

Kochen mit Martina und Moritz vom 31.01.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Die Küche in Ostwestfalen-Lippe – Kräftig, deftig und immer wieder süß...

Lappenpickert	2
Lippischer Kastenpickert mit Hefe	3
Potthucke	5
Lippische Palme – Grünkohl mit Mettwurstchen	7
Pfefferpotthast	9
Pumpnickel-Soufflé mit Orangensalat	11

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

Die Küche in Ostwestfalen-Lippe – Kräftig, deftig und immer wieder süß...

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die Region Ostwestfalen-Lippe liegt im Nordosten von Nordrhein-Westfalen. Es ist eine wirtschaftlich höchst erfolgreiche Region, mit leistungsstarken Traditionsfirmen rund um Gütersloh und Bielefeld. Und man pflegt eine ganz eigenständige Küche mit meist einfachen Zutaten – Kartoffeln, Eier und Mehl. Aus diesen drei Dingen verstand man es, immer wieder andere und doch ähnliche Gerichte zuzubereiten. Sogar ohne große Küchenausstattung.



Lappenpickert

Was eigentümlich klingt, ist eine Art dicker Pfannkuchen. Er kann bis zu zwei Zentimeter dick sein – einst direkt auf der Ofenplatte, heute auf der Pickertplatte gebacken. Eine schwere gusseiserne Pfanne tut es natürlich auch.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 3 Eier
- 3 EL saure Sahne (10 Prozent)
- Salz
- 125 g Mehl
- 0,1 l Milch
- Butter- oder Schweineschmalz zum Backen

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, auf einer feinen Reibe zerkleinern. Direkt in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, damit sie sich nicht dunkel färben.
- In einem Sieb gründlich abtropfen und ausdrücken. Wer mag, kann die Kartoffeln zusätzlich noch in ein sauberes Tuch geben und dieses dann ausdrücken. Die Stärke setzt sich im Wasser ab. Das Wasser abgießen und die Stärke unter die geriebenen Kartoffeln mischen.
- Alles mit den übrigen Zutaten zu einem Teig glatt rühren.
- **Tipp:** Man kann übrigens geriebene und ausgedrückte Kartoffeln ohne jegliche weitere Zutaten in Plastik abgepackt kaufen. Tiefgefroren hält sich das ewig und es erspart sehr viel Mühe.
- Eine gusseiserne Pfanne speichert die Hitze besonders gut. Diese zunächst leer erhitzen, dann etwas Schmalz darin zerlaufen lassen. So viel Teig eingießen, dass ein dünner Pfannkuchen entsteht.
- Langsam, also auf kleiner Hitze, auf beiden Seiten bräunen und innen richtig durchgaren.

Lippischer Kastenpickert mit Hefe

Der Kastenpickert hat eine unnachahmlich duftige Konsistenz und ist wirklich eine Sünde wert. Er schmeckt wie ein Brot in einer Kastenform gebacken. Der Laib wird entweder frisch in Scheiben geschnitten und gleich gegessen oder am nächsten Tag in Butter gebraten. Man kann beides süß oder salzig servieren – mit Lippischer Leberwurst und Salat oder mit Kompott beziehungsweise Apfelmus. Man kann diese Teigmasse natürlich auch als dünnen Lappenpickert backen.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- ½ Würfel Hefe
- ⅓ l lauwarme Milch
- 500 g Kartoffeln
- 250 g Buchweizenmehl
- 5 Eier
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 50-75 g eingeweichte Rosinen
- Schmalz zum Braten oder für die Kastenform

Zubereitung:

- Die Hefe in eine Tasse bröckeln, in etwas lauwarmer Milch auflösen. Die Kartoffeln schälen, auf der feinen Reibe zerkleinern und gut ausdrücken. Mit der restlichen Milch, die kurz zuvor aufgekocht wurde, übergießen.
- Das Buchweizenmehl und die Eier unterrühren, dann salzen und die Prise Zucker dazugeben. Erst am Ende die Rosinen einarbeiten.
- Den Teig zwei Stunden zugedeckt ruhen lassen – Buchweizenmehl braucht länger als Weizenmehl, um sich zu entwickeln.
- Entweder in der gusseisernen Pfanne kleine Küchlein oder dünne Pfannkuchen backen. Oder in einer ausgefetteten Kastenform bei 160 Grad Celsius Heißluft (180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) circa 50 bis 60 Minuten backen.

Das "Originalrezept": Puffert nach Henriette Davidis

Henriette Davidis war die berühmteste Kochbuchautorin ihrer Zeit. Und so steht es in ihrem Kochbuch:

"Zu 2 Pfund gutem Mehl $\frac{1}{4}$ Pfund Butter, doch kann man auch zur Hälfte Schweineschmalz nehmen, ferner 1 – 2 Eier, warme – nicht heiße – Milch, 1 Esslöffel frische Hefe, 2 – 3 nicht ganz weich gekochte, kalt gewordene und geriebene Kartoffeln, 1 Theelöffel Salz und nach Gefallen etwas Muskatblüte.

Die Eier werden klein geschlagen, Hefe, Kartoffeln, Salz und Milch dazu gerührt und hiermit das Uebrige vermengt. Dann wird der Teig stark geschlagen, in einer mit Schmalz oder Butter bestrichenen tiefen Pfanne zugedeckt zum langsamen Aufgehen hingestellt; wenn das nach etwa $1\frac{1}{2}$ – 2 Stunden erfolgt ist, auf dem Ofen zugedeckt ganz langsam gebacken. Nachdem der Kuchen oben trocken geworden, wird er umgewendet und vollends gahr gebacken."

Potthucke

Wie der Name schon andeutet: Hier hockt was im Topf – wobei der Topf in diesem Fall eher eine Auflauf- beziehungsweise eine Gratinform ist. Denn das Beste ist die knusprige Oberfläche, je mehr also davon vorhanden ist, desto besser. Es ist ein einfaches Gericht, das sich prima für viele Gäste eignet. Es macht wenig Mühe, jeder liebt es, und es kostet nicht viel. Der Teig ähnelt dem vom Pickert – man kann ihn mit oder ohne Hefe zubereiten. Martina und Moritz haben sich für die Version ohne Hefe entschieden.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 700 g Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Speck
- Pfeffer
- Salz
- 6 Eier
- 150 g Crème fraîche
- 150 g Mehl
- Muskat
- je 5 Pimentkörner und Wacholderbeeren
- Butter für die Form und für Flöckchen

Zubereitung:

- Die Kartoffeln fein reiben, in einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne langsam ausbraten. Sobald genügend Fett ausgetreten ist, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und weich dünsten. Pfeffern und ein wenig salzen.
- Eier trennen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Die Eigelbe mit der Crème fraîche aufschlagen, Mehl und Kartoffelmasse unterrühren. Die etwas abgekühlten Zwiebeln samt Speck hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und den zerriebenen Piment- und Wacholderbeeren würzen. Schließlich den Eischnee unterziehen.
- Eine Gratinform mit Butter ausstreichen. Die Kartoffelmasse einfüllen und glatt streichen, Butterflöckchen obenauf setzen.
- Im 160 Grad Celsius Heißluft (180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Backofen eine knappe Stunde backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist und die Kartoffeln gar sind. Dabei immer wieder ein Stückchen Butter auf der Oberfläche zerschmelzen lassen. Das macht sie besonders knusprig und dient dem Geschmack.

Beilage: ein Salat, zum Beispiel Feldsalat, Frisée und Radicchio, mit einer kräftigen Sauce aus zerriebenem Knoblauch, Weißweinessig und Olivenöl

Lippische Palme – Grünkohl mit Mettwürstchen

Geradezu ein lyrischer Name für ein so derbes Gemüse. Klingt aber auf jeden Fall besser, als der Begriff Braunkohl, der nahelegt, wie man dieses Gemüse früher vielerorts ruiniert hat: Man hat ihn so lange gekocht, bis er nicht mehr grün, sondern tatsächlich eine eher bräunliche Masse geworden war. Martina und Moritz finden, man muss den Grünkohl weder so lange kochen, noch mit so viel Fett zubereiten wie einst – dann



kommt ein ganz wunderbares Gemüsegericht dabei heraus. Es wird noch besser, wenn man etwas Knoblauch hinzufügt und vor allem Chili. Beides hebt die Bekömmlichkeit und den Geschmack. Und sie servieren dazu keine fetttriefende Grützwurst, sondern nehmen kleine, saftige Mettwürstchen – "Mettendchen", wie man in Ostwestfalen-Lippe dazu sagt.

Zutaten für 6 Personen:

- 1,5 kg Grünkohl
- Salz
- 2 dicke Zwiebeln
- 2 EL Gänseschmalz oder Öl
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- ½ TL Zucker
- je ½ TL Piment und Wacholderbeeren
- 1 dicke Kartoffel
- 3-6 Mettwürstchen (nach Größe)

Für die karamellisierten Kartoffelchen:

- 1,2 kg kleine Kartoffeln (sogenannte Drillinge)
- 2-3 EL Butter
- 1 EL Puderzucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Kümmel
- eventuell Petersilie

Zubereitung:

- Den Grünkohl von den dicken Blattrippen streifen, in reichlich Salzwasser zwei Minuten kochen, dann abgießen und kalt abschrecken. Mit einem großen Messer nicht allzu fein hacken – oder erst in Streifen, dann auch quer einige Male durchschneiden.

- In einem großen Schmortopf die gewürfelten Zwiebeln im heißen Schmalz andünsten, den Knoblauch dazugeben, ebenso die entkernte und gehackte Chilischote. Alles mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Erst dann den Grünkohl untermischen. Nochmals salzen, die zerdrückten Gewürze hinzufügen und so wenig Wasser, dass das Gemüse kaum bedeckt ist – es wird noch zusammenfallen.
- Die geschälte rohe Kartoffel auf der feinen Reibe zermusen und unterrühren. Zuge deckt leise etwa 30 bis 40 Minuten köcheln. Für die letzte Viertelstunde die Mettwurstchen obenauf betten und mitziehen lassen.
- Für die **Beilage** die Kartoffeln in der Schale zunächst gar kochen, dann pellen und in einer breiten Pfanne in der heißen Butter rundum sanft bräunen. Erst wenn sie bereits ein wenig Farbe genommen haben, den Zucker darüber pudern, würzen und alles mit Kümmel bestreuen.
- Die Pfanne gründlich schwenken, damit die Kartoffeln gleichmäßig überzogen werden. Nach Belieben am Ende fein gehackte Petersilie mitschwenken.

Servieren: Den Grünkohl in eine breite Schüssel geben, die Wurstchen obenauf legen, die Kartoffelchen getrennt dazu reichen. Und natürlich Senf auf den Tisch stellen.

Pfefferpotthast

Hierbei handelt es sich um eine Art Schmor- oder Suppentopf mit herzhaftem Rindfleisch – auch ein Klassiker aus Frau Davidis Zeiten. Sie verwendet dafür ausdrücklich Brustrippen. Denn das am Knochen gegarte Fleisch schmeckt nun mal viel besser und bleibt eher saftig. Allerdings kochen wir die Rippen nicht einfach wie sie das tut, sondern wir braten sie erst einmal an, weil das mehr Geschmack bringt. Übrigens verwendet Frau Davidis für das Anbraten gern das rustikale Rüböl, welches wir heutzutage längst durch das edlere Rapsöl ersetzen.



Zutaten für 6 Personen:

- 1,8 kg Rinderbrustrippen, vom Metzger bereits in portionsgerechte Stücke geschnitten und gehackt
- 2-3 EL Butterschmalz oder Öl
- Salz
- Pfeffer
- 800 g Zwiebeln
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- je 1 Tasse gewürfelte Möhre und Sellerie
- 1-2 Chilischoten (auch getrocknet)
- 3 Knoblauchzehen
- 3-4 Lorbeerblätter
- 2-3 Nelken
- je 6 Wacholderbeeren und Piment
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Scheiben getrocknetes Weißbrot oder Zwieback
- Petersilie

Zubereitung:

- Die Brustrippen in einem breiten Schmortopf in heißem Schmalz oder Öl rundum anbraten, dabei salzen und pfeffern.
- Inzwischen die Zwiebeln schälen und würfeln, auch die Kartoffeln schälen und in Würfel von zwei Zentimetern Größe schneiden. Möhre und Sellerie in kleinere Würfel schneiden. Das Gemüse rund um das Fleisch streuen und andünsten, dabei ebenfalls salzen und pfeffern.
- Die entkernte(n) Chilischote(n), den zerdrückten Knoblauch, die Lorbeerblätter, Nelken, Wacholderbeeren und Piment sowie ein großes Stück Zitronenschale hinzufügen. Jetzt alles mit Wasser auffüllen, bis die Zutaten zur Hälfte davon erreicht werden – nicht mehr, sonst wird der Potthast eher eine Suppe als ein Schmortopf.

- Zugedeckt auf kleinem Feuer leise schmurgeln, etwa zwei bis drei Stunden. Dabei zerfallen die Zwiebeln und sorgen so für eine sämige Sauce.
- Nach der halben Zeit das zerriebene Weißbrot (oder Zwieback) unterrühren. Dabei überprüfen, ob noch genügend Flüssigkeit im Topf ist. Sonst einen Schuss Brühe auffüllen. Am Ende Lorbeer und Nelken herausfischen.
- **Tipp:** Wem das Herausfischen der Gewürze zu mühsam ist, der füllt die Gewürzkörner in ein kleines Tee-Ei, darin lässt sich alles leicht wieder herausheben. Manche allerdings lieben es, auf Gewürzkörner zu beißen.
- Am Ende nochmals abschmecken und mit Zitronensaft würzen. Die Rippenknochen jetzt einfach auslösen, das Fleisch putzen, also breite Sehnen und Häute entfernen, das schiere Fleisch mundgerecht würfeln.
- Den Pfefferpotthast in tiefen Tellern servieren. Wer mag, gibt noch Schnittlauchröllchen und reichlich Kapern dazu.

Beilage: Salzkartoffeln

Pumpernickel-Soufflé mit Orangensalat

Einfach toll, was sich aus dem dunklen, saftigen Brot alles machen lässt.



Zutaten für 6 Personen:

- 2 Scheiben Pumpernickel (70 g)
- 2 EL Cognac oder Rum
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Eier
- 50 g Butter
- 80 g Zucker
- 2 EL Orangenlikör
- 1 Msp. Zimt und etwas Muskatnuss
- Butter für die Förmchen

Für den Orangensalat:

- 3 unbehandelte Orangen (Schale und Fruchtfleisch)
- Zucker nach Geschmack
- evtl. Zitronensaft
- evtl. Orangenlikör

Zubereitung:

- Den Pumpernickel zerkrümeln und in einer Schüssel mit Cognac oder Rum beträufeln. Wer keinen Alkohol mag, nimmt stattdessen den Saft der Orange, mit deren abgeriebener Schale der Pumpernickel ebenfalls gewürzt wird.
- Die Eier trennen. Beide Eigelbe mit der Butter dick und cremig schlagen, den Zucker langsam hinzuriesel lassen. Die Eiercreme mit Orangenschale und -likör sowie mit Zimt und Muskat würzen.
- Den eingeweichten Pumpernickel unterrühren, schließlich alles mit dem fest aufgeschlagenen Eischnee auflockern.
- In ausgebutterte Portionsförmchen verteilen – diese nur zu zwei Dritteln füllen, denn das Soufflé braucht Platz zum Aufgehen. Die Förmchen in ein tiefes Blech stellen, in den Ofen schieben (mittlere Schiene) und so viel kochendes Wasser einfüllen, dass die Förmchen davon reichlich umgeben sind.
- Bei 200 Grad Celsius Heißluft (220 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) circa 20 Minuten backen, bis die Soufflés hochgegangen sind und auf vorsichtigen Fingerdruck gerade eben sanft Widerstand bieten.
- Herausholen – vorsichtig mit einem spitzen Messer rundum vom Rand lösen und aus dem Förmchen auf die Handfläche kippen, dann mit der Oberseite nach oben auf Dessertteller setzen. Den Orangensalat dekorativ darum herum verteilen.

- Für den **Orangensalat** von drei Orangen die Schale abreiben. Über dem Zucker arbeiten, der sich in einer flachen Schüssel befindet, damit er die ätherischen Öle aus der Schale auffangen kann und sie ihn direkt parfümieren. Die Orangen mit einem Messer schälen, sodass die weiße Haut innen abgeschnitten und das Fruchtfleisch freigelegt wird. Keilförmig die Orangenfilets herauslösen und in den Zucker geben. Alles mischen und, falls die Orangen zu süß sind, mit etwas Zitronensaft würzen. Nach Belieben auch mit einigen Tropfen Orangenlikör.