

Kochen mit Martina und Moritz vom 04.04.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Unser Ostermenü – für zu zweit oder die ganze Familie

Wildkräutersalat	2
Osterschinken mit Eierkren und Kartoffelsauce	4
Weitere Schinkenrezepte	7
Rhabarber-Crumble	9

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/ostermenue-118.html>

Unser Ostermenü – für zu zweit oder die ganze Familie

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz empfehlen diesmal etwas ganz Traditionelles: einen Osterschinken. Der macht keine Mühe und es lässt sich, wenn wir ihn nicht auf einmal aufessen können, damit eine Menge anstellen. Die Beilagen dazu: Eierkren (Kren ist österreichisch für Meerrettich) und Kartoffelsauce. Das klingt schräg, in jedem Fall ungewohnt, aber passt fabelhaft! Als Vorspeise gibt es Wildkräutersalat mit Stangensellerie, Pomelo und Räucherforelle. Natürlich ist auch das Dessert frühlingsleicht: Rhabarber-Crumble oder Streusel, wie unsere Großmütter noch gesagt hätten. Alles Gerichte, die man für zwei zubereiten kann, aber auch ohne großen Mehraufwand für die ganze Familie.



Wildkräutersalat

Mit allen Kräutern, die wir jetzt schon am Bach oder am Waldrand finden: Feldsalat, Gänseblümchen, Veilchen, Barbarakraut, Schafgarbe, Bachkresse. Aber auch mit Stangensellerie, der für knackigen Biss sorgt, mit Pomelo, der herben, saftigen Zitrusfrucht – und dazu eine saftige Räucherforelle.



Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 2-3 gute Handvoll gemischte Frühlingskräuter (wie oben beschrieben)
- Salatblätter (Romanaherzen, Kopfsalat, Frisée, Endivie, Feldsalat) und Gartenkräuter
- 3-4 Stangen vom Bleichsellerie
- 1 Pomelo
- 2-3 geräucherte Forellenfilets

Für die Marinade:

- 1 EL Senf
- 2 EL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

Außerdem:

- 1-2 Weiß- oder Graubrotsscheiben
- 1-2 EL Butter

Zubereitung:

- Die Salat- und Kräuterblätter putzen, gründlich waschen, Stiele abknipsen, gut abtropfen. Große, störrische Blätter zerteilen oder zerpfeifen. Stangensellerie, wenn nötig fädeln, dann schräg in dünne Scheibchen schneiden.
- Das Fruchtfleisch der Pomelo auslösen: Dafür zunächst die dicke gelbe Schale oben und unten quer dick abschneiden, dann einkerben, wie bei einer Orange, und die Schale abtrennen. Jetzt die einzelnen Fruchtschnitze auch aus der sie umschließenden dünnen Haut lösen.
- Die Forellenfilets sorgsam entgräten und in Stücke pflücken.
- Die Zutaten für die Marinade mit einer Gabel cremig rühren. Das Brot zentimetergroß würfeln und in der heißen Butter kross rösten.

- Die Selleriescheibchen und festere Salatblätter mit ein paar Tropfen der Marinade wenden und auf dem Salatbett verteilen. Die Pomelostücke auf dem Salatteller anordnen, ebenso die Forellenstücke.
- Den restlichen Salat erst unmittelbar vor dem Servieren anmachen und zusammenbauen: Die Blätter in einer Schüssel mit der Marinade sehr rasch, also nur ganz kurz wenden, sofort herausheben, abtropfen und auf Tellern verteilen oder erst auf dem Teller mit der Marinade beträufeln.
- Zum Schluss den Fisch und die Croutons gerecht verteilen.

Osterschinken mit Eierkren und Kartoffelsauce

Man braucht dazu ein schönes Stück aus der Schulter oder von der Keule, etwa die Nuss, vom Schwein. Martina und Moritz haben eine kleine Spanferkelkeule bekommen. So etwas muss man rechtzeitig bestellen, damit der Metzger es pökeln und anröchern kann. Sagen Sie ihm eine Woche vorher Bescheid, damit er planen kann. Wer keinen guten Metzger in der Nähe hat – einfach mal im Internet suchen!



Zutaten für 2 bis 6 Personen:

- 1 Schinkenstück oder eine Spanferkelkeule von ca. 2 kg (gepökelt und geraucht), auch ein Schäufele ist geeignet
- 1 Möhre
- 1 Lauchstange
- 2 Selleriestangen
- ¼ Sellerieknolle
- 1 Zwiebel
- 2 Nelken
- 1 TL Pimentbeeren
- 1 TL Wacholder
- 1 EL Senfsamen

Zubereitung:

- Den Schinken in einen ausreichend großen Topf betten. Das Wurzelwerk putzen, in Würfel schneiden und daneben verteilen, die Gewürze zufügen. Alles mit Wasser knapp bedecken. Langsam zum Kochen bringen, aufwallen lassen, dann die Hitze herunterschalten und den Schinken zugedeckt unter dem Siedepunkt eineinhalb bis zwei Stunden ziehen lassen. Nicht sprudelnd kochen lassen, das macht ihn hart und trocken.
- Wenn bald gegessen werden soll, im Sud bis zum Servieren warmhalten. Oder aber abkühlen lassen, zum Servieren in nicht zu dicke Scheiben schneiden und diese Scheiben behutsam im Sud erwärmen.

Beilage: zusammen mit Eierkren und Kartoffelsauce

Eierkren

Kren – so sagt man in Österreich zum Meerrettich – passt ja sowieso gut zum Schinken. Mit gehacktem Ei vermischt wird seine kräftige Würze besänftigt, eine selbst gemachte Mayonnaise, die mit Joghurt erleichtert wird, ergibt eine cremig sanfte Sauce. Und ist übrigens ein köstlicher Dip für die Ostereier. Schmeckt auch ganz wunderbar auf geröstetem Brot, als kleiner Appetithappen zum Glas Wein oder Bier...

Zutaten für 2 Personen (für 4 oder 6 jeweils verdoppeln oder verdreifachen):

- 2 Eier
- 1 Stück Meerrettich (nur im Notfall Meerrettich im Glas verwenden)
- 1 Handvoll Kräuter (Kerbel, Petersilie oder Dill)
- ca. 100 g Naturjoghurt
- Salz
- Pfeffer

Für die Mayonnaise:

- 1 Eigelb
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Chilischote
- 1 TL scharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 1 Spritzer Worcestershiresauce oder Sojasoße
- 125 ml mildes Oliven-, Erdnuss- oder Rapsöl

Zubereitung:

- Für die Mayonnaise alle Zutaten in der oben angegebenen Reihenfolge in einen Mixbecher füllen. Den Knoblauch dafür zerklopfen, Chili entkernen und grob hacken. Mit dem Mixstab zunächst am Boden des Bechers alles gründlich zerkleinern. Erst, wenn sich dort eine Paste gebildet hat, den Mixstab langsam nach oben ziehen und so lange mixen, bis eine gelb leuchtende Creme entstanden ist. Gut abschmecken: Salz kontrollieren und die nötige Säure, eventuell mit Zitronensaft verstärken.
- Die Eier anpieksen und hartkochen, 9 bis 10 Minuten. Abschrecken, fein hacken oder mit dem Eierschneider würfeln. Mit frisch geriebenem Meerrettich, den fein gehackten Kräutern, Joghurt und der Mayonnaise in einer Schüssel mischen. Und nochmals gut abschmecken.

Kartoffelsauce

Pardon, Erdäpfelsauce sagt man natürlich in Österreich dazu! Es ist tatsächlich eine Sauce, nicht etwa ein dünnes Püree. Die Kartoffelwürfel sollen darin spür- und sichtbar sein, und die Sauce schön cremartig. Und wenn davon etwas übrig bleibt, dann verdünnt man die Sauce mit Brühe und Sahne und serviert sie am nächsten Tag als feine Kartoffelsuppe...

Zutaten für 2 bis 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- ½ Chilischote
- 2 EL Butter
- 4-5 Kartoffeln (200 g möglichst mehlig)
- Salz
- Pfeffer
- ¼ l Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 100 g dicke Saure Sahne oder Schmand
- 1-2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

- Zwiebel und Chili fein würfeln und in der Butter andünsten. Die Kartoffeln schälen, würfeln und zufügen, dabei salzen und pfeffern. Brühe angießen und zugedeckt leise köcheln, bis die Kartoffeln weich sind, etwa 20 Minuten.
- Am Ende die Sahne einrühren, dabei geben die mehligten Kartoffeln ihre Stärke ab und machen die Sauce schön cremig, wenn nicht, noch ein wenig einkochen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und reichlich Schnittlauchröllchen einrühren.

Weitere Schinkenrezepte

Und was, wenn nun wirklich niemand kommt, um beim Aufessen zu helfen? Dann genießen wir wunderbaren gekochten Schinken auf dem Butterbrot. Und am nächsten Tag machen wir einen – na, was? – natürlich einen besonderen

Kartoffelsalat mit Schinken

Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 500 g festkochende Kartoffeln (etwa Selma, Sieglinde, Annabelle)
- 2 Schalotten (oder 1 rote oder rosa – also milde – Zwiebel)
- 100 bis 150 g gekochter Schinken in Scheiben
- 1 kleiner Bund glatte Petersilie
- 2 große Zitronen
- Salz
- Pfeffer
- ca. 100 ml Fleischbrühe (zum Beispiel Schinkensud)
- 1 Bund Radieschen



Zubereitung:

- Die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, abgießen, pellen und noch warm in Scheiben schneiden. Schalotten (oder rote Zwiebel) pellen, fein würfeln, Schinken in Flecken oder Würfel schneiden, reichlich Petersilie fein hacken. Alles in einer Schüssel mischen, Zitronensaft zufügen – kein Öl diesmal. Nur die kräftige Brühe heiß angießen und alles sorgsam mischen.
- Am Ende noch die Radieschen mit dem Gemüsehobel hineinschnibbeln – fertig ist ein herrlich saftiger, frühlingsfrischer Kartoffelsalat, der ein ganzes Essen für sich ist, also nicht mal eine Beilage braucht.

Schinkenkrapfen

Sie sind ein kleiner Imbiss, zusammen mit einem Salat, zum Abendessen etwa – oder ein hübscher Appetithappen zum Apéritif. Man kann den Teig mit einem Teelöffel abstechen und in heißem Fett schwimmend zu Krapfen ausbacken. Oder in kleine Muffinförmchen verteilen und im Ofen backen – beides hübsch, jede Version hat ihren eigenen Charakter.

Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 150 g Mehl
- ½ TL Backpulver

- 2 Eier
- Salz
- 1 TL Currypulver
- 100-200 ml Milch
- 100-150 g gekochter Schinken
- entweder Öl zum Frittieren oder 1/8 l Oliven- oder neutrales Öl

Zubereitung:

- Mehl, Backpulver, Eier, Salz und Curry glattrühren. Langsam so viel Milch zufügen, dabei ständig mit dem Holzlöffel rühren, bis ein fester Teig entstanden ist. Wer die Krapfen ausbacken will, muss das Öl oder Butterschmalz erhitzen. Vom Teig teelöffelweise kleine Portionen abstechen und im siedenden Fett golden backen. Falls man Muffins backen möchte, in kleine Silikonförmchen füllen. Blechförmchen unbedingt gut einfetten.
- Im 200 Grad heißen Backofen (Ober-& Unterhitze, keine Heißluft, sie trocknet die Muffins aus) ca. 15 bis 20 Minuten backen, bis die Küchlein hochgegangen und goldbraun geworden sind.

Dazu passt wunderbar der Eierkren oder...

...ein frischer und leichter Kräuterdip

Zutaten für den Dip:

- 250 g Frischkäse oder Joghurt (10 %)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Handvoll Kräuter: Schnittlauch, Kerbel, Petersilie
- ½ Zitrone (Saft und Schale)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Frischkäse mit fein gehackten Kräutern, geriebener Zwiebel, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale glattrühren, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dessert: Rhabarber-Crumble

Auch das Dessert ist schnell und einfach, aber trotzdem festlich. Man kann alles gut vorbereiten, den Rhabarber sogar schon mal als Kompott fertig in der Form haben. Dann braucht man nur noch die Streusel bzw. den Crumble darüber verteilen und im Ofen überbacken.



Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 800 g Rhabarber (ohne Blätter gewogen)
- 1-2 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)

Für den Crumble:

- 75 g Mehl
- 75 g geriebene Nüsse (Mandeln, Walnüsse oder Haselnüsse oder eine Mischung)
- 1 EL Zucker
- Prise Salz
- 75 g Butter

Zubereitung:

- Rhabarber putzen, fädeln, wenn nötig, schräg in zweifingerbreite Stücke schneiden. In eine Pie- oder flache Auflaufform verteilen, dabei den Zucker untermischen, auch den Zitronensaft und die Zitronenschale. In den kalten Ofen schieben, auf 200 Grad einstellen. Nach ca. 7 bis 10 Minuten müsste diese Temperatur erreicht sein und der Rhabarber gar.
- Inzwischen Mehl, Mandel- oder Walnussmehl mit der kalten Butter mischen, dabei mit den Händen zerreiben, damit Krümel entstehen. Auf dem Rhabarber verteilen. Nochmals für ca. 10 Minuten in den Ofen schieben, bis die Streusel appetitlich gebräunt sind.

Servieren: Das schmeckt warm aus dem Ofen, aber auch kalt.

Beilage: Dazu gehört unbedingt noch ein dicker Klecks Sahne.

Getränk: Espresso, Kaffee