

Kochen mit Martina und Moritz vom 18.05.2024

Redaktion: Klaus Brock

## Alles Wurst? Spezialitäten aus Thüringen und Franken

Fränkische Rostbratwürstchen "Nürnberger" Art	2
Salsiccia	4
Bratwurst Thüringer Art	5
Gefüllte Zwiebeln	7
Wurstpralinen	9
Knusprige Bratwurstschnitzelchen mit Kartoffelsalat	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/alles-wurst-180.html>

## Alles Wurst? Spezialitäten aus Thüringen und Franken

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die wohlschmeckendsten Bratwürste Deutschlands kommen aus Franken und Thüringen.

Kein Wunder, schließlich liegen beide Länder nah beieinander. Man kann die beiden Arten leicht unterscheiden: Die kleinen Nürnberger oder Fränkischen Bratwürstchen sind höchstens fingerlang und auch nur so dick. Ihre Füllung besteht aus magerem und fettem Schweinefleisch, während die thüringischen Brüder nicht nur doppelt so dick, sondern auch doppelt so lang sind und einen noch höheren Anteil vom mageren Fleisch haben.



## Fränkische Rostbratwürstchen "Nürnberger" Art

Wohl dem, der einen Fleischwolf besitzt, mit dem man Fleisch und Speck fein durchlassen kann. Aber auch alle anderen können sich als Wurstmacher versuchen: Sie bitten einfach den Metzger, das Fleisch in der entsprechenden Proportion durchzudrehen – dann muss man es nur selbst würzen. Und da kann man – ganz nach eigenem Gusto – noch viel mehr hinein tun, als im Originalrezept vorgeschrieben ist.



### Zutaten für 40 Stück à 25 g:

- 800 g Schweineschulter
- 400 g fetter Bauch ohne Schwarte (statt der beiden verschiedenen Teile kann man auch 1.200 g gut durchwachsenen Hals verwenden)
- 250 g grüner (fetter) Rückenspeck

### Würze:

- 2 EL Senfkörner
- 150 ml Apfelsaft
- 2 TL Pfefferkörner
- 10-12 Pimentkörner
- 2 gehäufte EL getrockneter Majoran
- 2 gehäufte EL Salz (30 bis 40 g)

### Außerdem:

- 5 m Schafsaitlein zum Füllen (beim Metzger bestellen)

### Zubereitung:

- Fleisch und Speck in fingerdicke Streifen schneiden und durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen (oder auch einfach beim Metzger durchgedreht bestellen).
- Senfkörner mit Apfelsaft bedecken, aufkochen und dann leise köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.
- Pfeffer und Pimentkörner in der trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Dann zusammen mit den Senfkörnern im Mixbecher oder im Mörser pulverisieren.
- Zum Schluss den Majoran ebenfalls im Mörser ein wenig zerkleinern oder einfach zwischen den Fingerspitzen zerreiben.
- Beides unter das durchgedrehte Fleisch mischen, die Masse mit Salz abschmecken. Kräftig mit den Händen durchkneten.

**Tipp:** Um den wahren Geschmack der fertigen gebratenen Wurst zu überprüfen, ein Bällchen formen, flach drücken und in der Pfanne auf beiden Seiten braten oder in siedendem Wasser pochieren.

- Den Wurst darm in Salzwasser zwei Stunden baden und unter klarem Wasser mehrmals spülen. Am besten mit Hilfe einer Wurststülle (für die Küchenmaschine) füllen und kleine Würstchen abdrehen.

**Wichtig:** Die Därme nicht zu prall füllen, damit sie beim Braten oder Pochieren später nicht platzen, weil sich die Masse ausdehnt.

**Servieren:** Die Bratwürstchen – sechs sind eine Portion – werden in der Pfanne, in einer Grillpfanne oder über dem Holzkohलगrill schön knusprig gebraten und auf einem Zinnteller angerichtet – mit viel frisch geriebenem Meerrettich. Unbedingt vor dem Braten mit einer Gabel oder mit dem Kartoffelpieker mehrmals auf beiden Seiten einstechen, damit die Würste nicht platzen.

## Tipps zum Wurstmachen:

Die Därme muss man natürlich rechtzeitig beim Metzger bestellen, damit er sie sachgerecht wässern kann. Zum Zerkleinern des Fleisches, aber auch zum Einfüllen der Wurstmasse braucht man einen Fleischwolf. Beides liefern die großen Küchenmaschinen. Das Einfüllen mit Trichter von Hand ist sehr mühsam. Vielleicht schafft man es mit dem Gerät, mit dem man zur Weihnachtszeit Spritzgebäck erzeugt.

Ob man die mittlere oder grobe Scheibe des Fleischwolfs nimmt, ist Geschmackssache. Mit der groben behält das Brät mehr Biss. Ungeeignet ist die feine Scheibe. Immer Zwiebel und Knoblauch am Ende durchlaufen lassen, ein wenig mehr, als man eigentlich braucht. So bleibt mehr davon in den Windungen der Wolfwalze stecken und man hat nicht so viel Verlust vom teuren Fleisch. Falls das Rezept keine Zwiebel oder Knoblauch vorsieht, weiches Brot (ohne Rinde) bereithalten und am Ende durchlaufen lassen.

Wichtig beim Einfüllen: langsam arbeiten. Dabei die Masse immer schön gleichmäßig im Darm verteilen und darauf achten, dass keine Luftblasen entstehen. Zum Abbinden die Wurst mal nach rechts, die nächste nach links mehrmals um die eigene Achse drehen – wer immer in eine Richtung dreht, wickelt sie wieder auf...

## Salsiccia

Die Wurstmasse, die ja aus nichts als Fleisch und Speck besteht, kann man natürlich auch roh essen – aber bitte nur am Zubereitungstag! Zum Beispiel auf geröstetem Bauernbrot, gewürzt mit einem Klecks Senf. Ein wunderbarer Happen zum Glas Wein oder Bier. In Italien liebt man sie so vor allem, wenn sie herzhaft mit Fenchel gewürzt ist. Und zwar nicht nur mit den Samen, sondern auch mit der duftenden Blüte. Und obendrein auch mit Knoblauch und Chili.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 600 g Schweinehals
- 100 g grüner Rückenspeck
- 300 g Schweinebauch ohne Schwarte
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Salz
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 gehäufter TL Fenchelsamen
- ½ TL Fenchelblüten

### Zubereitung:

- Hals, Speck und Bauch in Würfel schneiden und durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen, zum Schluss die geschälten Knoblauchzehen durchlaufen lassen. Die Masse salzen.
- Pfeffer, entkernte Chilischote und Fenchel mit einem großen Messer sehr fein hacken. Zusammen mit den Fenchelblüten unter das Fleisch mischen und tüchtig durchkneten.

**Servieren:** Man kann das Brät für die Salsiccia roh essen, braten, in Eintöpfen mitschmurgeln oder zur Pastasauce kochen. Oder man bereitet daraus etwa unsere Gefüllten Zwiebeln (siehe nächstes Rezept).

## Bratwurst Thüringer Art

Diese Würste sind dicker und länger, als es der Norm entspricht: 15 bis 20 cm lang, 2 bis 3 cm Durchmesser. Als Würze sind in diesem Fall neben dem üblichen Salz, Pfeffer und Majoran auch Zwiebel, Knoblauch, Chili, Zitronenschale und Ingwer möglich. Früher hat man unter die Thüringer Masse noch Milch und Eier gemischt. Das macht die Wurst weicher, zarter, cremiger. Zu Hause kann man sich an dieses Rezept halten, der Metzger darf das heute nicht mehr. Wer das Brät roh essen will, sollte jedoch auf Ei und Milch darin verzichten.



### Zutaten für ca. 12 Stück:

- 800 g Schweineschulter
- 400 g fetter Schweinebauch oder Hals
- 200 g Schweinefett (vom Rücken)
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- 50 ml kalte Milch
- 30 g Salz
- 4 m Schweinedarm

### Gewürze:

- 12 weiße Pfefferkörner
- 1 TL Kümmel
- 6 Pimentbeeren
- 2 EL Majoran
- 1 gute Prise brauner Zucker
- Nach Gusto: etwas Zitronenschale, Chili und Ingwer (insgesamt 1 gehäufte EL feinst gehackt)

### Zubereitung:

- Fleisch und Speck in drei Zentimeter große Würfel schneiden und durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Zwiebel und Knoblauch pellen und zum Schluss durch den Wolf laufen lassen. Ei, Milch und Salz verquirlen und dazugeben.
- Die Masse mit der Hand sehr kräftig durcharbeiten. Pfeffer und Kümmel fein mahlen oder sehr fein hacken (oder im Gewürzschneider fein zerkleinern). Mit dem zwischen den Fingerspitzen zerriebenen Majoran mischen und nach Belieben auch Zitronen-

schale, Chili und Ingwer zufügen (wer mag, kann auch noch etwas Muskat dazugeben). Damit die Fleischmasse würzen und nochmals kräftig gut vermengen.

- Den gewässerten Darm auf die Wursthülle des Fleischwolfes ziehen, das Ende zuknoten. Die Wurstmasse vorsichtig (nicht zu fest) in den Darm füllen. Die Würste alle 15 bis 20 cm abdrehen.

**Servieren:** Auch die Thüringer Bratwurst wird natürlich gegrillt oder gebraten, dann zwischen ein Brötchen geklemmt, dick mit Senf bestrichen und mit herzhaftem Biss verspeist.

**Getränk:** Wer kein Bier dazu mag, trinkt einen prickelnden Apfelwein.

## Gefüllte Zwiebeln

Dafür nimmt man am besten die großen birnenförmigen Zwiebeln, die für die Gegend um Bamberg typisch sind. Die Region nennt man nicht umsonst auch das "Knoblauchland". Seit Jahrhunderten werden hier Zwiebeln und Knoblauch angebaut, weil der lockere Boden sie besonders gut gedeihen lässt. Gefüllt werden sie für dieses Lieblingsgericht mit frischem Brät, und dann werden sie im dunklen würzigen Rauchbier geschmort – eine weitere Spezialität der Region.



### Zutaten für 4 Personen:

- 4 große Zwiebeln
- Bund Petersilie
- 1 Brötchen
- 50 ml Milch
- 300 g Wurstbrät (s. Rezept Fränkische Art) oder Schweinehack
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 2 EL Schmalz
- Butter oder Öl
- 0,25 l Rauch- oder Vollbier (alternativ kann auch Brühe genommen werden)

### Außerdem:

- 2 EL Butter für die Sauce

### Zubereitung:

- Die Zwiebeln an der Wurzelseite so abschneiden, dass sie stehen können. Am oberen Ende eine Kappe abschneiden, die Zwiebel dann – am besten mit einem Pariser Apfelloffel – so aushöhlen, dass ringsherum eine Wand von einem Zentimeter Stärke stehen bleibt.
- Die ausgelösten Zwiebelstücke fein hacken, zwei Drittel davon in Butter weich dünsten, am Ende die fein gehackte Petersilie (etwas Petersilie zum Servieren aufbewahren) zufügen. Die Brötchen zentimeterklein würfeln, mit der heißen Milch beträufeln und zugedeckt einweichen. Schließlich mit dem Zwiebelgemisch, dem Wurstbrät und dem Ei innig mischen. Diese Farce mit Salz, Pfeffer und eventuell Muskat kräftig abschmecken.

- Die ausgehöhlten Zwiebeln innen mit Salz und Pfeffer ausstreuen, mit dieser Masse füllen. Die Kappe wieder aufsetzen. Die Zwiebeln in einem flachen breiten Topf nebeneinander in etwas heißem Öl oder Schmalz anbraten, die restlichen gehackten Zwiebeln (vom Zwiebelinneren) drum herum streuen und ebenfalls andünsten.
- Den Topf mit einem Deckel verschließen und für ca. 45 Minuten in den 160 Grad heißen Backofen Heißluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) stellen. Erst dann das Bier angießen und alles nochmals für eine halbe Stunde in den Ofen stellen und schmoren. Die Zwiebeln müssen sich leicht durchstechen lassen, und der Saft, der dann austritt, muss klar sein.
- Die restliche Butter mit dem Mixstab unter den Bratenfond mixen, nochmals mit Salz und eventuell mit einem Schuss Essig abschmecken. Die Zwiebeln auf einem Bett von Kartoffelpüree anrichten, mit Petersilie bestreuen und rundum etwas von der cremigen Sauce verteilen. Restliche Sauce und Kartoffelpüree getrennt dazu servieren.

**Außerdem passt dazu:** Sauerkraut

**Und als Getränk:** Natürlich das herzhaft dunkle Bamberger Rauchbier, wenn Sie eins finden, sonst einfach ein normales Vollbier.

## Wurstpralinen

Noch ein geschmackvoller Happen aus der Hand, der schnell und einfach gemacht ist.

### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 Paket Butterblätterteig
- 200 g gedünsteter Spinat
- 3-6 rohe Bratwürste ohne Darm
- 1 Ei
- 2 EL Milch oder Sahne



### Zubereitung:

- Den Blätterteig auftauen, die Platten einzeln ausrollen, sodass sie doppelt so groß sind. Darauf den zerpfückten oder vorher angedünsteten Spinat (wer mag, dünstet ihn in etwas Öl mit Zwiebeln und Knoblauch und Muskat, Salz und Pfeffer abgeschmeckt) verteilen. Je ein Stück Bratwurst obenauf setzen. Sorgsam einwickeln und an den Enden gut zusammendrücken.
- Die Rollen mit verquirltem Ei einpinseln und im 200 Grad (Heißluft /220 Grad Ober- und Unterhitze) heißen Ofen etwa 20 Minuten golden backen. Zum Servieren schräg in zweifingerbreite Stücke schneiden. Schmeckt warm und kalt.

**Getränk:** ein Glas Wein, zum Craft-Beer oder zum Apéritif

## Knusprige Bratwurstschnitzelchen mit Kartoffelsalat

So wird aus übriggebliebener Bratwurst – soll vorkommen – ein schnelles, pfiffiges Essen: Die gebratene Wurst wird schräg in fingerdicke Scheiben (Thüringer) oder längs in Hälften geschnitten (Fränkische), dann in Mehl gewendet, in verquirltem Ei gedreht und schließlich in Semmelbrösel getaucht – dann in viel Fett in einer Pfanne rundum goldgelb ausgebacken. Dazu gehört unbedingt ein Kartoffelsalat. Denn: Ein Tag ohne Kartoffelsalat ist kulinarisch gesehen ein verlorener Tag...



### Kartoffelsalat für 2 Personen:

- 500 g festkochende Salatkartoffeln
- 1 kleine Zwiebel oder Schalotte
- 3 Petersilienzweige (oder andere frischen Kräuter nach Belieben)
- frischer Meerrettich
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL heiße Brühe
- 2-3 EL milder Essig
- 1-2 EL gutes Öl

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln in der Schale gar kochen, noch heiß pellen, in dünne Scheibchen hobeln oder schneiden. Zwiebel pellen und sehr fein würfeln, Petersilie hacken und den Meerrettich frisch reiben. Alles in einer Schüssel mischen, mit Essig, Salz, Pfeffer und Brühe anmachen und innig umwenden. Erst dann das Öl zufügen. So gerät der Kartoffelsalat schön saftig.

**Servieren:** Die gebackenen Wurstschnitzelchen neben einem schönen Klecks Kartoffelsalat anrichten und – wer mag – legt einen Schnitz Zitrone dazu.

**Getränk:** ein frisch gezapftes Pils oder ein Thüringer Schwarzbier

**Tip:** Die Bratwurstschnitzelchen sind auf einer Platte angerichtet auch ein hübscher Apertif.