

Kochen mit Martina und Moritz vom 07.09.2025

Redaktion: Katrin Niemann

Länderküche Elsass – Schlemmen wie Gott in Frankreich

Linsensalat mit Kalbsnierchen	2
Coq au Riesling	4
Fleischkiechle mit Krautsalat	6
Kartoffelpfanne mit Münsterkäs'	8
Der "beste" Käsekuchen	9

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

Länderküche Elsass – Schlemmen wie Gott in Frankreich

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die WDR Fernsehköche Martina und Moritz sind heute wieder auf kulinarischer Reise. Dieses Mal geht es in die direkte Nachbarschaft nach Frankreich, genauer gesagt ins Elsass. Das Gebiet, das im Südwesten an Baden-Württemberg und an Rheinland-Pfalz grenzt, ist für uns das Tor zu Frankreich. Hier beginnt des Feinschmeckers Paradies: Man legt selbst auf die einfachste Zutat größten Wert und lässt daraus feinste Gerichte entstehen.



Linsensalat mit Kalbsnierchen

Man verwendet für einen solchen feinen Vorspeisensalat – der natürlich auch ein ganzer Imbiss sein kann – am liebsten die hübschen kleinen grünen Linsen aus Le Puy in Zentralfrankreich. Diese werden inzwischen auch bei uns wieder angebaut, vor allem auf der Schwäbischen Alb, wo sie übrigens ursprünglich mal zu Hause waren. Man hat sie vergessen, als ihr Anbau zu schwierig und zu arbeitsintensiv schien und man lieber die größeren Tellerlinsen aus südlicheren Ländern importierte. Mit der neuen Wertschätzung sind die dunkelgrünen Alblinsen wieder ein begehrtes Produkt. Sie sind heute Basis für einen eleganten Salat. Sie schmecken übrigens deshalb erheblich kräftiger, einfach linsiger, weil ihr Schalenanteil so viel größer ist – und in der Schale steckt nun mal der Hauptgeschmack! Und dazu Scheibchen von Kalbsniere. Wie überall in Frankreich liebt man auch im Elsass Innereien – nach dem Motto: Wenn ein Tier sterben muss, damit wir sein Fleisch essen können, muss man auch alles verwerten und genießen, was es uns schenkt!



Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Alblinsen
- Salz
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1-2 Paprika (nach Gusto rot, grün, gelb oder eine Mischung)
- ½ Bleichselleriestaude (ca. 4-5 Stangen)
- Kräuter (Petersilie, Estragon Schnittlauch)
- Salatblätter zum Anrichten

Für die Marinade:

- 1 EL Senf
- 3 EL Weinessig
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer
- Salz
- 3 EL Olivenöl

Außerdem:

- 1 Kalbsniere
- 2 EL Öl
- 1 EL Rotweinessig

Zubereitung:

- Diese kleinen Linsen muss man nicht unbedingt einweichen, sie sind auch so schon nach einer halben Stunde gar. Einweichen verkürzt allerdings die Kochzeit zusätzlich. Unbedingt das Kochwasser salzen – es stimmt nicht, dass dies die Garzeit verlängert, aber es hebt den Geschmack!
- Das Gemüse putzen: Zwiebel schälen, Paprika entkernen, Sellerie, wenn nötig, fädeln. Dann die Zwiebel sehr fein würfeln, Paprika und Sellerie in halbzentimeterkleine Würfel schneiden. Selleriegrün und die anderen Kräuter nicht zu fein hacken. Salatblätter waschen, aber nicht zerkleinern.
- Für die Marinade Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Öl in einen kleinen Mixbecher füllen, 2 EL gekochte Linsen zufügen und alles glatt mixen. Dadurch bekommt sie Stand und Konsistenz, macht sie cremig, und so bleibt sie an den Salatzutaten besser haften. Die Linsen und das vorbereitete Salatgemüse damit anmachen und nochmals abschmecken.
- Die Kalbsniere wird geputzt: In dicke Scheiben schneiden, dann mit einem spitzen Messer die weißen Innenstränge ausschneiden. In einer, wenn möglich, blanken Pfanne – die man stärker erhitzen kann als eine beschichtete – in Öl scharf anbraten, dabei darauf achten, dass die Scheiben nebeneinander und nicht übereinanderliegen, stets also Bodenkontakt haben. So können sie keinen Saft abgeben, sie braten also, schmoren nicht. Noch in der Pfanne salzen und pfeffern. Dann den Herd ausstellen (notfalls sogar die Pfanne beiseiteziehen, damit sie nur noch nachziehen aber nicht mehr weiter braten) und ganz zum Schluss noch mit einem Spritzer Essig würzen.
- Salatblätter auf Vorspeisentellern als Bett auslegen, Linsensalat darauf häufen und obenauf Nierchen hübsch anrichten.

Beilage: frisches Baguette

Coq au Riesling

Der Unterschied zum Coq au vin aus Burgund: Im Elsass wird nicht mit Rot-, sondern mit Weißwein angegossen. Der säurefrische Riesling macht das Fleisch besonders mürbe und ergibt eine kräftige Sauce. In manchen elsässischen Rezepten wird auch Weißburgunder verwendet, der milder, aber dafür vielleicht aromatischer ist.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 großes Huhn (oder ein Hahn) von mindestens 1.500 g
- 2 EL Öl und 2 EL Butter oder 3-4 EL Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 2-3 EL Speisestärke
- 1 große Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Lauchstange
- 1-2 Selleriestangen
- 1 Möhre
- 1 Thymiansträußchen
- ½ l Riesling
- 200 g Crème fraîche

Zubereitung:

- Das Huhn in acht bis zehn Teile zerlegen: Zunächst in zwei Hälften, davon jeweils die Schenkel abtrennen. Diese im Gelenk in Ober- und Unterschenkel teilen. Die Flügelspitzen und den Hals abtrennen; sie wandern mit der Haut und allen Abschnitten, die beim Zerlegen anfallen, in den Suppentopf. Die Brust auf dem Knochen lassen, aber vom Rücken abschneiden. Von einem großen Huhn die Brust schräg in zwei Portionsstücke schneiden. Das Rückenteil kommt zusammen mit dem Hals in einen Suppentopf. Überall die Haut abziehen und ebenfalls in den Suppentopf geben, sie bleibt nicht kross, sondern wird beim Schmoren weich und ist so kein Genuss, gibt aber der Brühe Kraft.
- Vom Wurzelwerk die äußeren Teile grob hacken und in den Suppentopf geben (siehe Tipp). Die schönen, zarten Teile möglichst gleichmäßig etwa 2 cm würfeln und für das Huhn vorsehen.
- Die Hühnerteile in der Speisestärke wenden, sodass sie mit einem leichten Mehlfilm überzogen sind. Schließlich sorgsam in einem breiten Schmortopf, der sie möglichst nebeneinander aufnehmen kann, anbraten – sonst muss man portionsweise arbeiten. In einem Gemisch aus Öl und Butter oder Butterschmalz rundum schön bräunen,

dabei gleich salzen und pfeffern. Wenn alle Teile Farbe haben, herausheben und beiseitestellen.

- Das Wurzelgemüse im Bratfett andünsten, mit einer Tasse Brühe oder Wasser bedecken und zugedeckt circa 10 Minuten garen. Das ist wichtig, weil sonst die Säure des Weins, der dann zugefügt wird, den Garprozess stoppt und das Gemüse hart bleibt.
- Die Hühnerteile wieder zufügen, Riesling angießen und alles aufkochen. Deckel auflegen und jetzt etwa eine gute Stunde auf kleinem Feuer oder im Backofen bei 130 Grad (Heißluft/150 Grad Ober- & Unterhitze) gar schmoren. Für die letzte Viertelstunde den Deckel entfernen, damit der Schmorsud etwas einkochen kann.
- Am Ende Lorbeer und Thymian entfernen. Crème fraîche einrühren, 5 Minuten köcheln lassen. Die Sauce nochmals abschmecken.

Tipp: Alle anfallenden Anschnitte vom Gemüse oder Fleisch in einen Topf geben; somit hat man am Ende noch eine wunderbare Brühe gewonnen, die man immer in einer guten Küche gebrauchen kann. Für die Suppe alles mit Wasser bedecken, Lorbeer zufügen, auch die Stiele von Petersilie, ein paar Thymianzweigelein. Aufkochen und dann zugedeckt mindestens 2 bis 3 Stunden, ruhig auch länger, auskochen – dabei aber nicht richtig ins Wallen geraten lassen, sonst wird die Brühe trüb.

Beilage: In Frankreich würde man einfach Baguette dazu essen, das krumige Brot, mit dem man die Sauce schön aufwischen kann. Im Elsass allerdings, wo man es gern üppig hat, liebt man dazu feine Nüdele, Spätzle oder Salzkartoffeln.

Fleischkiechle mit Krautsalat

Martina und Moritz haben das Rezept von einer Winzerin aus dem Elsass – das war ihr Lieblingsgericht in der Kindheit, wenn sie die Oma besuchte. Und dazu gab es immer grünen Salat mit einer Eiersauce angemacht. Und im Herbst natürlich das frische Sauerkraut. Das Gericht gab es immer montags, wenn vom Sonntagsbraten oder vom Pot au feu etwas übrig geblieben war. Und Großmama, so erzählt Michèle Halbeisen, hat immer so viel gekocht, dass etwas übrig blieb... Michèle allerdings nimmt heute frisches, rohes Fleisch dafür.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 500 g Hackfleisch
- 300 g feines Kalbsbrät
- 3-4 Knoblauchzehen
- 3 Schalotten
- 3 EL Mehl
- 3 Eier
- 1 kleines Glas Weißwein
- reichlich frische fein gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Butter
- 2 EL Öl

Zubereitung:

- Fleisch und Brät mit dem durch die Presse gedrückten oder auf einer ganz feinen Reibe geriebenen Knoblauch und den sehr fein geriebenen oder geschnittenen Schalotten, Mehl, Eiern, Weißwein und gehackten Kräutern zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit zwei Esslöffeln Nocken formen, sie sofort in eine Pfanne gleiten lassen, in der bereits Butter oder Butterschmalz und Öl aufschäumen. Auf mittlerem Feuer langsam rundum schön braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen.

Beilage: Dazu schmeckt ein grüner Salat mit hartgekochten Eiern – früher aß man dazu noch Salzkartoffeln, die einfach zu jeder Mahlzeit gehörten. Oder ein frischer Krautsalat (siehe Rezept).

Krautsalat aus jungem Spitzkohl

Der junge Kohl ist zart und wird schnell zu einem köstlichen knackigen Salat.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleinerer Spitzkohlkopf (ca. 500 g)
- 1 EL Salz
- 1-2 EL milder Essig
- 2 EL gutes Öl (besonders schmackhaft ist Walnussöl)
- eventuelle Kräuter: Melisse, Liebstöckel oder Petersilie

Zubereitung:

- Den Kohl putzen, beschädigte Außenblätter entfernen. Den Kohl auf dem Hobel in feine Streifen schneiden.
- In einer Schüssel mit dem Salz bestreuen und gründlich durchkneten. 20 Minuten ziehen lassen, dann das entstandene Wasser abgießen. In einem Sieb ganz kurz mit kaltem Wasser abbrausen, dann gut abtropfen und das Wasser sanft ausdrücken.
- Mit Essig und Öl anmachen. Eventuell fein gehackte Kräuter untermischen.

Kartoffelpfanne mit Münsterkäs'

Martina und Moritz lieben diesen herrlichen Rotschmierkäse, für den das Elsass berühmt ist. Man muss ein bisschen suchen, aber man findet ihn auch bei uns. Und man muss genau hingucken: Er sollte aus Rohmilch sein, am besten ein Munster fermier, also vom Bauern, nicht aus der Milchfabrik, dann schmeckt er am besten!



Zutaten für 2 Personen (eine Pfanne von 24 cm Durchmesser):

- 4-5 gekochte Kartoffeln vom Vortag (ca. 400 g)
- 1 große Zwiebel oder 2 Schalotten
- 2-3 EL Sonnenblumenöl oder Gänse-/Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- ca. 250 g nicht zu reifer Münsterkäse
- nach Gusto Kräuter: Schnittlauch oder Liebstöckel

Zubereitung:

- Die Kartoffeln raffeln, Zwiebel in feine Scheibchen hobeln, die Hälfte der Kartoffeln zunächst als dünne Schicht in eine beschichtete Pfanne in heißem Öl verteilen, die Zwiebelringe obenauf. Salzen und pfeffern und langsam knusprig braten. Darauf schließlich den Käse in Scheiben verteilen und nach Gusto gehackte Kräuter.
- Die andere Hälfte Kartoffeln obenauf ausbreiten. Alles wenden: einen Teller auflegen, die Pfanne stürzen, den Kartoffelkuchen, der jetzt auf dem Teller liegt, mit der ungebratenen Seite nach unten zurück in die Pfanne schubsen und auf der anderen Seite ebenso knusprig braten. In Tortenstücke schneiden.

Beilage: ein frischer grüner Salat mit einer säuerlichen Vinaigrette

Der "beste" Käsekuchen

Er ist wirklich umwerfend: eine cremige, zitronensäuerliche Käseschicht auf krossem Mürbteigboden. Und das Schöne daran: der Kuchen ist wirklich schnell und einfach gemacht.



Zutaten für eine 18-20 cm Springform:

Für den Mürbteig:

- 60 g kalte Butter, in Stückchen geschnitten
- 100 g Mehl
- 1 Eiweiß
- 30 g Zucker
- 1 kleine Prise Salz
- Abrieb einer ½ Zitrone

Für die Cremefüllung:

- 250 g Sahne
- 90 g Zucker
- ¼ TL Vanillepulver oder 1 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 gehäufte EL Speisestärke (25 g)
- 250 g Magerquark
- 1½ Eigelbe
- 1 Ei
- ½ große Zitrone (Saft + abgeriebene Schale)
- 1-2 EL Zitronenlikör (gibt nochmal besonderen Geschmack, muss man aber nicht zwingend zufügen)

Außerdem:

- Butter für die Form
- ½ Eigelb
- 3 EL Milch zum Bestreichen

Zubereitung:

- Für den Mürbteig die Butter mit den restlichen Zutaten rasch zu einem glatten Teig kneten. Zur Kugel formen, in einem Gefrierbeutel eine Stunde kaltstellen.
- Für die Creme 2/3 der Sahne mit Zucker, Vanille und einer Prise Salz in einer Kasserolle erhitzen. In der restlichen Sahne die Speisestärke glatt rühren und unter die heiße

Sahne rühren. Rasch, unter stetem Rühren – am besten mit einem Silikonschaber – zum Kochen bringen, bis eine dicke Creme entstanden ist.

- Das ganze Ei und Eigelb mit dem Magerquark innig vermischen und mit einrühren.
- Nun auch mit Zitronensaft und – wenn vorhanden – auch mit Zitronenschale sowie Zitronenlikör nach Gusto abschmecken.
- Den Teig dünn ausrollen (ca. 2 mm), die ausgebutterte Form damit auslegen. Die Quarkfüllung hineingießen. Das restliche Eigelb mit Milch glatt rühren und mit einem Pinsel auf der Oberfläche verstreichen.
- Im 175 Grad Celsius vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) circa 35 Minuten backen. Den Ofen ausschalten. Unbedingt im ausgeschalteten, geöffneten Ofen eine halbe Stunde abkühlen lassen. Danach unbedingt für mindestens einen halben Tag in den Kühlschrank stellen. Erst dann aus der Form lösen und anschneiden.

Getränk: Kaffee oder Espresso