für die Marinade:

- 1 TL scharfer Senf
- 2 EL milder Essig
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Kräuter: Petersilie, Basilikum, Estragon – ganz nach Marktlage und Vorliebe
- Apfelbalsamico nach Belieben

Zubereitung:

- Das Kalbsherz sorgsam putzen, das heißt, alles Weiße wegschneiden, auch alle Häutchen und Sehnen entfernen. Das Herz in zwei oder drei Stücke schneiden, die schön flach auf dem Pfannenboden liegen können. Das Öl in der Pfanne stark erhitzen, die Herzstücke darin bei großer Hitze kräftig anbraten – etwa ein bis zwei Minuten auf jeder Seite. Dabei salzen und pfeffern. Entweder zwischen zwei heißen Tellern oder im Backofen bei 60 Grad Heißluft oder 80 Grad Ober- & Unterhitze warmhalten und nachziehen lassen.

- Den Rosenkohl putzen: die Füßchen kappen, äußere beschädigte oder gar welke Blätter entfernen, größere Röschen halbieren oder sogar vierteln. Im Bratfett vom Herz die Butter schmelzen, die Röschen darin einige Minuten braten, dabei salzen, mit Zucker, Muskat und Chilipulver würzen. Zugedeckt möglichst ohne Zugabe von Flüssigkeit (eventuell einen Spritzer Wasser zufügen) einige Minuten bissfest dünsten.
- Inzwischen die Marinade mit einer Gabel anrühren. Die Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken.
- Zum Servieren die Herzscheiben längs in dünne Scheiben schneiden. Den im Ofen ausgetretenen Saft unter die Marinade rühren. Die Rosenkohlröschen darin umwenden. Auf Teller verteilen. Die Herzscheiben darauf anrichten und mit Apfelbalsamico beträufeln. Sofort servieren, damit alles noch lauwarm ist.

Beilage: Eigentlich genügt krumiges Weiß- oder Bauernbrot. Gut passen dazu auch kleine Pellkartoffelchen.

Hühnermagenragout

Man muss sie sanft garschmoren, dann wird das feste Fleisch schmelzend weich und schmeckt großartig! Man kann ganz genauso natürlich auch die Mägen von Enten, Gänsen oder Puten zubereiten. Das Putzen macht – zugegeben – ein bisschen Arbeit. Aber sie lohnt sich unbedingt.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Hühnermagen
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Lauchstange
- 2-3 Selleriestangen
- Salz
- je 1 EL Pfefferkörner, Wacholder und Piment
- 1-2 Chilis

Für das Ragout:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Chilischote
- 2 EL Hühner-, Gänse- oder Schweineschmalz
- 1 EL Tomatenmark
- 1 gestrichener EL Mehl
- 100 g Crème fraîche
- je 1 gelbe und rote Paprikaschote
- Apfel- oder Weißweinessig
- Kräuter nach Gusto

Zubereitung:

- Die Hühnermägen in einen Suppentopf geben, jeweils die Abschnitte von Zwiebeln und Wurzelwerk zufügen, auch Salz, Pfefferkörner, Wacholder, Piment und Chili. Mit Wasser gut bedecken, zum Kochen bringen und zugedeckt auf kleiner Hitze etwa 2 Stunden weichkochen – dabei nur sieden lassen, nicht wallend kochen, sonst werden die Mägen nicht weich.
- In der Zwischenzeit das beiseitegelegte Wurzelwerk möglichst akkurat sehr klein würfeln. In einem zweiten Topf im Schmalz weich dünsten, Tomatenmark mitrösten und alles mit Mehl bestäuben und mitrösten. Mit etwa einem halben Liter Brühe ablö-

schen. Leise 20 Minuten köcheln, bis die Sauce eine schöne Bindung hat. Zum Schluss die Crème fraîche unterrühren.

- In der Zwischenzeit die Paprika halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden. Die Hühnermägen sorgsam putzen, alles Knorpelige entfernen, die Mägen in Scheibchen schneiden. Für die letzten 5 Minuten zusammen mit den Paprikastreifen in dieser Sauce ziehen lassen. Nochmals abschmecken: Salz, mit einem Spritzer Essig und die fein gehackten Kräuter einrühren.

Beilage: ein Stück kräftiges Bauernbrot oder auch Salz- oder Petersilienkartoffeln. Gut passt auch ein duftiges Kartoffelpüree.

Hühnerleberhäckerle

Schnell gemacht und wunderbar auf gerösteten Brotscheiben als Happen zur Brotzeit.

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Hühnerleber
- 1 gestrichener EL Speisestärke
- 1 kleine Zwiebel oder Schalotte
- ½ Chilischote
- 1-2 EL Öl zum Braten
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- 1 Spritzer Sherry oder Weißwein
- Petersilie oder Basilikum



Zubereitung:

- Die Leber putzen, alle Häutchen und Sehnen entfernen. In knapp zentimeterkleine Würfel schneiden und mit der Stärke überpudern – sie gut einreiben.
- Zwiebel oder Schalotte sehr fein würfeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen, zuerst die gehackte Leber zufügen und braten, bis sie ihre rohe Farbe verloren hat, dabei schütteln oder umwenden sowie salzen und pfeffern. Die Zwiebel und Chili zufügen und mitbraten, rühren oder die Pfanne schwenken, damit nichts ansetzt. Die Hitze ausreichend groß halten und mit dem Spritzer Wein ablöschen. Die fein geschnittenen Kräuter unterrühren.
- Auf geröstete Brotscheiben häufen, diese in mundgerechte Happen schneiden und noch warm servieren.