

Kochen mit Martina und Moritz vom 07.12.2025

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Skandinavische Küche – Zu Weihnachten ganz besonders heimelig

Smørrebrød (deutsch: Smørrebröd)	2
Köttbullar	5
Feiner Heringssalat	6
Graved Lachs mit Béchamelkartoffeln	8
Schwedischer Schokokuchen – Kladdkaka	11

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

Skandinavische Küche – Zu Weihnachten ganz besonders heimelig

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Heute geht es wieder auf eine kulinarische Reise – Martina und Moritz nehmen ihre Zuschauer mit in den Norden, nach Skandinavien. Dort hat man eine große Auswahl an Rezepten, sich die dunkle Jahreszeit schön zu machen und schon mal ein bisschen auf Weihnachten einzustimmen.



Smørrebrød (deutsch: Smörrebröd)

... bedeutet nichts weiter als Butterbrot auf Dänisch (Smørre = Schmiere = Butter), aber hier zum eigenen Kosmos weiterentwickelt. Die Brotscheiben werden auf mannigfache Weise belegt und so zum fröhlichen, bunten, immer köstlichen Imbiss. Grundlage ist stets ein herzhaftes Roggenbrot, Kastenbrot oder auch ein runder Laib – es wird in dünne Scheiben geschnitten, gebuttert und dann mit den unterschiedlichsten Belägen, Dips und Saucen und den interessantesten, vielfältigsten Zutaten aufgeschichtet. So hoch, dass man sich mit Messer und Gabel nähern muss, sonst purzelt alles zusammen. Zum Aus-der-Hand-Essen ist es viel zu üppig.



Basis für den reichhaltigen Aufbau sind Salat- und Kräuterblätter, die verhindern sollen, dass die gebutterte Brotscheibe allzu schnell durchweicht. Da kann man alles verwenden, was der Markt gerade bietet und Saison hat: jegliche Salate, von Kopf- bis Romanasalat in allen Farben und Formen, Endivie, Chicorée, auch Feldsalatröschen passen und natürlich abgezupfte Kräuterblätter (immer gewaschen, versteht sich, und gut abgetropft, geschleudert oder in einem Tuch getrocknet). Außerdem braucht man Dips, die sozusagen als Mörtel dienen, der alles hübsch und appetitlich zusammenhält. Zum Beispiel:

Kräuter-Frischkäse-Dip

Dafür kann man als Basis Quark, Hüttenkäse oder Frischkäse verwenden – wir nehmen am liebsten den selbst gemachten Frischkäse, der entsteht, wenn man türkischen oder griechischen Joghurt (10 %) abtropfen lässt – das geht natürlich auch mit einem guten, ganz normalen Vollmilchjoghurt mit 3,5 % – ist dann vielleicht nicht ganz so vollmundig.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 500 g türkischer Joghurt (ca. 300 g Frischkäse)
- Salz, Pfeffer
- ½ Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 EL Olivenöl
- 1-2 Tassen fein gehackte Kräuter: Dill, Schnittlauch, Liebstöckel, Petersilie, Basilikum
- nach Gusto auch sehr fein gehackte oder geriebene Zwiebel
- Chilipulver

Zubereitung:

- Den gut abgetropften Joghurt (oder Frischkäse) mit den sehr fein gehackten Kräutern und Gewürzen glatt rühren und sehr kräftig abschmecken.

Remoulade

Aus einer rasch gemixten Mayonnaise, die mit gekochtem Eigelb gebunden wird, herzhaft mit Senf und viel Zitrone gewürzt. Mit Kapern und Gürkchen, gehacktem Eiweiß und viel Dill!

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 2 Eier
- 1 EL scharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver (nach Gusto)
- 1 TL Honig
- ca. 50-100 ml neutrales Öl
- 1-2 EL Walnussöl (für den Geschmack)
- 2 gehäufte EL kleine Kapern
- 4-5 Cornichons
- 1 Bund Dill

Zubereitung:

- Die Eier in circa 9 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen, das Eigelb auslösen und in einen Mixbecher geben. Senf, Gewürze und Honig, nur 2 EL Öl zufügen. Mit dem Mixstab zuerst am Boden des Bechers alle Bestandteile miteinander mixen, dann den Mixstab langsam nach oben ziehen und jetzt auch das restliche Öl hinzufließen lassen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist.
- Die Kapern, wenn sie nicht wirklich winzig (Nonpareilles) sind, kleiner hacken, auch die Cornichons klein schneiden, ebenso den Dill und das beiseitegelegte Eiweiß. Alles unter die Mayonnaise rühren und sie nochmals herzhaft abschmecken.

Apfel-Möhren-Butter

Die Butter rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und weich werden lassen. Dann lässt sie sich ganz einfach schaumig rühren.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 200 g Butter
- 1 kleiner säuerlicher Apfel
- 1 kleine Möhre
- 1 kleine Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft und -schale
- Meerrettich

Zubereitung:

- Die Butter mit dem Schneebesen oder mit einer Gabel aufschlagen. Den Apfel vierteln, entkernen, fein raffeln, ebenso die Möhre und Zwiebel fein reiben. Beides zusammen mit Salz und Pfeffer unter die Butter mischen. Mit Zitronensaft und -schale würzen und zum Schluss nach Geschmack reichlich Meerrettich unterrühren.
- **Tipp:** Eine Würzbutter mal abwechslungsweise mit geriebenen Möhren anrühren und mit Kurkuma gelb färben. Oder mit gekochter Roter Bete zu einer leuchtend pinken Paste mixen und mit Piment abschmecken.

Womit man Smørrebrød belegen kann:

- Da gibt es keine Grenzen: Das beginnt beim Fleischigen, wie Aufschnitt der unterschiedlichsten Würste, Schinken (roh oder gekocht), kaltem Braten oder Roastbeef, gebratenem Hühnerfleisch.
- Oder Fisch – der kann geräuchert, gebeizt, eingelegt, gebraten oder gekocht sein. Von Aal über Hering, Forelle, Thunfisch... – was die Gewässer bieten.
- Natürlich klappt das auch mit Gemüse: von Avocado bis Zucchini – roh, gebraten, gedünstet, geraffelt, gescheibelt, gestiftelt...
- Es dürfen Eier eine Rolle spielen: gekocht und geviertelt oder in Scheiben, auch gebraten oder als Salat.
- Und es kann völlig vegetarisch oder sogar vegan sein: Mit Scheiben von gekochten oder zerdrückten Kartoffeln, vielleicht mit Roter Bete gemischt oder mit Avocado in feinen Scheibchen und mit gewürfelter Tomate. So kann man seine Gäste sowohl brunchmäßig als auch einen ganzen Abend lang glücklich machen – Nachschub ist schnell gemacht...

Getränk: ganz nach Belieben oder zur freien Auswahl neben stillem oder sprudelndem Wasser, Bier, Wein, Sekt, Tee oder Glühwein

Köttbullar

Die weltberühmten Hackfleischbällchen, die sozusagen der Pfeiler der schwedischen Küche sind – wenn das schräge Bild erlaubt ist. Eigentlich werden sie ja immer in einer Sauce serviert – aber sie machen natürlich auch auf einem Smørrebrød eine gute Figur.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 300 g Hackfleisch (vom Rind, Schwein, Lamm oder Gemischtes)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Butter
- Petersilie
- ca. 100 g Semmelbrösel
- 2-3 EL Crème fraîche
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- 1 gehäufte TL Delikatesspaprika
- Öl zum Braten
- jeweils ein guter Schuss Brühe, Apfelsaft und Wein

Zubereitung:

- Hackfleisch in einer Schüssel zerpfücken. Die Zwiebel fein reiben oder hacken und in der Butter weich dünsten. Großzügig fein gehackte Petersilie zufügen, die Semmelbrösel dazustreuen und mit 2 EL Crème fraîche vermischen. Alles zum Hackfleisch geben, zusammen mit dem Ei einarbeiten. Dabei Salz und Pfeffer zufügen. Gut abschmecken!
- Mit angefeuchteten Händen walnusskleine Bällchen formen. Im heißen Öl auf mittlerer Hitze langsam braten, dabei immer wieder die Pfanne schütteln und an ihr rütteln, damit sich die Bällchen drehen und rundum appetitlich braun werden.
- Für eine Sauce den Bratenfond mit einem Schuss Wein, Brühe oder Apfelsaft loskochen, die restliche Crème fraîche und nach Gusto einen Löffel Delikatesspaprika einrühren. Aufkochen, nochmals abschmecken!

Tipp: Für ein Smørrebrød Roggenbrotscheiben mit Apfelbutter bestreichen, mit Salatblättern belegen, darauf einen Klecks süßen Senf verteilen und die Köttbullar ein wenig flach drücken – damit sie nicht davonkullern – und daraufbetten.

Feiner Heringssalat

In Heringen sind die Skandinavier Weltmeister! Sie wissen unendlich viele Arten, sie einzulegen und zu marinieren – sie also auf diese Weise haltbar zu machen. Aber auch, um sie dann zu immer wieder neuen Zubereitungen zu verwenden. Es gibt eben nicht den einen einzigen Heringssalat – wie er vielleicht bei uns in vielen Familien an Heiligabend auf den Tisch kommt. Hier hat jede Familie ihr eigenes Rezept. Zum Beispiel so:



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 800 g Kartoffeln, am besten festkochend
- 1 Rote Bete, 1 Gelbe Bete (insgesamt ca. 350 g)
- Salz
- 1 TL Senfsamen
- 2 Pimentbeeren
- 2 Wacholderbeeren
- 1 säuerlicher Apfel (z.B. Elstar, RubINETTE, Cox Orange)
- 1 milde Zwiebel (rosa wie Roscoff, rot wie Tropea oder weiß)
- 100 g Gewürzgurken
- 3 Dillzweige
- 5-6 eingelegte Rotwein- oder Sherry-Heringe (ersatzweise Matjesfilets)

Für die Marinade:

- 1 EL Senf
- 2 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL Öl

Zubereitung:

- Die Kartoffeln in der Schale gar kochen. Dann nur kurz auskühlen lassen und pellen.
- Die Rote und Gelbe Bete getrennt verarbeiten, damit die Rote Bete nicht alles verfärbt. Jeweils schälen und in knapp zentimeterkleine Würfel schneiden. Getrennt in sehr wenig Salzwasser (fast nur im eigenen Saft!) weich kochen – ca. 15 bis 30 Minuten (je nach Alter der Knollen), mit einer Messerspitze müssen sie sich leicht durchstechen lassen. Die Senfsaat mit der Gelben Bete mitkochen. Die Rote Bete mit Piment und Wacholder würzen, beide Gewürze mit einem Messer ziemlich klein hacken oder im Mörser zerreiben.

- Die Kartoffeln ebenfalls in Würfel schneiden. Den Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in etwas kleinere Würfel schneiden. Die Zwiebel sehr fein hacken, die Gewürzgürkchen in halbzentimeterkleine Würfel schneiden. Dill von den Stielen zupfen und fein hacken.
- Alle diese Zutaten in einer Schüssel sammeln (etwas Dill zurückbehalten), die Rote Bete mit etwas ihrer Flüssigkeit zufügen und schon mal mit den Kartoffeln mischen – sie sollten dadurch schon ziemlich saftig sein. Salzen.
- Die Heringe in Streifen von 2 bis 3 Zentimetern schneiden und zufügen. Nochmals das Salz überprüfen!
- Jetzt die Marinade mit einer Gabel glatt rühren und darübergießen und alles behutsam mischen. Erst zum Schluss die Gelbe Bete untermischen und den Dill darüberstreuen.

Beilage: kräftiges Bauern- oder Roggenbrot

Graved Lachs mit Béchamelkartoffeln

Der Graved Lachs schmeckt milder und sanfter als der geräucherte. Das Beizen ist schonender und belässt ihm eine kernig-zarte und saftige Konsistenz. Béchamelkartoffeln passen einfach umwerfend gut dazu und machen aus dem Lachs ein sehr festliches Essen.



Zutaten für 6 bis 8 Personen:

- 1 schöne Lachsseite von ca. 800 g
- 50 g Salz
- 50 g Zucker

Für die Würzmischung:

- 1 EL schwarzer Pfeffer
- 1 EL weißer Pfeffer
- 1 TL Piment
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Wacholder
- 1 TL Zucker

Zum Servieren:

- 1 Bund Dill

Zubereitung:

- Zunächst kriegt der Lachs eine Grundbeize. Dafür werden Salz und Zucker vermischt und auf der Fleischseite der Lachshälfte gleichmäßig verteilt. Mit Klarsichtfolie abdecken und jetzt erst mal eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit die Gewürzkörner in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie zu springen und zu duften beginnen. Im Mörser zerreiben.
- Vom Lachs überschüssige Salz-Zucker-Mischung abstreifen, stattdessen das Würzpulver darauf verteilen, gut festdrücken, wieder mit Folie abdecken, jetzt auf einer Platte in den Kühlschrank stellen und marinieren. Zwei Stunden mindestens, ruhig auch bis zum nächsten Tag, dabei immer mal wieder wenden, also von der Hautseite auf die Bauchseite usw. und den Fisch in der dann entstehenden Beize baden lassen.
- Zum Servieren die Würzmischung abstreifen, mit Küchenpapier die Fleischseite abwischen. Das Filet von der Haut schneiden – auf dieser Rückseite das dunkle Dreieck längs der Mittellinie herausschneiden – dieser Teil schmeckt tranig und trübt das Vergnügen.

- Den Lachs in knapp halbzentimeterdünne Scheiben schneiden und servieren. Einfach zu dünn geschnittenem Roggenbrot oder auf einem Vorspeisensalat servieren. Oder zu ...

Béchamelkartoffeln

Die passen einfach umwerfend gut und machen aus dem Lachs ein sehr festliches Essen. Bei uns gibt es das oft an Heiligabend, weil sich alles bestens vorbereiten lässt. Eine Béchamel-sauce ist übrigens mehr als nur eine mit Mehl ange dickte helle Sauce. Wichtig ist für ihren Geschmack, dass man mit der Mehlschwitze einen würzigen Ansatz herstellt, angereichert mit den klein geschnittenen Fettstreifen von rohem oder gekochtem Schinken, ein paar Gewürzen wie Senf, Pfeffer und Lorbeer. Das wird die Sauce prägen.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Butter
- nach Belieben etwas Schinkenfett (vom gekochten Schinken)
- 1 kleine Zwiebel
- 1½ EL Mehl
- ½ l Milch
- 2-4 Lorbeerblätter
- ½ TL Pfefferkörner
- ½ TL Senfsaat
- 1 Stück Zitronenschale
- Zitronensaft
- Dill oder Schnittlauch oder eine Mischung
- ca. 800 g Kartoffeln (jede festkochende Sorte ist geeignet, von Annabelle über Belana und Sieglinde bis Kipfler; mit den etwas mehligere Sorten bindet die Sauce jedoch noch besser und wird besonders cremig)
- 1 Zweig Thymian
- etwas Chilischote nach Gusto

Zubereitung:

- Die Butter schmelzen, das Schinkenfett klein hacken und zufügen, auch die klein gehackte Zwiebel und den Thymianzweig mitdünsten.
- Das Mehl darin glatt rühren und aufschäumen lassen. Mit Milch ablöschen, die Gewürze zerreiben und mit Zitronenschale zufügen.
- Leise etwa 20 Minuten köcheln lassen.
- Die Sauce durch ein Sieb streichen, jetzt kräftig abschmecken und mit viel Zitronensaft mutig säuern.
- In diese Sauce die gekochten, gepellten und in Scheibchen geschnittenen Kartoffeln rühren. Viel Dill!
- Zum Servieren jeweils einen Klecks Béchamelkartoffeln auf den Teller setzen, die Lachsscheiben daneben betten.

Tipp: Wer schon am Morgen oder am Vortag vorbereiten will, stellt die Sauce fertig. Die Kartoffeln allerdings schmecken besser, wenn sie nicht länger als einen halben Tag abgekühlt sind. Dann kann man sie ruhig bereits pellen und in die Sauce rühren. Die muss man vor dem Servieren sehr behutsam erwärmen, damit sie nicht am Topfboden ansetzt. Wenn Sie eine Mikrowelle haben, erwärmen Sie lieber darin oder im Dampfgarer.

Schwedischer Schokokuchen – Kladdkaka

Gehört in Schweden unbedingt in die Vorweihnachtszeit – es gibt da sogar einen regelrechten Feiertag dafür. Der 7. November ist zwar schon vorbei, aber der Schokokuchen schmeckt zu jeder Zeit. Es ist ein wundervoll schokoladiger Kuchen, der innen noch klebrig (kladdig), also sehr saftig ist. Er ist flach, geht also nicht auf und sollte nicht ganz durchgebacken sein, schmeckt dann wie ein Stück Konfekt!



Zutaten für eine Springform von 24 cm Durchmesser:

- 150 g Schokolade
- 150 g Butter
- 3 Eigelbe
- 150 g Puderzucker
- 2 Salzprisen
- 3 Eiweiße
- 80 g Mandeln oder Walnüsse (fein gerieben)
- 50 g Mehl
- ca. 1 TL Backpulver
- nach Gusto Zimt, etwas Zitronen- und Orangenschale

Zubereitung:

- Butter in Würfeln und Schokolade zerbröckelt in eine Kasserolle füllen und auf kleinstem Feuer schmelzen.
- In der Zwischenzeit die Eigelbe mit dem Handrührer dick und cremig schlagen, dabei zwei Drittel des Zuckers und eine Salzprise hinzufügen. Mit Zimt, Orangen- und Zitronenschale würzen. Langsam die Schokomasse unterrühren. Und am Ende die gemahlene Nüsse und das Mehl mit einem Silikonschaber unterziehen.
- Schließlich das mit der zweiten Salzprise und mit dem restlichen Zucker steif geschlagene Eiweiß unterheben.
- In die gefettete oder mit Backpapier ausgekleidete Springform füllen und bei 140 Grad (Heißluft) oder 160 Grad Ober- & Unterhitze etwa 25 Minuten backen.
- Dann ist der Schokokuchen innen auf alle Fälle noch saftig, fast cremig.
- Vor dem Servieren mit dem restlichen Puderzucker bestreuen.

Beilage: halbsteif geschlagene Sahne, eventuell auch ein paar Himbeeren

Getränk: Kaffee oder Espresso