

Kochen mit Martina und Moritz vom 09.11.2025

Redaktion: Iris Möller-Grätz

## Die Küche im Sauerland: Deftig, herzhaft und bodenständig

Reibekuchen	2
Apfelmus	3
Schlodderkappes	4
Sauerkraut mit Schnüsskes un Öhrkes	5
Rehragout	7
Preiselbeeruchen	9

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/sauerlaendische-kueche-108.html>

## Die Küche im Sauerland: Deftig, herzhaft und bodenständig

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Das Sauerland in der südöstlichen Ecke Nordrhein-Westfalens ist eine beliebte Touristenregion, mit ihren landschaftlich reizvollen Mittelgebirgen, den vielen Stau- und anderen Seen, den reichen Wäldern und der dazwischen sanft gewellten Landschaft. In der Küche spielen Kartoffeln eine sehr wichtige Rolle, ansonsten gibt es Kraut und Rüben, wie wohl in den meisten Gegenden Deutschlands. Die Wälder bieten Wild, die Flüsse Fisch, und natürlich gehört Schweinefleisch auf den Speisezetteln. Man liebt Herzhaftes, Deftiges und verwertet auch die sogenannten weniger wertvollen Teile der Schlachttiere. Die beiden WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben sich umgetan und fabelhafte Rezepte aufgespürt.



## Reibekuchen

Es sind keineswegs einfache Kartoffelpuffer – in die ja eigentlich nichts weiter als Kartoffeln gehören. Für Reibekuchen braucht man nicht nur zusätzlich Zwiebeln, damit sie herzhaft schmecken, sondern auch Ei und Mehl. Der Teig ähnelt dem, aus dem auch die Potthucke besteht, die man weiter nördlich in Ostwestfalen-Lippe schätzt, oder überhaupt in Westfalen.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- eventuell ½ Chilischote
- 2 gehäufte EL Mehl
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- Majoran

### Außerdem:

- Öl oder Schmalz zum Backen

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, auf der mittleren Reibe raffeln. Ebenso die Zwiebel schälen und reiben. Den Knoblauch durch die Presse drücken. Die sehr fein gehackte Chilischote zufügen. Mit Mehl, Eiern und Gewürzen zu einem Teig verrühren. Kräftig würzen.
- Den Teig in einer beschichteten Pfanne in Öl jeweils löffelweise bei mittlerer Hitze zu kleinen Küchlein backen oder auch pfannengroße Reibekuchen daraus backen – ganz nach Gusto.
- Auf einen Teller gestapelt bei 50 Grad Celsius im Backofen warm halten.

**Beilage:** Die Reibekuchen mit Rübekraut beträufelt servieren und/oder mit Apfelmus begleiten. Wer mehr für das Herzhafte ist, wählt dazu einen knackigen Salat. Und dann passt auch bestens Blut- oder Leberwurst.

**Getränk:** süß angerichtet mit Kaffee

## Apfelmus

Apfelmus ist im Grunde kinderleicht und blitzschnell gemacht. Wichtig: Die Äpfel werden nur in Stücke geschnitten, lediglich Kelchblätter, Kerne und Stiel entfernt, Schale und Kerngehäuse müssen bleiben – das gibt dem Apfelmus den Geschmack und den Stand.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- Ca. 1,2 kg Äpfel (zum Beispiel Golden Delicious aus einer kühlen Region, Elstar, RubINETTE, Berlepsch, Topaz, Boskoop)
- 1 Zitrone
- 3 gehäufte EL Zucker
- eventuell 1 Lorbeerblatt
- eventuell 1 getrocknete Chilischote

### Zubereitung:

- Die Äpfel putzen und achteln, in einen Topf geben (praktisch ist der Schnellkochtopf) und mit Zitronensaft beträufeln. Zucker und nach Geschmack auch die Gewürze zugeben.
- Zugedeckt etwa 15 Minuten auf milder Hitze weich kochen – im Schnellkochtopf reicht die halbe Zeit. Durch eine Gemüsemühle drehen – fertig. Jetzt muss es nur noch abkühlen.

## Schlodderkappes

Aus Kohl (Kraut) und Rüben weiß man ja überall etwas Ordentliches zu kochen – aber leider eben nur allzu oft Langweiliges. So zubereitet jedoch wird daraus ein fabelhafter Eintopf.



### Zutaten für 6 Personen:

- 1 Weißkohlkopf (circa 1,3 kg)
- 700 g Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 2 gehäufte EL getrockneter Majoran
- 2 EL Kümmel
- circa ½ bis ¾ l Brühe
- 200 g durchwachsener Bauchspeck
- Selleriegrün oder Petersilie

### Zubereitung

- Den Kohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Dann quer in höchstens fingerbreite Streifen schneiden.
- Kartoffeln schälen, in Scheiben hobeln, ebenso die Zwiebeln schneiden.
- Alles abwechselnd in einen breiten, gusseisernen Topf schichten. Dabei großzügig mit Salz, Pfeffer, Majoran und Kümmel würzen. Brühe angießen, Deckel auflegen und bei circa 160 Grad Celsius Heißluft (180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) im Backofen langsam eine gute Stunde garen.
- Inzwischen den Speck zentimetergroß würfeln und in einer beschichteten Pfanne langsam ausbraten, bis die Würfel schön kross sind.
- Dann fein gehacktes Selleriegrün oder Petersilie darüberstreuen. Am Ende den Speck mitsamt dem ausgebratenen Fett über dem Kartoffelgemüse verteilen.

**Beilage:** Brot

## Sauerkraut mit Schnüsskes un Öhrkes

Am besten ist es, wenn man die Schnüsskes un Öhrkes, nämlich die Schnäuzchen und Öhrchen, beim Metzger bereits gepökelt und gekocht kaufen kann. Eventuell muss man ihn einfach rechtzeitig darum bitten. Und dann entsteht im Handumdrehen ein wunderbarer, herzhafter Eintopf.

Apropos Sauerkraut: Der Name "Sauerland" hat nichts mit sauer zu tun. Es ist das Süderland, also das Land im Süden, aus dem die Lautverschiebung das Sauerland gemacht hat. Trotzdem schätzt man hier durchaus Sauerkraut – und zwar am liebsten so:



### Zutaten für 6 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 EL Schmalz oder Öl
- 750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Kümmel nach Belieben
- 1 EL Majoran
- 1 säuerlicher Apfel
- eventuell 1 Chilischote
- 1 TL Wacholderbeeren
- 3 Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter
- circa 1 kg Sauerkraut
- je 3 Schweineschnäuzchen, Ohren und Schwänzchen
- dazu eventuell 3 Scheiben von ebenfalls gekochtem, gepökelttem Schweinebäckchen oder -bauch

### Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem ausreichend großen, möglichst breiten Topf im heißen Schmalz oder Öl andünsten.
- Die Kartoffeln schälen, würfeln und zufügen; sofort salzen und pfeffern. Kümmel (macht das Gericht nicht nur würziger, sondern auch besser verträglich) und Majoran dazwischen streuen. Zwei Tassen Wasser angießen. Zugedeckt die Kartoffeln circa 15 Minuten köcheln, bis sie gar sind.
- Inzwischen den Apfel vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden, die Viertel mit der Schale in feine Streifen schneiden und mit in den Topf geben, auch die längs durchge-

schnittene Chilischote, die zerdrückten Wacholderbeeren und Pimentkörner sowie die Lorbeerblätter.

- Das Sauerkraut zerzupfen und untermischen. Die Schweineteile auf dieses Sauerkraut betten und – falls nötig – noch etwas Wasser angießen.
- Zugedeckt alles 20 bis 30 Minuten schmurgeln lassen, bis sie durch und durch heiß sind. Das Fleisch soll nur im über dem Kraut entstehenden Dampf erhitzt werden – so behalten sowohl Kraut wie Fleisch ihre eigenen, klaren Aromen. Das ist geschmacklich wesentlich reizvoller, als wenn alles zusammen gekocht wird, das Fleisch säuerlich wird und das Fleischaroma das Kraut durchzieht. Deshalb stimmt es bei diesem Gericht auch nicht, dass es umso besser schmeckt, je häufiger es wieder aufgewärmt wird.

**Tipp:** Wichtig ist, die Kartoffeln zunächst gar zu kochen, bevor das Sauerkraut hinzugefügt wird. Die Säure stoppt das Weichwerden.

**Servieren:** in tiefen Tellern mit Messer, Gabel und Löffel

**Beilage:** Senf und Pumpernickel

## Rehragout

Die weitläufigen Wälder des Sauerlands bieten jede Menge Wild. Aus der Schulter oder Keule wird ein cremig-sahniges Ragout – zusammen mit gerösteten Pellkartöfeln ein richtiges Sonntagsessen.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 2 Rehschultern (oder circa 1,5 kg Rehfleisch in großen Würfeln)
- 2 EL Öl
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 große Zwiebel
- 2 Möhren
- ¼ Sellerieknolle
- 1 Stück Lauch
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Mehl
- 1 Sträußchen Thymian
- 1 Nelke
- 6 Pimentkörner
- 3 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Chilischote
- ½ l Rotwein
- 200 g Sahne
- 2 EL Preiselbeerkompott
- 1-2 EL Essig

### Zubereitung:

- Die Rehschultern vom Metzger (oder Jäger) im Gelenk bereits in zwei Teile schneiden lassen. Die Stücke langsam und geduldig in einem großen Bräter in einem Gemisch aus Öl und Butter von allen Seiten kräftig anbraten. Am besten portionsweise, damit alle Stücke Bodenkontakt haben und schöne Röstspuren bekommen. Salzen und pfeffern. Beiseitestellen.
- Im Bratfett Zwiebel, Möhren, Sellerie und Lauch – etwa zentimetergroß gewürfelt – und auch den klein geschnittenen Knoblauch andünsten. Ganz langsam weich werden lassen, dabei ebenfalls mit Salz, Pfeffer und einer Zuckerprise würzen. Dann das Mehl darüberstäuben und mitrösten.

- Die Fleischteile wieder in den Topf geben, ebenso alle Gewürze. Den Rotwein langsam angießen, in kleinen Schlückchen sozusagen. Deckel auflegen, das Ragout nochmals aufkochen. Und nun entweder auf kleinem Herdfeuer oder im Backofen bei 130 Grad Celsius Heißluft (150 Grad Ober- und Unterhitze) langsam schmoren lassen – etwa eineinhalb Stunden –, bis das Fleisch zart und mürbe ist.
- Abkühlen lassen, bis man die Stücke gut anfassen kann. Das Fleisch von den Knochen lösen, Sehnen, Häute und Unschönes entfernen. Das Fleisch mundgerecht würfeln. Den Schmorfond mit Sahne auffüllen, etwa zehn Minuten einkochen. Mit dem Pürierstab alles glatt mixen, dabei die Preiselbeeren mitmixen.
- Die Soße kräftig abschmecken, vor allem mit Salz und einem Schuss Essig. Die Fleischwürfel in dieser Soße wieder erwärmen.

**Tipp:** Normalerweise nennt man "Ragout" ein Gericht, in dem das rohe Fleisch (etwa aus der Keule geschnitten) in Würfeln angebraten wird. Löst man jedoch von der (preiswerteren) Schulter das Fleisch von den Knochen, ist das eine Heidenarbeit und man verliert eine Menge des fest mit den Knochen verbundenen Fleisches. Nach dem Garen der Keulen als Schmorbraten geht das aber ganz leicht, und es bleiben nur die blanken Knochen übrig. Die mit ihnen verbundenen, gallertigen Sehnen haben sich aufgelöst und das Fleisch geschmeidig und geschmackvoller gemacht.

**Beilage:** geröstete Petersilienkartöffelchen. Dafür Pellkartoffeln, wenn nötig, kleiner schneiden, also halbieren oder sogar vierteln. In Butter braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen und am Ende reichlich fein gehackte Petersilie untermischen.

## Preiselbeerkuchen

Wenn das Glas Preiselbeerkompott nun schon geöffnet ist und nur ein Löffel für die Soße gebraucht wurde, kann der Rest für einen köstlichen Kuchen benutzt werden.



### Zutaten für eine Springform von 26 Zentimeter Durchmesser:

#### Für den Mürbteig:

- 300 g Mehl
- 1 Salzprise
- 100 g Zucker
- 1 Ei
- 1 EL Kakaopulver
- 150 g Butter

#### Außerdem:

- etwas Butter für die Form
- 350 bis 400 g Preiselbeerkompott
- 70 g gehackte Mandeln
- 1 Eigelb
- 2 EL Milch

#### Zubereitung:

- Aus Mehl, der Salzprise, Zucker, Ei, Kakaopulver und Butter rasch einen Mürbteig kneten. Zu einer Kugel geformt in einen Gefrierbeutel gehüllt eine halbe Stunde kalt stellen.
- Die Springform mit Butter ausstreichen. Den Teig dünn ausrollen. Martina hat dazu den Gefrierbeutel aufgeschnitten und den Teig darauf ausgerollt. Die Form mit zwei Dritteln des Teiges auskleiden, mit der Folie auf der Rückseite geht das besonders einfach. Den Beutel natürlich anschließend entfernen.
- Das Preiselbeerkompott mit den Mandeln verrühren und auf dem Teig verteilen.
- Mit Gitterstreifen aus dem restlichen Mürbteig bedecken. Eigelb mit Milch verquirlen und das Gitter damit einpinseln.
- Bei 180 Grad Celsius Heißluft (200 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) etwa 35 Minuten backen. Diese Torte kann man auch warm genießen.

**Beilage:** cremig-steif geschlagene, ungesüßte Sahne

**Getränk:** eine Tasse Kaffee