

Kochen mit Martina und Moritz vom 20.04.2024

Redaktion: Klaus Brock

Thüringische Küche: Herzhaft, deftig, gut

Mett	2
Kartoffelsuppe mit Brunnenkresse	4
Strackeklößchen	5
Wickelklöße mit Blumenkohl in Petersiliensauce	6
Wildragout	8
Thüringer Kartoffelklöße	10

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

Thüringische Küche: Herzhaft, deftig, gut

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Was ist die wohl bekannteste Thüringer Spezialität? Es sind die köstlichen, wunderbaren Bratwürste, kross gebraten oder vom Grill, mit Senf in ein Brötchen gepackt und aus der Hand verspeist. Die Bratwürste gibt es überall in Thüringen, und sie sind immer ein Genuss. Allerdings muss man sich dafür dorthin begeben, denn die Würste reisen nicht. Da sie aus rohem Brät sind, müssen sie sofort verarbeitet und verspeist werden. Deshalb beschäftigen sich Martina und Moritz mit den Spezialitäten der Thüringer Küche, die sich auch außerhalb der Landesgrenzen gut zubereiten lassen.



Mett

Bratwürste heißen nicht Bratwürste, weil diese gebraten werden, sondern weil die Würste aus "Brät" gemacht werden (das alte Wort steckt auch in "Wildpret"). So wird die Masse genannt, die man aus frisch durchgedrehtem Schweinefleisch herstellt. In Thüringen muss das Brät grob sein, nicht fein, wie andernorts. Aber man kann das Brät ganz einfach selbst machen. Nicht, um die Masse in Därme zu füllen und Würste her-



zustellen, sondern weil Brät ein ganz besonderer Leckerbissen ist. Es ist im Prinzip eine Art Tatar vom Schwein. In Thüringen nennt man es dann Hackepeter, Mett oder Knätzchen, und man liebt es auf Graubrot, Bauernbrot oder zu Bratkartoffeln.

Übrigens: Falls Sie keinen Fleischwolf besitzen, bitten Sie Ihren Metzger, das Fleisch für Sie durchzudrehen – und zu Hause würzen Sie es nach Ihrem Geschmack – wie zum Beispiel im folgenden Rezept:

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 350 g mageres Schweinefleisch (Schulter, Keule)
- 150 g fettes Schweinefleisch (Bauch ohne Schwarte)
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfefferkörner
- ¼ TL Senfsaat
- 1 Pimentbeere
- ¼ TL süßes Paprikapulver
- ¼ TL Rohrzucker
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Gürkchen
- Kapern
- etwas Petersilie und Schnittlauch

Zubereitung:

- Das Schweinefleisch durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Gewürze im Mörser fein zerreiben und zum durchgedrehten Fleisch geben.
- **Tipp:** Die Gewürze am besten in einer Schüssel in einem Esslöffel Wasser oder Brühe auflösen, dann lassen sie sich besser mit dem Fleisch vermischen.
- Dann die Knoblauchzehe durch die Presse drücken und mit der fein gewürfelten Zwiebel sowie etwas fein gehackter Petersilie und/oder Schnittlauch zur Masse ge-

ben. Nun nicht alles zermanschen und feste kneten, sondern schön locker umwenden und dabei die Gewürze gleichmäßig verteilen.

- Man kann aber auch das durchgedrehte Fleisch zum Selbstmischen anrichten: Dieses als Häufchen auf einen Teller legen, wie ein Tatar, und dazu dann jeweils die zerriebenen Gewürze. Je ein Häufchen fein geschnittene Zwiebeln, Petersilie, Gürkchen, Kapern und würzigen Senf dazugeben. Ein Eigelb ist in diesem Fall übrigens nicht nötig. Es würde das Mett zu schwer machen.

Beilage: Herzhaftes Brot, gut wären ein würziges Roggen-Sauerteigbrot oder kleine Brötchen, die man dann mit Mett bestreicht – die beliebten Mettbrötchen.

Getränk: Auf jeden Fall passt ein Bier, aber auch das typische dunkle Schwarzbier oder einfach Apfelsaft.

Kartoffelsuppe mit Brunnenkresse

Die Kartoffel ist sicher die beliebteste und die meist verwendete Zutat der thüringischen Küche – früher gab es außer Kartoffeln keine große Auswahl. Deshalb hat man sich viel einfallen lassen, um diese verfügbare Zutat immer wieder anders schmecken und aussehen zu lassen.



Die Brunnenkresse hat in Erfurt Tradition, seit Napoleon diese mitgebracht und man daraus eine höchst effektive Zucht entwickelt hatte. Denn die Gemüsezucht war rund um Erfurt eine bedeutsame Sparte, die Erfurter Samenproduktion war (und ist wieder) berühmt. Wenn man keine Brunnenkresse bekommt, reicht auch gewöhnliche Gartenkresse aus.

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 400 g mehligte Kartoffeln
- 1 Möhre
- 1 Stück Weißes vom Lauch
- 1 Selleriestange
- 1 Zwiebel
- evtl. 2 Knoblauchzehen
- 1 Stückchen Butter
- Salz
- Pfeffer
- 500 ml Brühe
- 150 g Sahne
- 1 dicker Strauß oder Bund Brunnenkresse

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen, Möhre, Lauch, Sellerie, Zwiebel sowie den Knoblauch putzen. Das Gemüse würfeln und in etwas Butter andünsten, dabei salzen und pfeffern. Brühe angießen und das Gemüse zugedeckt etwa 30 Minuten weich kochen.
- Schließlich die Sahne dazugeben und alles mit dem Mixstab glatt pürieren. Dabei auch die Blätter der Brunnenkresse mitmixen. Anschließend die Suppe mithilfe der Brühe auf die gewünschte Konsistenz bringen.
- Entweder einfach so – ganz pur – servieren oder mit kross gebratenen Weißbrotcroutons. Dazu passen auch die folgenden Suppenklößchen aus der Stracke hinein.

Strackeklößchen

"Stracke" ist eine der bekannten salamiähnlichen Thüringer Würste, wie man sie im Eichsfeld schon seit Jahrhunderten liebt. Die Wurst ist weich und würzig, schmeckt nicht nur auf dem Butterbrot, sondern lässt sich auch in der Küche vielseitig einsetzen. Inzwischen gibt es diese als "Eichsfelder Stracke" in Onlineshops zu kaufen.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 100 g Stracke (oder eine andere luftgetrocknete Wurst)
- 1 Brötchen
- 150 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- Petersilie
- Schnittlauch
- 1 EL getrockneter Majoran
- etwas Zitronenschale
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- evtl. etwas Butter zum Braten

Zubereitung:

- Die Wurst und das Brötchen sehr klein würfeln. Ein wenig mit heißer Milch benetzen und einweichen lassen. Die Zwiebel klein schneiden und zusammen mit dem fein geschnittenen Knoblauch und der Petersilie in der heißen Butter weich dünsten. Alles unter das Brötchen mischen.
- Die Wurst, den zerriebenen Majoran, die Schnittlauchröllchen und das Ei zufügen und auch etwas Zitronenschale. Alles zu einem formbaren Teig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse ein wenig ziehen lassen. Dann mit einem Teelöffel kleine Klößchen abstechen, in der nassen Handfläche rund formen und in Salzwasser zehn Minuten pochieren.
- Zu Beginn am besten ein "Probeklößchen" in das heiße Wasser geben. Wenn es sich auflöst, müssen noch Semmelbrösel und ein Eigelb in die Masse gemischt werden, um die Bindung zu erhöhen.
- Die fertigen Strackeklöße in die Kartoffelsuppe legen und servieren.
- **Tipp:** Pfiffig sind auch solche Klößchen, die in der Pfanne rundum golden gebraten werden. Dann die Klöße auf Zahnstocher spießen und den Gästen als kleine Appetithappen anbieten – gerne mit etwas Senf zum Glas Wein oder Bier.

Wickelklöße mit Blumenkohl in Petersiliensauce

Noch einmal Kartoffeln und schon wieder Klöße – aber diesmal sehen beide völlig anders aus. Die Kartoffeln werden gekocht, dann durch die Presse gedrückt, mit Mehl und Ei zu einem Teig gemischt, flach ausgerollt, mit gerösteten Bröseln, Speck und Petersilie gefüllt, aufgewickelt und pochiert. Danach entweder gleich in Scheiben geschnitten servieren oder am nächsten Tag in der Pfanne anbraten. Dazu gibt es eine Petersiliensauce. Dieses Gericht beweist mal wieder, dass man aus fast Nichts etwas Gutes machen kann – vorausgesetzt, die Petersilie wächst im Garten. Und wenn dann noch ein Blumenkohl in der Nähe gedeiht, sind wir wieder im Gemüsegarten Erfurts (eine der besten deutschen Sorten heißt nämlich "Erfurter Zwerg") und haben ein wundervolles, fast fleischloses Sonntagsessen.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg mehligere Kartoffeln
- ca. 150-180 g Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 2 Eier
- 100 g Speck
- 2 EL Butter
- 100 g Semmelbrösel
- Petersilie

Zutaten für den Blumenkohl in Petersiliensauce:

- 1 Blumenkohlkopf
- Salz
- 1 Zitrone
- 2 EL Milch
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 1 Prise Zucker
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 200 g Sahne
- 1 Tasse Petersilienblätter
- Zitronenschale

Zubereitung:

- Die Kartoffeln in der Schale gar kochen, abgießen, pellen und durch die Presse auf die Arbeitsfläche drücken. Die Masse locker verteilen, damit diese ein wenig ausdampfen kann. Zuerst die Hälfte des Mehls darüberstäuben und mit Salz, gemahlenem Pfeffer und Muskat würzen. Sobald die Kartoffeln soweit abgekühlt sind, dass man sie anfassen kann, die Eier hinzufügen. Dann die Hände mit Mehl bestäuben und die Masse zu einem Teig zusammenmischen, dann das restliche Mehl untermischen. Dabei aber nicht zu viel kneten, weil er sonst zu weich wird.
- Den Kartoffelteig halbieren und die Hälften jeweils auf einem großen Stück Klarsichtfolie fingerdick zu einem Rechteck ausrollen. Den Speck in feine Streifen schneiden und in der Butter sanft ausbraten, bis er ein wenig Farbe bekommt. Die Semmelbrösel dazugeben und ganz zum Schluss noch die fein gehackte Petersilie mitrösten. Abschließend alles gleichmäßig auf den Kartoffelflächen verteilen.
- Die Folie an einer Breitseite anheben und den Kartoffelteig zu einer Rolle wickeln – ähnlich wie bei einem Strudel. Dann den Teig vollständig in die Folie einwickeln. Dabei muss die Folie auch an den Seiten zusammengebunden werden, damit alles möglichst fest verschlossen ist. Diese Rollen in einen länglichen Topf in Salzwasser legen und bei sanfter Hitze etwa 30 Minuten pochieren oder im Dampfgarer beziehungsweise im Kombidämpfer auf einem gelochten Blech bei 100 Grad Celsius ebenfalls eine halbe Stunde dämpfen.
- In Folie gewickelt bleiben die Rollen trocken und fest, ohne Folie werden sie feucht und gehen luftig auf – welche Variante man bevorzugt, ist Geschmackssache. Die Rollen in etwa drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und dazu die Petersiliensauce mit den Blumenkohlröschen servieren.
- **Tipp:** Man kann die Rolle auch abkühlen lassen. Vor dem Servieren dann in Scheiben schneiden, in Butter auf beiden Seiten hellbraun anbraten und so wieder erwärmen.
- Für den Blumenkohl in Petersiliensauce zuerst den Blumenkohl in Röschen zerlegen, zweifingerhoch mit gesalzenem Wasser bedecken und bissfest kochen. Damit er schön weiß bleibt, mit Zitronensaft würzen und mit Milch vermischen. Die Strunkstücke in einem Sieb dazwischen betten. Sie dürfen ein bisschen länger garen, bis sie absolut weich sind. Dann kann man sie später zum Binden der Sauce verwenden.
- In einem zweiten Topf die fein gewürfelten Zwiebeln in der Butter weich dünsten, dabei immer wieder einen Schuss Blumenkohlsud zufügen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Cayennepfeffer sowie Zitronenschale und -saft würzen.
- Dann die Sahne angießen und etwas einkochen. Am Ende die Petersilienblätter darin zusammenfallen lassen und die Sauce mit dem Mixstab glatt pürieren. Sollte diese zu dünn wirken, einfach ein paar Blumenkohlstiele hineinmischen. Die Sauce bleibt dann leicht und schmackhaft und wird längst nicht so schwer und pappig wie mit einer Mehlbindung. Alles gut mit Salz und Zitronensaft abschmecken und die Blumenkohlröschen darin wieder erwärmen.

Getränk: ein kräftiger, fruchtiger Weißwein. Da die wenigen Weine, die in Thüringen an Ilm, Unstrut und Saale gewonnen werden, fast vollkommen an Ort und Stelle verkauft werden, weichen Martina und Moritz auf das südliche Nachbargebiet aus und trinken einen fränkischen Weißburgunder dazu.

Wildragout

Der Thüringer liebt stets ein ordentliches Stück Fleisch und am liebsten vom Grill das saftige Brätel – eine dicke Scheibe vom Schweinenacken, erst in einer herzhaften Biermarinade eingelegt, dann gegrillt und dabei mit Bier immer wieder bespritzt. Weil diese Zubereitung nur im Freien auf dem Holzofengrill möglich ist, kommt in der kühleren Jahreszeit auch ein schönes Wildragout gelegen, das zugleich reichlich von dem liefert, was der Thüringer braucht, um seine heißgeliebten Klöße zu benetzen: viel Sauce. Die Wälder in Thüringen sind groß und reich an Wild, deshalb gehört sein Fleisch immer wieder auf den Speiseplan.



Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1½ kg Wildfleisch (aus der Hirschkeule, von der Rehschulter oder vom Hasen)
- 2 EL Wildgewürz (siehe unten)
- 2-3 EL Öl
- je 1 Tasse fein gewürfelte Möhre, Sellerie, Zwiebel und Lauch
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 EL Mehl
- ca. ½ l Brühe
- Salz
- ½ l kräftiger Rotwein (zum Beispiel aus Apulien)
- 1 Sträußchen Thymian
- 2-3 Lorbeerblätter
- 1 Stück Zitronenschale
- 100 g Sahne oder Schmand

Zutaten für das Wildgewürz:

- je 1 EL weiße und schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Korianderkörner
- 1 Gewürznelke
- 6-8 Pimentkörner
- 3-4 Wacholderbeeren
- 1 gehäufte EL getrockneter Thymian
- 1 kleine, getrocknete Chilischote
- 1 TL brauner Rohrzucker

Zubereitung:

- Zuerst die Gewürzmischung herstellen: Dazu alle Gewürzkörner und den Thymian in einer trockenen Pfanne auf mittlerem Feuer rösten, bis diese zu duften beginnen. Dabei die Pfanne immer wieder schwenken, damit die Körner nicht verbrennen. Dann die Körner in einen Mörser oder Mixer geben, Chilischote und Zucker zufügen und alles zu einem feinen Pulver zerkleinern und in einem Schraubglas aufbewahren.
- Das Fleisch in große Würfel mit einer Kantenlänge von etwa fünf Zentimetern schneiden. Mit zwei Esslöffeln Wildgewürz kräftig einreiben und dabei auch etwas Öl einmassieren. Ruhig eine Weile marinieren. Dann portionsweise in einem passenden Bräter oder Schmortopf rundum kräftig anbraten.
- Dann das Wurzelwerk zufügen und mitrösten. Am Ende alles mit Mehl bestäuben und auch dieses anrösten. Bevor es zu dunkel wird, nach und nach immer wieder einen Schuss Brühe angießen und dabei salzen. Das Wurzelwerk darf nicht zu dunkel werden, soll aber dennoch garen.
- Erst wenn das Wurzelwerk nach etwa zehn Minuten weich geworden ist, den Wein angießen. Thymian, Lorbeerblätter und Zitronenschale hinzufügen. Alles aufkochen, dann den Deckel auflegen und das Fleisch zugedeckt etwa zwei Stunden bei geringer Hitze oder im Ofen (120 Grad Celsius Heißluft oder 150 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) schmoren.
- Am Ende der Garzeit Thymian, Lorbeerblätter und Zitronenschale wieder herausnehmen. Anschließend ein wenig vom Wurzelgemüse mit dem Bratenfond mithilfe eines Pürierstabs mixen – dann bindet die Sauce und wird schön cremig – und kräftig abschmecken. So bleibt die Sauce leicht, bekömmlich und von reinem Geschmack. Wer mag, kann sie noch mit Sahne oder Schmand verfeinern.

Beilage: Dazu passen natürlich die legendären Thüringer Kartoffelklöße (s. nächstes Rezept)

Thüringer Kartoffelklöße

Es soll angeblich kaum noch Hausfrauen geben, die sich die Mühe machen, die Kartoffelklöße selbst herzustellen. In Thüringen kann man die Kartoffelmasse allerdings fertig kaufen, in Plastikbeutel verpackt, immer verfügbar und gar nicht mal schlecht. Trotzdem wollen Martina und Moritz zeigen, dass es gar keine Hexerei ist: Schließlich haben die meisten eine Küchenmaschine, die ihnen die Arbeit des Reibens abnimmt. Noch hilfreicher ist übrigens der Entsafter, weil er die Kartoffelmasse von der Flüssigkeit trennt.



Zutaten für 6 Personen:

- 2 kg mehlig Kartoffeln
- 1 flacher EL Salz
- 2 Scheiben Weißbrot
- Butter zum Braten
- etwas zerriebener Majoran

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen, ein Drittel würfeln und in wenig Salzwasser weich kochen. Wichtig: Das Kochwasser nicht wegschütten! Die anderen zwei Drittel fein reiben, am besten mit der Küchenmaschine oder mit dem Entsafter. Die gekochten Kartoffeln mit einem Stampfer fein zermusen. Dabei so viel vom Kochwasser zufügen, bis ein weicher, flüssiger Brei entsteht.
- Die geriebenen Kartoffeln in einem Sieb abtropfen lassen und die Flüssigkeit auffangen. Die Kartoffelmasse gut auspressen, am besten in einem stabilen Küchentuch, und dann zum heißen Kartoffelbrei geben. Die Kartoffelflüssigkeit vorsichtig abgießen, damit die Stärke, die sich am Schüsselboden abgesetzt hat, darin bleibt. Nimmt man den Entsafter, so setzt sich die Stärke natürlich im Auffangbehälter ab.
- Diese Stärke dann zu der Kartoffelmasse geben. Alles mit einem hölzernen Kochlöffel gründlich verrühren und regelrecht schlagen, bis sich der Kartoffelteig glatt vom Schüsselrand löst und Spitzen bildet. Je gründlicher geschlagen wird und sich die Masse verbinden kann, desto lockerer werden die Thüringer Klöße.
- Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden, in Butter golden rösten und mit etwas Majoran würzen.
- Aus der Kartoffelmasse mit angefeuchteten Händen Klöße formen. Klassisch sind Klöße in der Größe "Männerhände ausfüllende Bällchen", hübscher sind die von zierlicheren Ausmaßen – aber das ist Ansichtssache.
- In die Mitte jeweils vier bis fünf knusprige Brotcroutons stecken. Dass Martina und Moritz diese ein wenig mit Majoran würzen, mögen ihnen die Thüringer verzeihen – es ist nicht klassisch, aber wohlschmeckend.

- Die Klöße in einem großen, weiten Topf in schwach siedendem Salzwasser gar ziehen lassen, je nach Größe circa 10 bis 20 Minuten.

Tipp: In Thüringen schwefelt man die Kartoffeln, um sie vor dem Braunwerden zu bewahren. Dort ist auch das entsprechende Mittel in jeder Drogerie erhältlich – aber wirklich nötig ist das nicht, wenn man darauf achtet, dass die Kartoffelmasse nicht oxidiert. Werden die Kartoffeln direkt ins Wasser gerieben und sind umgehend davon umgeben, haben diese gar keine Gelegenheit, sich zu verfärben.

Getränk: Dazu passt am besten ein kraftvoller Rotwein, zum Beispiel der "Moritz" – eine Cuvée aus dem östlichen Nachbarland Sachsen.