

Kochen mit Martina und Moritz vom 24.08.2025

Redaktion: Katrin Niemann

Küche der Nordseeinseln – Spezialitäten aus dem Meer

Tuffelschluffkes – Friesische Kartoffelpuffer	2
Bratkartoffeln mit Rührei und Krabben	3
Seezunge in Speckstippe	5
Helgoländer Pannfisch	7
Friesischer Pflaumenmus-Streusel	9

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/kueche-nordseeinseln-sendung-100.html>

Küche der Nordseeinseln – Spezialitäten aus dem Meer

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Inselküchen haben bis heute ihren ganz eigenen Reiz. Früher mussten die Bewohnerinnen und Bewohner ihre Gerichte hauptsächlich aus Zutaten zubereiten, die auf der Insel selbst wuchsen, leicht heranzuschaffen waren und sich gut lagern ließen. Frische Produkte waren selten und oft ein kleines Ereignis. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben sich auf mehreren Nordseeinseln umgesehen und entdeckt, wie vielseitig und raffiniert dort gekocht wird.



Tuffelschluffkes – Friesische Kartoffelpuffer

Der Unterschied zu Kartoffelpuffern aus anderen Regionen ist vielleicht nicht weltbewegend, aber Tuffelschluffkes bestehen nicht ausschließlich aus Kartoffeln. Man hat immer auch Semmelbrösel (altbackenes Brot) untergemischt, um auch solche Reste zu nutzen, und streckte mit Haferflocken, wenn mal die Kartoffeln nicht reichten.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 kg Kartoffeln (mehlig)
- 1 große Zwiebel
- 3 Eier
- 2 EL Semmelbrösel
- 3 EL Mehl
- 3 EL Haferflocken
- Salz, Pfeffer, Muskat
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

- Die rohen Kartoffeln schälen, auf der mittleren Reibe nicht zu fein raffeln.
- Fein geriebene Zwiebel, die Eier, Semmelbrösel, Mehl und Haferflocken untermischen. Diese Masse mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale würzen.
- In reichlich Butterschmalz dünne Küchlein ausbacken. Dafür am besten eine beschichtete Pfanne nehmen. Die Masse esslöffelweise hineinsetzen, mit Abstand voneinander, damit sie nicht ineinander fließen.
- Auf milder Hitze beide Seiten appetitlich bräunen lassen. Wichtig ist, dass die Puffer langsam backen, damit die rohe Kartoffelmasse auch im Inneren gar wird.

Beilage: Viele lieben dazu Apfelmus, mit Zimt und Sternanis gewürzt. Aber auch ein herzhafter grüner Salat passt gut dazu.

Bratkartoffeln mit Rührei und Krabben

Kartoffeln spielen eine herausragende Rolle auf den Inseln. Besonders beliebt sind alle Arten von Bratkartoffeln – auch "Bratentuffel" genannt – aus rohen oder gekochten Kartoffeln. Dazu gehört auf fast allen Inseln als Spezialität ein saftig bereitetes Rührei, gewürzt mit Petersilie, Schnittlauch oder Dill, den Kräutern also, die auch im sandigen Boden vor der Haustür wachsen. Und dazu frisch gepulte Krabben, die höchstens mit ein paar Tropfen Zitronensaft aufgefrischt werden dürfen.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 500 g Pellkartoffeln aus festkochenden Kartoffeln
- 2 EL Schweineschmalz
- Butter oder Öl
- 1 Zwiebel
- 100 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben
- Salz, Pfeffer
- 1/2 TL Kümmel
- 1 gehäufte TL Majoran

Zutaten für das Rührei:

- 6-8 Eier
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch, Petersilie oder Dill
- 2-3 EL Butter
- 250 g Nordseekrabben

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, wer mag nimmt dafür einen Gurkenhobel.
- In einer Pfanne – besonders gut eignet sich eine gusseiserne – Schweineschmalz schmelzen lassen. Wer mag, kann auch Öl, Butter oder eine Mischung aus allem nehmen, das gibt den Bratkartoffeln eine neue Geschmacksnote.
- Am besten portionsweise hineingeben, sodass möglichst viele Scheiben tatsächlich Bodenkontakt haben. Langsam an- und golden braten. Dabei immer wieder schwenken und umwenden.
- Erst würzen, wenn sie schöne Farbe zeigen: mit Salz, Pfeffer, Kümmel und zwischen den Fingerspitzen zerriebeltem Majoran.

- Auch gewürfelte oder in Ringe geschnittene Zwiebeln und Speck kommen erst kurz bevor sie fertig sind dazu. Langsam weiterbraten, bis auch die Zwiebeln gar sind.
- Das Rührei erst ansetzen, wenn die Kartoffeln fertig sind, denn das geht ganz schnell: die Eier verquirlen, würzen, den Schnittlauch in kleinen Röllchen unterrühren.
- In einer beschichteten Pfanne die Butter erhitzen, die Eiermasse zufügen. Eventuell auch sie in zwei Portionen teilen, falls die Pfanne nicht groß genug ist.
- Zunächst langsam an der Unterseite ein wenig stocken lassen, dann mit einem hitzebeständigen Schaber oder Kochlöffel immer wieder rühren, über den Pfannenboden ziehen und das dort gestockte Ei in großen Flocken abschaben.
- Zum Schluss die Kartoffeln auf Teller verteilen, das saftige Rührei obenauf und darüber die Krabben streuen.

Beilage: Dunkles Vollkornbrot – wer mag, bestreicht die Scheiben mit Butter.

Seezunge in Speckstippe

Auf Sylt locken heute Sterne-Restaurants und trendige Spots mit raffinierten Austern-, Hummer- und Fischkreationen. Früher dominierte dagegen die einfache Küche: Fisch wurde an der Gräte gegart – so blieb er saftig und voller Aroma. Der Kenner saugt mit Vergnügen den Flossenkranz der Seezunge und anderer Plattfische aus, weil dieser besonders schmackhaft ist. Genau das schätzen auch Martina und Moritz und bedauern etwas, dass in vielen Restaurants fast nur noch Filets auf dem Teller landen, und freuen sich umso mehr, wenn sie beim Fischhändler einen ganzen, fangfrischen Fisch bekommen.



Zutaten für 2 Personen:

- 1 schöne große Seezunge (ca. 600 g schwer)
- 30 g fetter grüner Speck oder Lardo (also kein geräucherter!)
- Salz, Pfeffer
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1/2 Glas Weißwein
- 2 gehäufte EL Schmand oder Crème fraîche
- Petersilie

Zubereitung:

- Wenn es der Fischhändler nicht bereits erledigt hat, die dunkle Haut von der Seezunge abziehen. Dafür über der Schwanzflosse einritzen und die Haut dort etwas lösen. Dann mit Küchenpapier packen und fest Richtung Kopf ziehen. Die helle Seite der Seezunge kann bleiben, sie ist zarter, und manche Liebhaber freuen sich darüber und essen sie mit.
- Die Hälfte des Specks würfeln und in einer Fischpfanne auslassen.
- Die Seezunge auf beiden Seiten salzen und pfeffern, in Mehl wenden und alles überschüssige Mehl abschütteln.
- Im aufrauschenden Speckfett langsam auf beiden Seiten braten. Wenn man mit einem spitzen Messer an der Mittelgräte einsticht, sollte nur helle Flüssigkeit austreten. Den Fisch herausnehmen und warmstellen.
- Für die Sauce den restlichen Speck zugeben, die gewürfelte Zwiebel darin langsam weich dünsten.
- Dann Zitronensaft, Weißwein, Crème fraîche und Petersilie zufügen und fünf Minuten köcheln. Wer mag, kann die Sauce am Ende in einen Mixbecher geben und absolut glatt mixen. Gut abschmecken und zur fertigen Seezunge reichen.

- Wichtig: Unbedingt für diesen Zweck luftgetrockneten Speck nehmen, nicht geräucherten. Dessen Geschmack ist viel zu hart, überlagert und verdirbt den feinen Geschmack des Fisches sehr.

Beilagen: Die Rahm-/Sahnekartoffeln sind schnell zubereitet: Nicht ganz durchgekochte Kartoffeln (festkochende Sorte, damit sie in der Sahne nicht zerfallen) in große Würfel schneiden, in einen Topf mit zweifingerhoch Sahne geben und leise köcheln, bis die Sahne eingedickt ist und sich um die Kartoffeln schmiegt. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Gehackte Petersilie oder Dill unterrühren.

Helgoländer Pannfisch

Bratkartoffeln aus gekochten Kartoffeln bilden die Grundlage für den allseits beliebten Pannfisch. Ursprünglich bedeutete das einfach: in der Pfanne gebratener Fisch. Für die Helgoländer Version ist eine Senfsauce unerlässlich, während anderswo eher Gemüse zugefügt wird – von Möhren, Lauch und Sellerie bis hin zu modernen, kreativeren Versionen mit Zucchini, Spargel, Rote Bete oder Artischocken.



Zutaten für 2 Personen:

- 4-5 gekochte Kartoffeln
- 2-3 EL Butterschmalz
- 1 Zwiebel in feinen Ringen
- Salz, Pfeffer

Zutaten für die Senfsauce:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 Glas Fischfond
- 1 Glas Weißwein
- 3 EL Delikatess-Senf
- 100 g Schmand oder Crème Fraîche
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- 1 Eigelb
- Petersilie oder Schnittlauch
- Chilipulver

Außerdem:

- 300 g Fischfilet (z.B. Kabeljau, Seelachs oder Rotbarsch – möglichst das dicke Rückenfilet)
- Salz, Pfeffer
- Zitronenschale
- Mehl zum Wenden und Öl oder Butterschmalz zum Braten

Zubereitung:

- Die Kartoffeln – in der Schale gekocht und handwarm abgekühlt – pellen und in große Würfel schneiden.
- In einer großen Pfanne ins heiße Öl geben und zunächst langsam braten, bis sie rundum golden geworden sind. Durch Schütteln immer wieder wenden und die Zwiebelringe zufügen. Erst wenn auch die andere Seite appetitlich gebräunt ist, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für die Senfsauce die Zwiebel fein hacken und in der Butter auf kleinem Feuer ganz langsam weich schmurgeln. Mit Fischfond ablöschen und richtig weich köcheln.
- Erst dann den Wein zufügen und nochmals geduldig einkochen, bevor die Sahne eingerührt wird.
- Erst zum Schluss den Senf hinzugeben. Nun nochmals aufkochen, dann die Sauce mit dem Mixstab absolut glatt mixen.
- Alles gut mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Zum Schluss das Eigelb mit etwas Sauce oder einem Löffel Schmand/Sahne verquirlen, in die Sauce rühren und sie durch Reduzierung vorsichtig andicken lassen.
- Kurz vor dem Servieren die gehackten Kräuter einrühren, nach Belieben die Sauce mit einem Hauch Chili schärfen.
- Das Fischfilet in gleich große Würfel schneiden. Rundum salzen, pfeffern und mit Zitronenschale würzen.
- In Mehl wenden, bis sie hauchzart davon überzogen sind, und rasch in sehr heißem Öl oder Butterschmalz braten. Sie sollen außen knusprig und innen noch leicht roh und supersaftig sein.
- Und so wird serviert: Ein Bett Bratkartoffeln auf den Tellern anrichten, die Fischwürfel darauf verteilen und jeweils mit einem Klecks Senfsauce überziehen. Den Rest der Sauce getrennt dazureichen.

Beilage: ein Kopf- (oder Gurken-) Salat mit viel Dill und anderen Kräutern

Friesischer Pflaumenmus-Streusel

Das Pflaumenmus macht den Kuchen wunderbar saftig, dank der Streusel ist er aber auch herrlich knusprig. Eine verführerische, aber auch ziemlich üppige Sache.



Zutaten für eine Springform von 26 cm Durchmesser:

- 250 g zimmerwarme Butter
- 400 g Mehl
- 250 g Zucker
- 1 Salzprise
- 2 Eier
- 300 ml Schmand
- Vanille
- 1 Glas Pflaumenmus (ca. 400 g)
- Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

- Butter, Mehl, 200 g Zucker und die Salzprise mit den Händen zu Streuseln kneten.
- Zwei Drittel davon auf einem Stück Backpapier ausrollen und als Boden in einer Springform flach und an den Seiten hochdrücken.
- Mit Backpapier abdecken, eine passende zweite Form oder ein anderes Gewicht draufsetzen, damit der Boden glatt bleibt und nicht hoch geht.
- Dann den Boden im 200 Grad (Ober- & Unterhitze/ 180 Grad Heißluft) vorgeheizten Backofen 10 Minuten vorbacken.
- Unterdessen den restlichen Zucker, Eier und Schmand miteinander verrühren, mit Vanille würzen und auf dem vorgebackenen Boden verstreichen.
- Kleckse von Pflaumenmus daraufsetzen und die restlichen Streusel auf der Oberfläche verteilen.
- Den Kuchen erneut in den Ofen schieben und weitere 30 Minuten zu Ende backen.
- Zum Schluss mit Puderzucker überpudern. Am besten schmeckt der Streusel gerade eben noch lauwarm.

Beilage: aber bitte mit Sahne...

Getränk: starker, gesüßter Friesentee oder ein heißer Kaffee