

Kochen mit Martina und Moritz vom 30.05.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Niederländische Küche – Was unseren Nachbarn schmeckt

Matjes	2
Matjestatar	3
Stamppot	4
Saté-Spießchen	5
Kibbeling mit Curry-Mayonnaise	7
Poffertjes	9

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

Niederländische Küche – Was unseren Nachbarn schmeckt

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die Niederländer sagen von sich, sie seien von Haus aus kulinarisch eher genügsam. Dabei kann man im Land erstklassige Zutaten kaufen: guten Fisch, großartige Meeresfrüchte, zum Beispiel Austern und Hummer. Das Gemüse ist vielseitig wie sonst kaum irgendwo und ist in den Gewächshäusern, die das Land überziehen, rund ums Jahr verfügbar. Geradezu legendär sind der Käse und die anderen Milchprodukte. Und wegen ihrer Kolonialgeschichte und reger Handelstätigkeit rund um die Welt, haben viele Einflüsse von außen die Küche bis heute geprägt. Diese ist deshalb sehr vielfältig. Die beiden WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben sich umgesehen und in den Matjes verliebt, fanden Stamppot großartig und genossen Kibbeling und Saté. Was es damit auf sich hat und wie man diese Spezialitäten zubereitet, das zeigen sie in ihrer Sendung.



Matjes

Diese kleinen zarten Heringe, die man im ganzen Land überall an Straßenbuden aus der Hand verspeisen kann, sind eine ganz besondere Delikatesse. Sie werden im Juni, wenn sie in Schwärmen zum Laichen unterwegs sind, gefangen. Um diese Zeit sind sie vollgefressen und fett, ihr Fleisch zart. Die Fischchen werden durch die Kiemen ausgenommen, damit sie ansonsten intakt bleiben, vor allem lässt man ihnen ihre Bauchspeicheldrüse, die ein Enzym produziert, das das Fischfleisch reifen lässt. Die Heringe werden jetzt schwach gesalzen und eingelagert. So lässt man sie wenige Wochen reifen, dann ist die Delikatesse fertig.

Gottlob muss man jedoch nicht auf den Juni warten: Matjes müssen ohnehin gleich eingefroren werden, um der besseren Haltbarkeit willen. Die geringe Salzmenge, mit der man sie eingelegt hat, die dem Geschmack dient, reicht für ein längeres Lagern nicht aus. Und es ist das Einfrieren vorgeschrieben, um etwaige Nematoden abzutöten, kleine Würmchen, die oft in Meeresbewohnern wie Heringen zu finden sind. So sind die köstlichen Fischchen das ganze Jahr in perfekter Form verfügbar. In den Niederlanden verspeist man sie am liebsten pur: mit klein gehackter milder Zwiebel bestreuen, dann am Schwanz packen und mit zurückgelegtem Kopf in den Mund versenken, abbeißen, bis man nur noch das Schwanzende in den Fingern hält...

In den Niederlanden bekommt man unter der Bezeichnung Matjes gar nichts anderes angeboten. Bei uns muss man gut aufpassen und unterscheiden zwischen Hering Matjesart und Matjes Primtjes – nur letztere sind so jung, so zart, so köstlich, einfach die besten. Sie kommen als sogenannte Doppelfilets daher, ohne Kopf und ohne Mittelgräte, aber mit Schwanzflosse, an der sie noch zusammenhalten. Man kann sie auch zu herrlichen Gerichten zubereiten.

Matjestatar

Ein schneller köstlicher Imbiss, zum Beispiel zu Pell- oder Bratkartoffeln. Ist aber auch ein hübscher Apéritifhappen.



Zutaten für 4 Personen:

- 4-6 Matjes (Doppelfilets)
- 1 weiße, rote oder rosa (also besonders milde) Zwiebel
- 1 kleiner Apfel
- Petersilie oder Dill
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- ½ rote Paprika
- nach Gusto etwas Chili
- 2-3 gehäufte EL Saure Sahne oder, besser noch, abgetropfter türkischer oder griechischer Joghurt
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben 1-2 EL kleinste Kapern
- ein guter Schuss Kapernsud
- 3-5 Cornichons

Zubereitung:

- Das Schwanzende entfernen, die Filets längs in halbzentimeterfeine Streifen, diese quer in kleine Würfel schneiden, das Gleiche mit der Paprika. Zwiebel fein würfeln. Apfel vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden, die Viertel eventuell schälen, die gelbe oder rote Schale kann sogar hübsch im Tatar aussehen, ebenfalls würfeln.
- Petersilie oder Dill von den Stielen zupfen und hacken. Alles mischen, mit Zitronenschale würzen. Saure Sahne oder Joghurt unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Gusto Kapern, etwas Kapernessig und klein gewürfelte Cornichons unterrühren.

Servieren: Entweder auf kleine, runde Pumpernickel-Taler, einem guten Graubrot oder auf gebratene Kartoffelscheiben häufen und zum Apéro als Imbiss reichen. Schmeckt auch vorzüglich zu Pellkartoffeln.

Stamppot

Das ist wohl das typischste Gericht auf niederländischen Tischen, gestampfte Kartoffeln, immer zusammen mit einem Gemüse gekocht: Grün-, Rot- oder Weißkohl oder Sauerkraut. Wir verwenden Rosenkohl, der besonders fein auf diese Weise schmeckt. In jedem Fall eine deftige Angelegenheit – die wir eigentlich auch schon aus den heimischen Gefilden kennen – Kartoffel-Stampes liebt man im benachbarten Rheinland schließlich auch. In den Niederlanden ist es jedoch Nationalgericht.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg vorwiegend festkochende oder mehligere Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 750 g Rosenkohl
- 1 EL Kreuzkümmel oder Currypulver
- Muskat (nach Gusto)
- nach Belieben auch etwas Chili
- ca. 100 ml Sahne, Crème Fraîche oder Schmand

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, in rosenkohlgroße Würfel schneiden. Zwiebel hacken und in einem ausreichend großen Topf in der Butter andünsten. Kartoffeln zufügen, salzen, einen halben Liter Wasser angießen und zugedeckt 15 Minuten leise kochen, bis die Kartoffeln fast gar sind. Inzwischen den Rosenkohl putzen, welke, gelbe oder beschädigte Außenblätter entfernen. Große Röschen halbieren. Unter die Kartoffeln mischen und zugedeckt alles weitere 15 Minuten köcheln.
- Jetzt würzen: Pfeffer, Muskat, ruhig auch mit etwas exotischem Kreuzkümmel und/oder Chili. Und die Sahne einrühren. Jetzt ohne Deckel alles noch ein paar Minuten simmern lassen, dabei kräftig rühren oder sogar das Gemüse leicht zerstampfen.

Beilage: In tiefen Tellern anrichten, obenauf in dicke Stücke geschnittene, gebratene Räucherwurst "Rookworst" geben, mitsamt dem Bratfett.

Saté-Spießchen

Die delikaten Spießchen, die man in vielen Küchen Asiens liebt, gelten fast schon als original niederländische Spezialität. Mariniertes Hähnchenfleisch, auch Schwein oder Garnelen werden auf Bambusstäbchen gefädelt und gegrillt oder gebraten. Dazu gehört unbedingt die typische Erdnuss-Sauce. Die in den Niederlanden vorwiegend eingesetzte Sojasauce ist übrigens süß – Ketjap Manis, wie man sie in Indonesien schätzt.



Wer sie nicht bekommt, würzt entsprechend mit braunem oder Palmzucker nach. Die Sauce muss scharf, süß und durch die Erdnussbutter cremig und mild zugleich sein. Die Niederländer lieben sie auch zur Bratwurst oder einfach zu Pommes – die übrigens hier doppelt und dreimal so dick sind wie unsere und deshalb innen wunderbar cremig sind.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Hähnchenbrust
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 TL braunen Zucker oder Palmzucker
- Öl zum Braten
- Koriandergrün

Erdnuss-Dip:

- 1 gehäufter EL fein gehackter Ingwer
- 1 gehäufter EL fein gehackter Knoblauch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Erdnussöl
- 1 TL Sesamöl
- 3 gehäufte EL Erdnussbutter (grob oder fein, nach Geschmack)
- 150 ml Kokosmilch (Tetrapak)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL milde Chili (Peperoni)

Zubereitung:

- Für die Marinade Sojasauce, Sesamöl, Ingwer, Zucker, Knoblauch und entkernte Chilischote im Mixbecher pürieren.
- Das Fleisch zunächst schräg, also quer zur Faser – die ebenfalls schräg verläuft – in dünne Scheiben schneiden, diese längs in fingerbreite Streifen. Mit der Marinade mischen und ziehen lassen.
- Fleischstreifen auf Spießchen fädeln. Zum Servieren in einer Pfanne in wenig Öl oder auf dem mit Öl eingepinselten Grill auf starker Hitze rasch braten, dabei drehen, so dass das Fleisch rundum deutliche Bratspuren bekommt.

Servieren: Mit Koriander anrichten und den Erdnussdip dazu separat servieren.

Für den Erdnuss-Dip: Ingwer, Knoblauch, Chili und gehackte Zwiebel in einer Kasserolle in wenig Öl andünsten, Erdnussbutter dazu, mit Kokosmilch auffüllen, einmal aufkochen und mit dem Pürierstab glatt mixen. Den Zitronensaft zum Schluss unterrühren.

Kibbeling mit Curry-Mayonnaise

Die Hauptmahlzeit ist in den Niederlanden am frühen Abend – tagsüber begnügt man sich mit kleinen Häppchen oder einem Imbiss. Gern auch an Straßenbuden oder einfachen Imbissrestaurants. Man liebt Paniertes und Gebackenes, zum Beispiel Kibbeling, saftige Würfel oder Streifen von Kabeljaufilet, in einen Backteig getaucht und dann in Öl schwimmend knusprig ausgebacken. Meist nimmt man in Holland für den Backteig Milch, manchmal Bier, seltener Weißwein – alles ist möglich und Geschmackssache.



Zutaten für 4 Personen:

- 600-800 g Kabeljaufilet
- Salz
- Pfeffer
- etwas abgeriebene Zitronenschale

Für den Teig:

- 2 Eier
- 200 g Mehl
- ½ TL Salz
- ½ TL Curry-, Paprika- und/oder Chilipulver (nach Gusto)
- ca. 400 ml Milch

Außerdem:

- Öl oder Butterschmalz zum Frittieren

Zubereitung:

- Den Fisch in gut fingerbreite Streifen oder in 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und nach Gusto mit etwas Zitronenschale würzen.
- Für den Teig zuerst Eier mit Mehl glatt rühren, dann langsam unter Rühren die Milch angießen sowie die Gewürze unterrühren. Wer diese Reihenfolge beachtet, vermeidet Klümpchen. So viel Milch angießen, dass ein cremiger Teig entsteht, der den Kochlöffel dicht überzieht.
- Die gewürzten Fischstücke durch den Teig ziehen, abtropfen und dann portionsweise im heißen Öl oder Schmalz schwimmend ausbacken, dabei wenden, damit der Teig rundum gleichmäßig bräunt.

- Die Kibbeling unbedingt zweimal frittieren: Beim ersten Mal nur blond werden lassen, dann unmittelbar vor dem Servieren ein zweites Mal ins Frittierfett geben und goldbraun backen. Mit einer Siebkelle herausheben, abtropfen und auf Küchenpapier abtupfen.

Curry-Mayonnaise

Sie hält sich übrigens in einem Schraubglas im Kühlschrank mühelos mehrere Tage.

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Eigelbe
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 TL scharfer Senf
- 1 EL Chilisauc/Paste
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Stückchen Zitronenschale (nach Gusto)
- Salz
- 1 flacher TL Currypulver
- 1 Prise Zucker
- 150 ml Öl

Zubereitung:

- Alle Zutaten sollten gleiche, möglichst Zimmertemperatur haben – die Eier also rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen. Alles in einen Mixbecher füllen, das Öl zum Schluss zufügen.
- Mit dem Mixstab zunächst am Boden des Bechers alles pürieren, ihn dann langsam nach oben ziehen, bis sich alles zu einer dicken, cremigen Sauce verbunden hat. Nochmals abschmecken: Salz, Säure und Intensität des Curry überprüfen.

Tipp: Ein Löffel Joghurt macht die Mayonnaise leichter – diesen aber nicht mitmixen, sonst verliert die Mayonnaise ganz ihre Konsistenz – lieber mit einer Gabel unterrühren und nochmal abschmecken.

Poffertjes

In den Niederlanden liebt man Süßes. Schon zum Frühstück isst man mit Zuckerstreusel bestreutes Brot, mittags gibt es süße Waffeln, und Poffertjes oder Pannenkoeken liebt man zwischendurch zu jeder Tageszeit, etwa zur Kopje Koffie oder zum Tee.



Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Weizenmehl
- 150 g Buchweizenmehl
- ca. 10 g Hefe
- 1 TL Zucker
- 400 ml Milch
- 1 Ei
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz
- ca. 50 g Butter
- Puderzucker

Zubereitung:

- Das Typische an den Poffertjes: Sie werden halb aus Weizen und halb aus Buchweizenmehl gemacht, Hefe macht sie luftig, und sie brauchen deshalb nur wenig bzw. kein Ei.
- Beide Mehlsorten mischen. Ein Löffel davon mit in einer Tasse warmer Milch aufgelöste Hefe und einer Prise Zucker erst mal gehen lassen. Das restliche Mehl mit dem Ei und etwas von der Milch verrühren, dann die Hefemischung dazugeben und zusammen mit der restlichen Milch langsam mit den Händen oder Knethaken des Handrührers zum dickflüssigen Teig rühren. Dabei mit Zimt und Salz würzen und erneut gehen lassen, am besten ca. 2 Stunden.
- In den Niederlanden verwendet man zum Backen eine spezielle Pfanne, mit kleinen runden Vertiefungen, etwa wie im Schneckenpfännchen. Man kann aber auch eine normale beschichtete Pfanne verwenden: Butter aufschäumen lassen, mit einem Esslöffel kleine, höchstens 4 cm große Kreise setzen oder aus einer Kanne gießen, auf beiden Seiten golden backen.
- Die Küchlein gehen dank der Hefe duftig auf, haben im Innern noch einen weichen Kern und werden mit Puderzucker bestäubt verspeist. Manche zerlassen zusätzlich noch Butterstückchen darauf oder flambieren sie wie Crêpes Suzettes mit Grand Marnier. Meist werden sie einem schon aus der Pfanne wegstibitzt.