

Kochen mit Martina und Moritz vom 23.03.2025

Redaktion: Katrin Niemann

## Rheinisches Sonntagsessen

Öcher Poschweck – Aachener Früchtebrot	2
Schwarzbrot-Petersilienwurzel-Cremesüppchen	4
Niederrheinischer Salzbraten – eine Delikatesse in hauchdünnen Scheiben	6
Schmandkartoffeln – als Beilage oder als komplette Mahlzeit	7
Welsche Riisflam (Reistorte)	8

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

## Rheinisches Sonntagsessen

Von **Martina Meuth** und **Bernd Neuner-Duttenhofer**

Kennen Sie Öcher Poschweck und Welschen Riisflam? Was so exotisch klingt, sind tatsächlich Spezialitäten im Rheinland. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben mal wieder in alten Rezeptbüchern gestöbert und ein köstliches Sonntagsessen daraus zusammengestellt. Denn am Wochenende genießt man es so richtig, seinen Lieben mal etwas ganz Besonderes zu servieren. Den Öcher Poschweck (für Nichtrheinländer: Aachener Früchtebrot) gibt es mit Marmelade schon zum Frühstück, mit Kalbsleberwurst passt er wunderbar zum Apéritif. Dann servieren die beiden ein feines Schwarzbrot-Petersilienwurzel-Cremesüppchen. Als Hauptgericht gibt es einen niederrheinischen Salzbraten, der sensationell saftig ist und ohne Aufwand garantiert gelingt. Und zum Dessert den saftig-cremigen Welschen Riisflam – eine üppige Reistorte. Alles traditionelle Rezepte – aber höchst modern und originell.



## Öcher Poschweck – Aachener Früchtebrot

Das krumige Weißbrot aus Hefeteig mit seiner typischen ovalen Form und den drei Längsschnitten in der eiglänzenden Oberfläche schmeckt natürlich ganz frisch am besten. Das können sogar Langschläfer durchaus leisten. Sie bereiten den Teig schon am Vorabend zu und lassen ihn im Kühlschrank gehen. Nach dem Aufstehen wird er herausgeholt, mit den vorbereiteten Früchten nochmals durchgeknetet und geformt, mit Eigelb eingepinselt und schließlich gebacken. Bis man angezogen ist, der Frühstückstisch gedeckt und der Kaffee gekocht, ist auch der Poschweck fertig, und sein Duft zieht appetitlich durchs Haus.



Und dann kann man ihn auch als deftigen Appetithappen zum Glas Wein oder zum Aperitif servieren. Dafür werden die Scheiben mit cremiger Kalbsleberwurst bestrichen. Eventuell noch ein paar Schnittlauchröllchen darauf – köstlich!

### Zutaten für 2 große oder 3 kleinere Brotlaibe:

#### Hefeteig:

- 500 g Mehl
- ein halber Würfel Hefe
- 1 gestrichener EL Zucker
- ca. 200-250 ml lauwarme Milch
- Prise Salz
- 125 g Butter
- 2 Eigelbe

#### Außerdem:

- 2 EL eingeweichte Rosinen
- je 2 EL fein gewürfeltes Zitronat und Orangeat
- 50 g gehackte Mandeln oder Haselnüsse
- 50 g Würfelzucker

#### Zum Bestreichen:

- 1 Eigelb
- 3-4 EL Milch oder Sahne

## Zubereitung:

- Das Mehl in die Küchenmaschine füllen. Hefe mit etwas Zucker und Milch in einer Tasse glatt rühren, mit Schwung zum Mehl schütten, sodass die Flüssigkeit sich mit etwas Mehl vermischt. Die Rührschüssel mit einem Tuch abdecken und zehn Minuten ruhen lassen. So beginnt die Hefe zu arbeiten und Blasen zu entwickeln.
- Erst jetzt Salz zufügen, die in Würfel geschnittene Butter und die Eigelbe. Die Maschine einschalten, die Milch langsam zufügen, so viel, bis ein weicher Teig entstanden ist, der sich glatt vom Schüsselrand löst.
- Den Teig in eine Schüssel umbetten, nochmals mit bemehlten Händen durchkneten und schließlich mit einem feuchten Tuch zugedeckt wenigstens eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur, im Kühlschrank jedoch ruhig über Nacht gehen lassen.
- Inzwischen die Sukkade (Zitronat und Orangeat), Rosinen und in einer trockenen Pfanne gerösteten Mandeln oder Nüsse mischen. Den gegangenen Teig auf der Arbeitsfläche ausbreiten und flachdrücken. Die vorbereiteten Früchte sowie die Zuckerstücke darauf verteilen. Den Teig darüber zusammenschlagen und durchkneten.
- In zwei oder drei Portionen teilen. Jede zu einem ovalen Brot formen, darauf achten, dass die Früchte innen bleiben und von außen nicht zu sehen sind, weil sie sonst in der Ofenhitze verbrennen. Die Laibe auf ein mit Backpapier belegtes Blech betten und noch mal, mit einem feuchten Tuch bedeckt, etwa eine halbe Stunde gehen lassen.
- Eigelb und Sahne miteinander verquirlen, die Brote damit einpinseln. Mit einem spitzen Messer einen Längsschnitt über das ganze Brot setzen, zwei kürzere Schnitte parallel dazu rechts und links.
- Im 180 Grad heißen Ofen (Ober- und Unterhitze) etwa 35 bis 40 Minuten backen, bis die Brote appetitlich gebräunt sind.

**Hinweis:** Die Zuckerstückchen schmelzen nicht ganz während des Backens, sodass man auf Kristalle beißt. Das ist das Besondere daran. Man isst den Poschweck entweder mit Butter bestrichen und der Lieblingsmarmelade/Konfitüre oder aber mit feiner Kalbsleberwurst.

**Getränk:** Frühstückskaffee oder Cappuccino. Zur Leberwurst allerdings passt natürlich ein Glas Wein, besonders aber der Aperitif-Sherry.

## Schwarzbrot-Petersilienwurzel-Cremesüppchen

Duftig und zart und trotzdem herzhaft, ein cremiges Süppchen, das durch das mitgekochte Schwarzbrot Geschmack und Stand bekommt. Wie klug wusste man doch früher Reste so zu verwerten, dass nochmal etwas richtig Gutes daraus wurde.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2-3 Petersilienwurzeln (ca. 250 g)
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 2 dünne Scheiben Brot (siehe Tipp)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Majoran
- 1 kleine getrocknete Chilischote (nach Belieben)
- ca. 750 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 200 g Sahne
- 2-3 EL Essig zum Abschmecken

### Außerdem:

- 1 Händchen Petersilienblätter
- 3 EL Olivenöl
- ein paar Körner Salz fürs Petersilienöl

### Zubereitung:

- Die Zwiebel fein gewürfelt in der heißen Butter ein wenig andünsten lassen. Die Petersilienwurzeln und Kartoffel mit dem Sparschäler schälen und ebenso fein würfeln, zusammen mit dem gewürfelten Brot in den Topf füllen und etwas andünsten.
- Wenn alles von Butter glänzt, salzen und pfeffern, nach Belieben mit Majoran würzen. Die Chilischote zufügen, mit Brühe ablöschen, aufkochen und schließlich zugedeckt 35 bis 40 Minuten leise köcheln, bis die Petersilienwurzeln und Kartoffelwürfel absolut weich sind.
- Die Chilischote wieder herausnehmen. Mit dem Pürierstab alles glatt mixen, dabei die Sahne angießen. Die Suppe sollte duftig und leicht sein, eventuell mit Brühe verdünnen. Auf jeden Fall kräftig mit Essig (gibt Frische) und Salz abschmecken.

**Anrichten:** In Suppentassen servieren, einen Kringel von leuchtend grünem Petersilienöl auf die Oberfläche setzen.

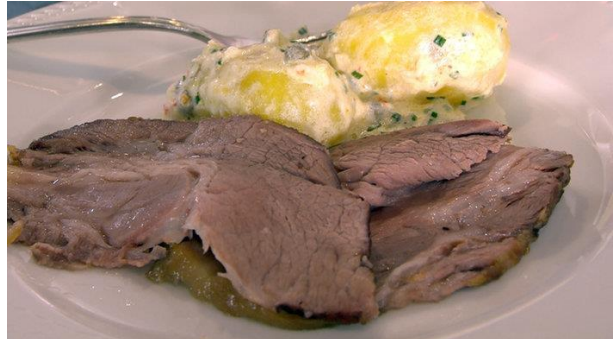
**Beilage:** Schwarzbrot mit etwas Butter – leckere Bütterken!

**Getränk:** ein trockener Sherry (Fino oder Manzanilla)

**Tipp:** Schwarzbrot ist am Niederrhein wirklich fast schwarz, ein herzhaftes Vollkornbrot mit ganzen Körnern und saftigem Biss.

## Niederrheinischer Salzbraten – eine Delikatesse in hauchdünnen Scheiben

Martina und Moritz haben das Rezept in einem handgeschriebenen Kochbuch entdeckt, aber leider nirgends herausgefunden, wie das Salz für den Braten an den Niederrhein gelangt ist. Schließlich war Salz dort, wo es nicht gefunden oder geschürft wurde, teuer. Nun braucht man hier aber gar nicht so viel und trotzdem hat es eine verblüffende Wirkung. Man sollte unbedingt kein zu kleines Stück Fleisch dafür verwenden, der Braten schmeckt – dünn aufgeschnitten – ganz wunderbar auch kalt.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 200 g grobes Salz (das kann gereinigtes oder ungereinigtes sein, Meer- oder Steinsalz)
- ca. 1,5 bis 2 kg Nacken (Hals) vom Schwein (möglichst alte Rassen wie das Wollschwein, original: Mangalica Schwein, verwenden)

### Zubereitung:

- Das Salz auf einem Stück Backpapier auf dem Backblech so als Bett verteilen, dass das Fleischstück gerade darauf Platz hat. Den Braten darauf setzen und in den 120 Grad (Heißluft, 140 Grad Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen schieben für mindestens zweieinhalb bis drei Stunden. Den Braten mit einem scharfen Messer dünn aufschneiden.

**Tipp:** Das Salz können Sie in einem offenen Schraubglas aufbewahren; es schmeckt hervorragend als gewürztes Salz zum Fleisch.

**Getränk:** ein eleganter Rotwein, zum Beispiel ein Frühburgunder aus Rheinhessen

**Beilage:** entweder einfach Brot und ein Salat oder Schmandkartoffeln...

## Schmandkartoffeln – als Beilage oder als komplette Mahlzeit

Sie schmecken einfach umwerfend gut. So gut, dass man sogar aufs Fleisch verzichten könnte und sie als Hauptgericht genießt. Am besten zusammen mit einem Salat.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 große oder 2 kleinere Zwiebeln
- 2 EL Butter
- nach Belieben auch 1-2 Knoblauchzehen
- 1 rote und grüne Chilischote (nicht zu scharfe Sorte!)
- 750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, möglichst kleine aussuchen (sogenannte Drillinge)
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Schmand (oder Crème fraîche)
- je 2 EL fein gewürfelte Gürkchen und kleine Kapern, Schnittlauch oder Petersilie

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln fein würfeln und in der Butter andünsten. Knoblauch und milde Chilis fein gewürfelt zufügen. Dann kommen die geschälten und typisch für Salzkartoffeln geviertelten oder auch nur halbierten Kartoffeln dazu. Ein wenig salzen und pfeffern. So viel Wasser angießen, dass die Kartoffeln zur Hälfte unbedeckt sind. Deckel auflegen und leise etwa 20 Minuten köcheln, bis sie gar sind. Jetzt sollte möglichst viel Wasser verkocht sein.
- Nun den Schmand unterrühren und auch die Gürkchen und Kapern hinzufügen. Je nach Gusto noch Schnittlauchröllchen oder gehackte Petersilie.

## Welsche Riisflam (Reistorte)

Welscher Reisfladen heißt das übersetzt, dabei handelt es sich um eine üppige, mit einer Reiscrème gefüllte Torte, die viele Aachener Bäcker als Spezialität empfehlen. Die Idee stammt aus dem nahen Belgien, ist aber längst ein Lieblingskuchen auch auf der anderen Seite der Grenze. Der Boden ist aus einem eher ungesüßten Hefeteig – wie derjenige, den man für den Poschweck nimmt (der ja seine Süße durch die eingebackenen Würfelzuckerstückchen erhält). Und weil man so wenig braucht, dass es sich kaum lohnt, ihn extra anzurühren, empfiehlt es sich, von der Portion vom Poschweckrezept die Handvoll wegzunehmen, die für die Reistorte nötig ist.



### Zutaten für eine Springform von 24 cm Durchmesser:

- 150 g Mehl
- 60 ml Milch
- ein Viertel von einem Hefewürfel
- 2 gehäufte EL Butter
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zucker
- Butter für die Form

### Milchreis:

- 750 ml Milch
- 200 g Milchreis oder Risottoreis
- 100 g Zucker
- abgeriebene Schale von 1 Orange
- 1 Vanillestange (oder 2 Tütchen Vanillezucker)
- 1 Salzprise
- 1 Schuss Orangenlikör
- 2 große oder 3 kleinere Eier

### Zubereitung:

- Für den Hefeteig das Mehl, die in der Milch aufgelöste Hefe, die weiche Butter, Salz und Zucker zu einem weichen Teig kneten. Mit einem feuchten Tuch abgedeckt eine Stunde gehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Milch aufkochen, den Reis hineinrieseln lassen, Zucker, Orangenschale, Vanille und die Salzprise zufügen. Fünf Minuten leise köcheln, dann zugedeckt eine halbe Stunde auf kleinstem Feuer ausquellen lassen.

- Erst dann die Vanilleschote herausfischen, längs aufschlitzen, das Mark mit einem Messer herausschaben und in den Reisbrei rühren. Noch mit etwas Orangenlikör würzen, dann etwas abkühlen lassen und die Eier unterrühren.
- Eine Springform ausbuttern und mit dem dünn ausgerollten Teig auskleiden. Den Reisbrei einfüllen – keine Angst, wenn der jetzt noch sehr flüssig wirkt, er wird durch die Eier beim Backen fest. In den auf 220 Grad vorgeheizten Ofen stellen (Ober- und Unterhitze), nach 10 Minuten auf 180 Grad herunterschalten und noch weitere 35 bis 40 Minuten backen, bis die Oberfläche zart gebräunt ist und die Reisfüllung fest.
- Etwas auskühlen lassen, dann mit Puderzucker bestäuben und in Tortenstücke geschnitten servieren.

**Beilage:** Gut passt dazu eine Fruchtsauce von Himbeeren oder Brombeeren.

**Getränk:** ein Gläschen Orangenlikör – oder ein starker Mokka