

Kochen mit Martina und Moritz vom 09.05.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

## Vielfältige Rheinküche – eine kulinarische Reise den Strom entlang

Graubünden: Knusprige Käsehappen	2
Graubünden: Bündner Fleischröllchen mit Meerrettichcreme	3
Baden: Zwiebelknöpfle	4
Rheinland-Pfalz: Frühlingsgemüseintopf	5
Rheinland: Lachs im Gemüsebett mit Dill-Sabayon	7
Niederlande: Vanillecremeschnittchen	8

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

## Vielfältige Rheinküche – eine kulinarische Reise den Strom entlang

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Fast von seinem Ursprung an, in den Alpen, wird der Rhein rechts und links von Weinbergen begleitet. Das spricht für das gemäßigteste Klima der Region und eine liebevolle Natur. Wo Wein wächst, gedeiht auch die gute Küche, wie zum Beispiel in Graubünden.

Für die heutige Sendung haben sich die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz umgesehen und köstliche Rezepte mitgebracht.



## Graubünden: Knusprige Käsehappen

Damit die Happen nicht zu groß sind, ein möglichst schlankes Baguette dafür nehmen. Oder man verwendet ein herzhaftes Bauernbrot, muss es dann aber vor dem Backen in kleine Bissen schneiden.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 dünnes Baguette oder Ficelle oder 4-5 Scheiben Bauernbrot

### Für die Käsecreme:

- 200 g geriebener Bergkäse
- 2 Eier
- 75 g Mehl
- 2-3 EL Milch
- Salz
- Pfeffer
- nach Gusto etwas Chili
- Muskat
- eventuell 1 TL Delikatesspaprika, Curry oder gemahlener Bockshornklee
- reichlich (etwa eine Tasse voll) gehackte Kräuter

### Zubereitung:

- Baguette in dünne (1/2 cm) Scheiben schneiden, Bauernbrot wird erst in mundgerechte Happen zerlegt, wenn die Scheiben bestrichen sind.
- Für die Creme Käse, Eier, Mehl und Milch glattrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika, Curry und/oder Bockshornklee würzen. Kräuter unterrühren.
- Auf die Brotscheiben streichen, dabei ruhig dick aufhäufen. Bei 180 Grad (Heißluft/ 200 Grad Ober-& Unterhitze) ca. 10 Minuten golden backen.

**Tipp:** Man kann die bestrichenen Bissen wunderbar einfrieren – so hat man immer etwas Gutes für Gäste im Vorrat.

## Graubünden: Bündner Fleischröllchen mit Meerrettichcreme

Das herrliche luftgetrocknete Bündner Fleisch ist natürlich ganz pur, dünn aufgeschnitten, immer ein hübscher Bissen zum Glas Wein. Gut passt auch, wenn man die Scheiben dünn mit der Meerrettichcreme bestreicht und aufrollt.

### Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Bündner Fleisch
- 150 g Frischkäse (gut abgetropfter Joghurt 10 %)
- 2-3 EL frisch geriebener Meerrettich
- Salz
- Pfeffer
- einige Tropfen Zitronensaft
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 1 TL Olivenöl
- 1 Handvoll frische Kräuter

### Zubereitung:

- Frischkäse mit Meerrettich, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenschale sowie Olivenöl und fein gehackten Kräutern glattrühren.
- Jeweils einen Teelöffel dieser Creme auf eine dünne Bündner Fleischscheibe verstreichen und zum Röllchen aufwickeln.

## Baden: Zwiebelknöpfle

Knöpfle sind keine Spätzle, sondern mehr Spatzen, sind also eher Klößchen ähnlich als Nudeln. In den Teig aus Mehl, Eiern und eingeweichten Semmeln werden gehackte, gebratene Zwiebeln gearbeitet. Auch Wurststückchen oder Schinkenfleckerl geben ihm zusätzlich Kraft und Würze.



### Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 2 altbackene Semmeln (100 g)
- 1/8 l Milch
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2-3 Petersilienzweige
- 2 Eier
- ca. 1 EL Mehl
- 100 g Fleischwurst, Leberkäs oder Schinken
- Salz
- Muskat, Pfeffer
- Kräuter

### Zubereitung:

- Die Brötchen in Würfel schneiden, in einer Schüssel mit lauwarmer Milch beträufeln und zugedeckt einweichen.
- Die Zwiebel sehr fein würfeln und in der Butter weich dünsten, am Ende die Hitze verstärken, damit die Zwiebel röstet und sanft bräunt. Die fein gehackte Petersilie untermischen und zu den eingeweichten Brötchen geben, die jetzt alle Milch aufgesogen haben sollten.
- Die Eier zufügen, auch das Mehl, alles zu einem zähen Teig mischen, dabei salzen, pfeffern und mit Muskat würzen.
- Am Ende auch die in Würfel geschnittene Wurst oder Schinken und die Kräuter einarbeiten.
- In einem großen Topf Wasser aufkochen, salzen, mit einem Teelöffel Portionen abstecken und in das siedende Wasser gleiten lassen. Ca. 10 bis 15 Minuten sanft simmern lassen, oben schwimmende Knöpfle sind gar. Mit einer Schaumkelle herausheben und in einer Schüssel warmstellen.
- Man kann die Knöpfle sofort servieren, aber auch später in etwas Butter schwenken und "aufschmälzen".

**Beilage:** Ein großer gemischter oder grüner Salat mit reichlich Vinaigrette, die man sich über die Knöpfle träufelt.

## Rheinland-Pfalz: Frühlingsgemüseintopf

Zart und bunt, frisch und leicht – wann, wenn nicht jetzt, ist die richtige Zeit für einen Frühlingsgemüseintopf?



### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Spargel (grün oder – gern aber auch und – weiß!)
- 250 g Blumenkohl
- 200 g ausgepaltete Erbsen
- 200 g junge Zwiebeln
- nach Gusto etwas jungen Knoblauch
- 600 g Kartoffeln in verschiedenen Farben (da gibt es rote, lilafleischige und gelbe...)
- 100 g junge Möhren
- 100 g Kohlrabi
- 50 g Butter
- Salz, Pfeffer
- Kräuter: Petersilie, Kerbel, Zitronenmelisse, Majoran
- ca. ½ l kräftige Hühnerbrühe

### Zubereitung:

- Die Gemüse putzen, wo nötig schälen, in etwa gleich große, mundgerechte Stücke schneiden. Gleich groß ist wichtig, damit sie gleichmäßig garen. Und: je kleiner die Stücke sind, umso schneller ist alles gar.
- Die Gemüse nacheinander in etwas Butter andünsten, zuerst die Kartoffeln, sie haben die längste Garzeit, dann die Möhren und Zwiebeln, alles mit etwas Brühe bedecken. Nach etwa 10 Minuten den Blumenkohl dazugeben. Der Rest geht schnell: Nach weiteren 5 Minuten den Spargel und die Erbsen dazugeben, alles mischen und noch einmal mit Hühnerbrühe auffüllen, einige Minuten leise köcheln. Nochmal abschmecken, frisch gehackte Kräuter daruntermischen und in tiefen Tellern servieren.

**Beilage:** Es genügt einfach ein Stück Brot! Oder geriebenen Käse auf den Tisch stellen, den man sich darüberstreut.

## Rheinland: Lachs im Gemüsebett mit Dill-Sabayon

Dafür pro Person eine schöne Tranche aus dem Filet vorsehen, den Fischhändler bitten, den dunklen Streifen auf der Rückseite herauszuschneiden – der bringt tranigen Geschmack ins Fleisch.



### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Scheiben Lachs à ca. 100-120 g
- 1 Tasse Kräuter: Dill, Estragon, Petersilie und/oder Kerbel
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen (vom jungen Knoblauch, sonst lieber chinesischen Schnittlauch stattdessen verwenden)
- 300 g Zucchini
- 3 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

### Für den Sabayon:

- einige Stängel Dill (oder Estragon)
- 1/8 l Weißwein
- 2 Eigelbe
- 150 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 Lorbeerblätter
- Zitronensaft und -schale (nach Gusto)
- 1 Prise Zucker

### Zubereitung:

- Die Lachstranchen in sehr fein gehackten Kräutern drehen, bis sie rundum davon überzogen sind.
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken, Zucchini knapp zentimetergroß würfeln. Das Gemüse in der Butter andünsten, dabei salzen und pfeffern und zunächst 5 Minuten dünsten.
- Dann die Lachstranchen auf dieses Bett legen, ebenfalls salzen und pfeffern und zugedeckt etwa ½ bis 1 Minute auf kleinem Feuer mitdünsten, danach den Fisch drehen und eine weitere Minute dünsten. Zugedeckt ohne weitere Hitze ruhen lassen, bis der Sabayon fertig ist.

- Dafür die Kräuterblättchen von den Stielen zupfen. Die Stiele und die Lorbeerblätter in einer Kasserolle im Weißwein köcheln, bis nur noch die Hälfte der Flüssigkeit vorhanden ist. Die Stiele entfernen, stattdessen die Eigelbe in den gewürzten Wein geben und mit dem Schneebesen ständig schlagend behutsam erhitzen, dabei stückchenweise die Butter zufügen, bis eine helle, cremige Sauce entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und nach Gusto auch mit Zitronensaft und -schale würzen. Die abgezupften Kräuter (Dill oder Estragon) hacken und untermischen. Mit einer Zuckerprise abschmecken.

**Servieren:** Zucchini auf dem Teller als Bett anrichten, darauf die Fischtranche setzen, mit dem Sabayon umklecksen.

**Beilage:** frisches Baguette, zum Aufwischen der Sauce

## Niederlande: Vanillecremeschnittchen

Ein Dessert oder ein Dessertkuchen, den man in den Niederlanden liebt: Tompouce! Das sind Cremeschnitten aus Blätterteig, die man übrigens auch in anderen Rheingebieten kennt – von der Schweiz angefangen über das Elsass und Baden bis eben hier an die Rheinmündung. Knuspriger Blätterteig, dazwischen eine zarte Vanillecreme! Oben auf ein Zuckerguss, der am Königstag, also dem Geburtstag des Königs, orange eingefärbt wird. Außerhalb des Geburtstags färben wir die Vanillecreme aber lieber gelb.



### Vanillecremeschnittchen

#### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 Paket Butterblätterteig (TK)
- evtl. 2 EL Mehl zum Ausrollen

#### Für die Vanillecreme:

- ½ l Milch
- 1 Vanillestange oder 1 TL Vanillezucker
- 1 Blatt Gelatine
- 3 Eigelbe
- 60 g Zucker
- 1 Salzprise
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 1-2 EL Zitronensaft

#### Für den Zuckerguss:

- 100 g Puderzucker
- 1 Msp. gelbe Speisefarbe
- 1-2 EL Zitronensaft

#### Zubereitung:

- Die Blätterteigplatten auftauen, in zwei Hälften schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech breiten, darüber ein weiteres Blatt Backpapier legen und mit einem zweiten Blech abdecken – so bleiben die Teigplatten schön dünn und plustern sich

nicht auf, wie das Blätterteig normalerweise tut. Bei 200 Grad (Heißluft/ 220 Grad Ober- & Unterhitze ca. 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

- Für die Vanillecreme die Milch aufkochen, die Vanillestange einlegen und 10 Minuten ziehen lassen, sie aufschlitzen, mit einem spitzen Messer das Innere ausschaben und in die Milch rühren (oder alternativ Vanillezucker zufügen).
- Die Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen.
- Die Eigelbe in einer Schüssel mit dem Schneebesen cremig schlagen, dabei den Zucker und die Salzprise zufügen. Die Milch noch mal aufkochen und 2 bis 3 EL heiß, unter Rühren, langsam zum Eigelb gießen. Diese Mischung in die Kasserolle schütten, behutsam erhitzen, dabei ständig rühren, am besten mit einem Silikonschaber, bis die Creme dicklich wird. NICHT kochen lassen, weil sie sonst gerinnt. Nun auch die Speisestärke dazugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Mit Zitronenschale und -saft abschmecken. Die Gelatine in dieser warmen Creme auflösen. Kaltstellen, bis sie fest wird, dabei immer wieder durchrühren.
- Die Creme in einen Spritzbeutel füllen. Streifen auf die Hälfte aller Blätterteigplatten spritzen, die andere Hälfte wird mit dem Zuckerguss eingepinselt. Dafür Puderzucker mit Zitronensaft glattrühren und mit Lebensmittelfarbe gelb färben. Diese Teigplatten nun auf die cremegefüllten Blätter setzen. Eine Stunde kaltstellen und festwerden lassen.