

Die gute deutsche Küche - von Frau Sander aus Kiel

INHALT:

DAS IST FRAU SANDER AUS KIEL	2	Grünkohl	9
Labskaus	2	Frankfurter grüne Soße	9
Kalbshax'n	2	REZEPTE AUS DEUTSCHEN REGIONEN	9
Kartoffelsalat	2	Rezepte und Geschichten aus Angeln, Ostpreußen	
Krautsalat	2	und dem Rheinland	9
Zwiebelkuchen	3	Fondue A la Angeln	9
Schwarzwälder Hecht	3	Angliser Fondue	9
Rohrnudeln	3	Suppe für die „Spiegel-Zeit“	10
Dampfnudeln	3	Rote-Bete-Suppe	10
Rheinische Muscheln	4	Eine „genöglische“ Bohnensuppe	10
Einbecker Zuckerkuchen	4	Bohnensuppe mit Äpfeln	10
Hollerküchle	4	Rezepte und Geschichten aus Holstein und dem	
Rote Grütze	4	Westerwald	10
Dippehas (Hase im Topf)	5	Fische von Fischers Frau	10
Ofenkater	5	Eingelegte Heringe	11
Eberswalder Spritzkuchen	5	Schmackhaftes aus dem Westerwald	11
Badische Rehkeule	5	Kartoffelkuchen	11
Butterspätzle	6	Kennen Sie Grumbeeren?	11
Kopfsalat	6	Rezepte und Geschichten aus der Pfalz und Bayern	11
Zwetschgen- Bavesen	6	Dibbehas	11
Gefüllte Heringe	6	Majorangrumbeeren	12
Bayerische Maultaschen	7	Bayern nährt sich nicht nur von Bier	12
Blaue oder saure Zipfel	7	Kartoffelbraten	12
Sauerbraten	7	Rezepte und Geschichten aus Südharz und der	
Kartoffelknödel (für 9 Knödel)	7	Wesenmarsch	12
Semmelknödel (für 9 Knödel)	8	Echt Eichsfelder Kuchen	12
Aal grün in Dillsoße	8	Schmantkuchen	12
Speckscholle	8	Ein Hefekloß, der überzeugt	13
Erbsensuppe	8	Duftkuchen mit Birnen	13
Linsensuppe	8		
Kartoffelsuppe	9		

Die gute deutsche Küche - von Frau Sander aus Kiel

Das ist Frau Sander aus Kiel

Sie kocht nicht nur leidenschaftlich gern, sondern auch unbeschreiblich gut. Zusammen mit ihr haben wir die Rezepte ausgewählt und gekocht, denn sie kennt die deutsche Küche von der Waterkant bis zu den Alpen. „Ich bin so oft umgezogen, daß ich die deutsche Küche immer an Ort und Stelle studieren konnte.“ In ihrer umfangreichen Rezeptsammlung finden sich Spezialitäten aus ihrer niederbayerischen Heimat, fränkische Gerichte, die sie in Nürnberg kennenlernte, Rezepte aus der hannoverschen Gegend, von der Waterkant und viele mehr. „In Bremerhaven habe ich einige Jahre im Seemannsheim für Seeleute gekocht, die aus ganz Deutschland und dem Ausland kamen.“ Seit einigen Jahren entdeckt sie die Geheimnisse der Küche Schleswig-Holsteins - wer weiß, in welche Gegend von Deutschland es sie noch verschlägt!

Labskaus

ist ein Seemannsgericht. Seine Entstehung erklärt Frau Sander so: „Es soll von einem Schiffskoch erfunden worden sein. Er tat alles zusammen, was er noch in der Kombüse hatte: Kartoffeln, gepökeltes Rindfleisch, Schweineschmalz und Matjes.

Labskausrezepte gibt es viele. Manche nehmen statt gepökelt Rindfleisch Corned beef, manche mischen die rote Bete unter das Fleisch und die Kartoffeln. Das hier ist Frau Sanders Rezept

750 g gepökeltes Rindfleisch (vorher bestellen), 1 Lorbeerblatt, 8 Pfefferkörner, 1 kg Kartoffeln, 2 gewässerte Matjesfilets, 4 Zwiebeln, 30 g Schweineschmalz, Muskat, Pfeffer.

Das Fleisch mit ½ l Liter Wasser, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern 1 ½ Stunden langsam kochen lassen. Kartoffeln kochen, abpellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Matjes fein hacken, mit etwas Brühe breiig rühren und zu den Kartoffeln geben. Das Fleisch durch den Fleischwolf drehen. Zwiebeln fein hacken, in Schmalz glasig dünsten, mit der Fleischmasse und Brühe vermischen. Alles unter den Kartoffelbrei rühren. Mit Muskat und Pfeffer abschmecken.

(Pro Person ca. 870 Kalorien/3640 Joule.)

Dazu: Spiegeleier, Rollmops, Salzgurke, rote Bete, Bier und klarer Schnaps.

Kalbshax'n

gehören innerhalb der bayerischen Grenzpfähle zu den Leibspeisen. Zart und goldbraun müssen sie sein, und dazu gibt's bei Frau Sander warmen Kartoffelsalat oder Krautsalat

in Bayern wird die Kalbshax'n auch ohne Beilage oder nur mit einem gemischten Salat gegessen. Wenn's üppig werden darf: warmen Kartoffel- und Krautsalat dazu reichen. Oder einen von beiden.

(für 4 Personen)

2 fleischige Kalbshax'n á. 1,5 kg vom Hinterbein, Salz, Pfeffer, 100 g Butter oder Margarine, 2 Bund Suppenkraut. Die Haxen waschen, abtrocknen, salzen, pfeffern und eine Stunde ruhenlassen. Die Hälfte des Fetts in einem großen Bräter erhitzen und die Haxen rundherum anbraten. 1 Tasse Wasser zugießen, in den vorgeheizten Backofen schieben und bei 200 Grad unter häufigem Wenden zwei Stunden braten. Zwischendurch noch mal 1 Tasse Wasser zugießen und restliche Butter auf die Haxen geben. Suppenkraut putzen, grob zerkleinern und nach einer Stunde zu den Haxen geben. Haxen mit dem Kraut anrichten.

(Pro Person ca. 1010 Kalorien/4230 Joule.)

Dazu: warmer Kartoffel- und Krautsalat.

Kartoffelsalat

(für 4 Personen)

1 kg festkochende Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1-2 Teel. Salz, Pfeffer, 1/8 l Fleischbrühe (Würfel), 5 Eßl. Essig, 1 Teel. Zucker, Schnittlauch.

Kartoffeln kochen, pellen, lauwarm in Scheiben schneiden. Zwiebelwürfel mit Salz, Pfeffer, Brühe, Essig und Zucker aufkochen, darüber gießen. Durchmischen und abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

(Pro Person ca. 200 Kalorien/840 Joule)

Krautsalat

(für 4 Personen)

500 g Weißkohl, Salz, 200 g durchwachsener Speck, 1 Zwiebel, 1 Teel. Kümmel, Essig, Pfeffer, Schnittlauch.

Weißkohl sehr fein hobeln und in schwach gesalzenem kochendem Wasser zehn Minuten ziehen lassen. Abtropfen lassen. Speck fein würfeln und ausbraten. Zwiebel würfeln, zufügen und mitdünsten. Etwas zum Bestreuen abnehmen, den Rest heiß unter das Kraut mischen. Mit Kümmel, Essig, Salz

Die gute deutsche Küche - von Frau Sander aus Kiel

und Pfeffer abschmecken. Mit Speckzwiebeln und Schnittlauchröllchen bestreuen.
(Pro Person ca. 380 Kalorien/1590 Joule)

Zwiebelkuchen

Der Hefeteig für einen salzigen Kuchen geht nur auf, wenn Sie etwas Zucker dazugeben. - Probieren Sie den Zwiebelkuchen mal mit vom Bäcker fertig gekauftem Mischbrotteig.

Frau Sanders Tipp: Wenn Gäste kommen, die Menge für den Zwiebelkuchen verdoppeln und auf einem Kuchenblech backen.

(für 4-6 Personen)

250 g Mehl, 15 g Hefe, ½ Teel. Zucker, 1/8 l Milch, 2 Priesen Salz, 30 g Butter oder Margarine; Belag: 100 g durchwachsener Speck, 1 kg Zwiebeln, 2 Eier, 1/8 l saure Sahne, ½ Teel Kümmel, 1 Teel. Edelsüß-Paprika. Mehl in eine Rührschüssel geben. Die zerbröckelte mit Zucker und der lauwarmen Milch verrühren, zum l gießen, verrühren. Salz und lauwarmes Fett zufügen unterkneten. Den Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort etwa doppelt so hoch aufgehen lassen. Noch einmal durchkneten. Eine Springform (24 Zentimeter Durchmesser) fetten und den Boden und Rand mit dem Teig auslegen. Speck fein würfeln, Zwiebeln fein hobeln. Speck auslassen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Eier und Sahne verquirlen, Kümmel und Paprika zufügen und mit den Zwiebeln vermischen. Auf den Teig geben, glattstreichen. Im heißen Ofen bei 200 Grad 40 Min backen.

(Pro Person ca. 560 Kalorien/2335 Joule)

LACHS, GRÜNDLING, BÜRSCHLING UND HECHT SIND IM JANUAR NICHT SCHLECHT, DOCH BEDINGUNG IST ZUMEIST: ERST ERWISCHEN, EH' MAN SPEIST

Schwarzwälder Hecht

Die Masse, mit der der Hecht bestrichen wird, gut durchziehen lassen!

(für 4 Personen)

1,5 kg Hecht Im Ganzen (beim Fischhändler schuppen, ausnehmen und die Mittelgräte auslösen lassen), Saft von 1 Zitrone, Pfeffer, Salz, 4 Kartoffeln, Fett für die Form, 4 Sardellenfilets, 1 kleine Zwiebel, 2 Eßl. Kapern, 1 Bund Peter 1 Becher dicke saure Sahne, 1 Eßl. Semmelbrösel, 1 Eßl Parmesankäse.

Den Fisch waschen, abtrocknen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen. Etwas **peffern** und salzen. Den Fisch mit geschälten Kartoffeln füllen, damit er gut steht, und in einen gefetteten Bräter setzen. Sardellen, Zwiebel, Kapern und Petersilie fein hacken. Mit einem halben Becher saurer Sahne verrühren. Den Fischrücken dick damit bestreichen, dann mit Brösel und Käse bestreuen. Im heißen Ofen bei 190 Grad 50 Minuten backen. Zwischendurch mit saurer Sahne begießen.

(Pro Person ca. 330 Kalorien/ Joule.)

Dazu: Weißbrot und badischer Weißwein.

In Süddeutschland hat die Zubereitung von guten und sättigenden Speisen eine lange Tradition: Im katholischen Süden wollte man sich den fleischlosen Freitag und die Fastentage versüßen, denn Milch, Mehl und Eier hatten auch die Ärmeren Leute.

Rohrnodeln

(für 4 Personen)

Hefeteig: 500 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Würfel Hefe 1/8 l Milch, 80 g Zucker, 2 Eier, 70 g Butter;

Füllung: je Jahreszeit 500 g Äpfel, entsteinte Zwetschgen oder Kirschen etwa 4 Eßl. Zimtzucker oder Zucker; 80 g Butter.

Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Hefe mit der lauwarmen Milch verrühren. Mit Zucker, Eiern und weicher Butter zum Mehl geben. Alles gut miteinander verrühren und Teig so lange kneten, bis er Blasen wirft. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig doppelt so hoch ist. Danach eigroße Teigstücke abstechen, nebeneinander auf einem bemehlten Brett 1/2 Stunde gehen lassen. Anschließend die Teigbällchen mit den Händen auseinander ziehen mit den Früchten belegen – die Äpfel mit Zucker, die Zwetschgen mit Zimtzucker bestreuen. Die Teigenden übereinander schlagen, rund formen. Nebeneinander auf den Boden einer gut gefetteten feuerfesten Form legen. Bei 190 Grad etwa 40 Minuten braun backen. Auf ein Brett stürzen, mit zerlassener Butter bestreichen.

(Pro Person ca. 1095 Kalorien/4580 Joule)

Dampfnudeln

(für 4 Personen)

Hefeteig: siehe Zutaten Rohrnodeln, zusätzlich die abgeriebene Schale von einer Zitrone. Zum Garen: 1/4 l Milch, 50 g Butter.

Einen Hefeteig, wie bei den Rohrnodeln beschrieben, zubereiten. Abgeriebene Zitronenschale

Die gute deutsche Küche - von Frau Sander aus Kiel

zufügen. Teigbällchen formen und gehen lassen. In einer großen weiten feuerfesten Form Milch zum Kochen bringen. Die Teigbällchen locker nebeneinander hineinlegen. Mit zerlassener Butter bestreichen. Die Form mit einem Handtuch bedecken und darauf einen Deckel setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad 30-40 Minuten garen.

(Pro Person ca. 880 Kalorien/3690 Joule.)

Dazu: Vanillesoße, Weinschaumsoße oder Backobst.

Im Rheinland kocht man sowohl deftige Gerichte als auch leichte aromatische mit Kräutern und Wein. Eins davon:

Rheinische Muscheln

(für 4 Personen)

3 kg Miesmuscheln, 500 g Zwiebeln, 40 g Butter, 4 Lorbeerblätter, 5 Wacholderbeeren, 8 Pfefferkörner, Salz, 1/2 Flasche Weißwein.

Muscheln unter fließendem kaltem Wasser bürsten. Nicht ganz geschlossene Muscheln wegwerfen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Butter in einem großen breiten Topf erhitzen und die Zwiebelringe fünf Minuten darin dünsten. Dann die Gewürze zufügen, mit Weißwein aufgießen, aufkochen. Die Muscheln dazugeben. Topf gut schließen und auf größter Stufe zum Kochen bringen. Nach fünf bis acht Minuten öffnen sich die Muscheln, sie sind dann gar. Zwischendurch öfter den Topf schütteln*.

(Pro Person ca. 285 Kalorien/1195 Joule.)

Dazu: gebuttertes Schwarzbrot und im Rheinland ein Kölsch.

***) Achtung: Muscheln, die nicht offen sind, wegwerfen!**

Butter- oder Zuckerkuchen sind in ganz Norddeutschland beliebt. Der Clou bei diesem: Über den heißen Kuchen flüssige Schlagsahne gießen

Einbecker Zuckerkuchen

(für 1 Kuchenblech)

500 g Mehl, 1 Würfel Hefe (40 g), 200 ccm Milch, 125 g Zucker, 125 g Butter oder Margarine, ½ gestrichener Teel. Salz;

Belag: 125 g Butter, 125 g Zucker, 100 g gehackte Mandeln, 1 Becher Schlagsahne (200 g).

Das Mehl in eine Rührschüssel geben. Die zerbröckelte Hefe mit lauwarmer Milch verrühren und mit Zucker, weichem Fett und Salz zum Mehl geben. Altes gut verkneten. Den Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort etwa doppelt so hoch aufgehen lassen. Noch einmal kurz durchkneten, dann den Teig auf einem gefetteten Blech ausrollen. 20 Minuten gehen lassen. Butterflöckchen weise auf dem Teig verteilen, Zucker und Mandeln darüberstreuen. Im heißen Ofen bei 225 Grad etwa 25 Minuten backen. Wenn der Kuchen aus dem Ofen kommt, die ungeschlagene Sahne sofort über den heißen Kuchen geben.

Waschen Sie die Holunderblüten gut aus, damit kein Ungeziefer darin bleibt. Statt Milch können Sie auch Weißwein in den Ausbackteig geben.

Hollerküchle

(für 5 Personen)

Teig: 125 g Mehl, 2 Eier, 1 Prise Salz, 100 ccm Milch; etwa 20 Holunder-Blütendolden; Fett zum Aushacken, Puderzucker zum Bestäuben.

Mehl, Eier, Salz und Milch zu einem flüssigen Teig verrühren. Die gewaschenen Dolden darin eintauchen und im heißen Backfett schwimmend ausbacken. Zum Abtropfen auf Küchenpapier legen, danach mit Puderzucker bestreuen.

(Pro Person ca. 350 Kalorien/1450 Joule)

Rote Grütze wird aus Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren und Kirschen gemacht. Außer Milch und Sahne paßt auch Vanillesoße dazu.

Rote Grütze

(für 6 Personen)

250 g Sauerkirschen, 500 g rote und 250 g schwarze Johannisbeeren, 500 g Himbeeren, 300 g Zucker, 100 g Stärkepudder.

Kirschen entsteinen. Die verlesenen, gewaschenen Johannisbeeren mit Stiel und Himbeeren mit einem Liter Wasser im offenen Topf so lange kochen, bis sie platzen. Auf ein Sieb geben, den Saft ablaufen lassen. Das Fruchtmark durchrühren. Den Zucker im heißen Saft auflösen. Stärkepudder mit Wasser anrühren, die Grütze damit binden, kurz aufkochen lassen. Kirschen unterrühren, noch mal aufkochen. In eine mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel füllen, abkühlen lassen.

(Pro Person ca. 365 Kalorien/1530 Joule.)

Die gute deutsche Küche - von Frau Sander aus Kiel

Dazu: Milch oder flüssige Schlagsahne.

Hase im Topf - wie Dippehas auf hochdeutsch heißt - Ist ein herzhaftes Pfälzer Essen und wird in dem Topf serviert. In dem es gekocht wird.

Dippehas (Hase im Topf)

(für 4 Personen)

1 küchenfertiger Hase (ca. 2 kg) 5 Eßl. Mehl, 250 g magerer Schweinebauch, 4 Eßl. Öl, 250 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 Eßl. geriebene Schwarzbrot, 3 Lorbeerblätter, 1 Prise gemahlene Nelken, 1 Flasche Rotwein (0,7 l), frisch gemahlener Pfeffer, etwas Salz.

Den Hasen in acht bis zwölf Stücke zerlegen, in Mehl wenden. Das Schweinefleisch in große Würfel schneiden, in einem großen Topf in Öl anbraten. Herausnehmen und die Hasenstücke im selben Topf bei starker Hitze anbraten. Zwiebeln würfeln, Knoblauch klein schneiden und zufügen, glasig dünsten. Fleisch, Brot, Lorbeerblätter, Nelkenpulver, Rotwein und reichlich Pfeffer zufügen, salzen. Im geschlossenen Topf 1 ½ Stunden langsam schmoren lassen.

(Pro Person ca. 760 Kalorien/3180 Joule!)

Dazu: Weißbrot und Rotwein.

Dieses süß-salzige Hefegebäck wird warm gegessen. Bleibt etwas übrig, braten Sie die Scheiben in Butter, bestreuen sie mit Zimtzucker und servieren sie mit Fruchtkompott

Ofenkater

(für 6 Personen)

500 g Mehl, 1 Würfel Hefe (40 g), ¼ l Milch, 50 g Zucker, 5 Eier, 1 Teel. Salz, 500 g Birnen, 200 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben.

Mehl in eine Röhrschüssel geben. Hefe mit etwas lauwarmer Milch glatt rühren. Mit Zucker, Milch, Eiern und Salz zum Mehl geben. Alles so lange rühren, bis der Teig Blasen wirft. Zugedeckt warm stellen und eine Stunde gehen lassen. Birnen schälen, halbieren und entkernen. Eine Kastenform von etwa 30 Zentimeter Länge mit Speckscheiben auslegen. Den Teig noch einmal kurz durchrühren und die Hälfte in die Form füllen. Darauf nebeneinander die Birnenhälften legen. Mit restlichem Teig zudecken. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad etwa 45 Minuten backen. Aus der Form stürzen. Noch warm in Scheiben schneiden und mit gemischtem Kompott aus Äpfeln, Birnen, Aprikosen oder Quitten essen.

(Pro Person ca. 710 Kalorien/2970 Joule)

Früher wurde der Eberswalder Spritzkuchen in Schweineschmalz ausgebacken. Daher kommt der Name Schmalzgebäck. Besser als Schweineschmalz ist heute Pflanzenfett geeignet, weil es heißer wird, ohne zu qualmen, und das Gebäck sich nicht so sehr mit Fett vollsaugt.

Eberswalder Spritzkuchen

¼ l Wasser, 50 g Butter oder Margarine, 1 Prise Salz, 150 g Mehl, 4 Eier; zum Ausbacken: 750 g Pflanzenfett; **Guß:** 200 g Puderzucker, 4 Eßl. Wasser.

Wasser, Fett und Salz zum Kochen bringen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Das Mehl auf einmal in das heiße Wasser schütten und glatt rühren. Das Ganze unter Rühren erhitzen, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst und sich am Topfboden ein Belag bildet. Den Teig in eine Rührschüssel geben und nach und nach die Eier untermischen. Mit einem Spritzbeutel mit gezackter Tülle Ringe auf ein in heißes Fett getauchtes Pergamentpapier spritzen. Mit der Oberseite nach unten vorsichtig in das heiße Fett gleiten lassen. In etwa vier Minuten von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Die Gebäckringe, solange sie noch warm sind, mit einem Guß aus Puderzucker und Wasser bestreichen oder nur mit Puderzucker bestäuben.

(Insgesamt ca. 2540 Kalorien/10640 Joule)

Frau Sanders Tipp: Lösen Sie vorm Braten den Knochen aus. Dann lässt sich später das Fleisch leichter in dünne Scheiben schneiden. Die Spätzle, die es dazu gibt, werden von geübten Schwäbinnen mit der Hand vom Brett geschabt. Für alle anderen geht's einfacher mit einer Spätzlepresse.

Badische Rehkeule

(für 6 Personen)

1 Rehkeule (ca. 1,5 kg), Pfeffer, Salz, 40 g Butter, 200 g fetter Speck in Scheiben, 3 Zwiebeln, 5 Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter, 2 Nelken, 8 Pfefferkörner, 3 Eßl. getrocknete Pilze, 1 Eßl. Mehl, 1 Becher saure Sahne (200 g).

Rehkeule vom Händler häuten lassen. Dann den Knochen vorsichtig aus der Keule herauslösen, das

Die gute deutsche Küche - von Frau Sander aus Kiel

Fleisch wieder zusammenbinden. Mit Pfeffer und Salz einreiben und mit Butter bestreichen. Mit Speckscheiben belegen. Fleisch in einen Bräter legen, Gewürze zufügen und in den auf 250 Grad vorgeheizten Ofen insgesamt etwa zwei Stunden braten. Pilze in einer Tasse Wasser einweichen und nach etwa zehn Minuten Bratzeit mit dem Einweichwasser zum Braten geben. Den Braten zwischendurch häufig mit Bratensaft begießen und die verdampfte Flüssigkeit immer wieder ersetzen. Fertigen Braten herausnehmen, warm stellen. Bratensatz mit einem halben Liter Wasser loskochen. Mehl mit Wasser verrühren. Sahne zugeben und unter den Bratensaft rühren. Zehn Minuten kochen. Soße durch ein Sieb streichen. Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit eingekochten Birnen, Preiselbeeren und Pilzen anrichten.

(Pro Person ca. 675 Kalorien/2825 Joule.)

Dazu: Butterspätzle und Kopfsalat in Sahnesoße.

Frau Sander Tipp: Die Spätzle sofort vom Herd nehmen, sobald sie an der Oberfläche schwimmen. Sie werden sonst zu weich!

Butterspätzle

(für 6 Personen)

500 g Mehl, 2 Eier, ½ Teel. Salz, gut ¼ l Milch, 100 g Butter.

Mehl, Eier, Salz und Milch verrühren. In eine Spätzlepresse geben und gleich in reichlich kochendes, leicht gesalzenes Wasser rühren. Wenn die Spätzle an die Oberfläche kommen, sind sie gar und können abgossen werden. Abgetropft in Butter schwenken.

(Pro Person ca. 490 Kalorien/2050 Joule)

Kopfsalat

(für 6 Personen)

1 großer Kopfsalat, 3 Eßl Dickmilch, 1/2 Becher Schlagsahne (100 g), 4 Eßl. Essig, etwas Zucker, Salz und Pfeffer, etwas Dill und Schnittlauch.

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Dickmilch Sahne und die Gewürze verrühren, abschmecken. Feingeschnittenen Dill und Schnittlauch zufügen. Die Soße über den Salat gießen.

(Pro Perso ca. 65 Kalorien/270 Joule)

Bavesen - gefüllte Weißbrotscheiben - können Sie salzig oder süß essen mit Leber-, Milz- oder Spinatfüllung oder, wie hier, süß mit Zwetschgenmus.

Zwetschgen- Bavesen

(für 6 Personen)

1/2 Meterbrot (250 g), 1/2 Glas Zwetschgenmus, 1/2 l Milch, 2 Eier 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Eßl. Zucker, 4-5 Eßl. Semmelbrösel, 100 g Butterschmalz oder Hartfett zum Ausbacken Puderzucker oder Zucker zum Bestreuen.

Meterbrot in dünne Scheiben schneiden. Mit Zwetschgenmus bestreichen und jeweils zwei Scheiben zusammenklappen Nebeneinander in eine flache große Form legen. Milch mit Eiern, Vanillinzucker und Zucker verrühren, über die Scheiben gießen und 30 Minuten durchweichen lassen. Dann jede Klappschnitte in Semmelbrösel wenden. Schmalz in einer Pfanne sehr heiß werden lassen und die Schnitten auf beiden Seiten goldgelb braten. Bavesen mit Puderzucker oder Zucket bestreuen.

(Pro Person ca. 395 Kalorien/1655 Joule)

Der (Jetzt gar nicht mehr billige) Hering war früher ein Essen der einfachen Leute, das in vielen Abwandlungen auf den Tisch kam, zum Beispiel mit Eiern und Kräutern gefüllt.

Gefüllte Heringe

(für 4 Personen)

6 frische Heringe (vom Fischhändler ausnehmen lassen), Saft von 2 Zitronen, frisch gemahlener Pfeffer; Füllung: 3 hartgekochte Eier, 2 Teel. Senf, je 1 Bund Petersilie und Dill, 3 Eßl. Kapern, 2 Zwiebeln, Salz.

Kopf und Rückenflossen der Heringe abschneiden, Fische auseinanderdrücken, die Gräten herauslösen. Dann die Heringe vorsichtig auswaschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Mit einem Teelöffel Zitronensaft beträufeln, leicht pfeffern. Für die Füllung Eier pellen, hacken und mit Senf, feingewiegter Petersilie und Dill, Kapern, einer geriebenen Zwiebel und Salz verrühren. Mit Zitronensaft abschmecken. Die Heringe mit der Masse füllen und nebeneinander in eine gefettete feuerfeste Form legen. Zitronensaft darüberträufeln, mit feingehackter Zwiebel bestreuen. Im heißen Ofen bei 200 Grad 15 Minuten backen.

(Pro Person ca. 710 Kalorien/2970 Joule)

Der Heringsfang hat vor Jahrhunderten Städten und Ländern Wohlstand und Ansehen gebracht.

Die gute deutsche Küche - von Frau Sander aus Kiel

Hamburg, Bremen und Lübeck haben mit Ihrem Transportmonopol für den Hering die Hanse mitbegründet, deren Macht Jahrhunderte überdauerte. Und Holland stieg durch seine Heringsfischerei zu einer der größten Seemächte auf.

Die bayerischen Maultaschen werden aus Kartoffelteig gemacht Nicht zu verwechseln mit den schwäbischen Maultaschen aus Nudelteig, die Spinal- oder Flutschfüllung haben.

Bayerische Maultaschen

(für 4 Personen)

1 kg mehlig kochende Kartoffeln, etwa 120 g Mehl, ½ Teel. Salz; Füllung: 100g Butterschmalz oder Margarine, 500 g Äpfel (weiche Sorte), 1 Becher saure Sahne (200 g); 1/8 l heiße Milch zum Übergießen.

Kartoffeln kochen, abpellen und noch heiß durchpressen. Abkühlen lassen, mit Mehl und Salz bestreuen und zwischen beiden Handflächen bröselig reiben. Dann eine dicke Rolle formen und diese in gleich große Scheiben schneiden. Backbrett gut mehlen und jedes Teigstück tellergroß ausrollen. Mit flüssigem Fett bepinseln, mit geschälten Apfelstücken belegen und darauf einen Teelöffel saure Sahne geben. Vorsichtig aufrollen, nebeneinander in eine gut gefettete flache feuerfeste Form legen. An den Seiten und oben gut mit Fett einpinseln. Im heißen Ofen bei 200 Grad etwa 40 Minuten backen. Wenn die Rollen oben leicht braun werden, die Milch darübergießen, weiterbacken.

(Pro Person ca. 670 Kalorien/2805 Joule)

Die In Essigsud gekochten Rostbratwürstchen sind in Franken auch ein beliebtes Katerfrühstück.

Blaue oder saure Zipfel

(für 4 Personen)

½ l Wasser, ½ Tasse Essig, 1/2 Teel. Salz, 1 Prise Zucker, 3 Lorbeerblätter, 10 Pfefferkörner, 750 g Zwiebeln, 16 Nürnberger Bratwürstchen.

Wasser, Essig, Salz, Zucker, Lorbeerblätter und Pfefferkörner aufkochen. Zwiebelringe zufügen und acht Minuten darin weich kochen. Dann die Bratwürstchen in den Sud legen und 15 Minuten gar ziehen lassen. Mit den Zwiebeln anrichten.

(Pro Person ca. 595 Kalorien/2490 Joule.)

Dazu: Bauernbrot und Bier.

Beim fränkischen Sauerbraten kommt Soßenlebkuchen In die Soße, Im Rheinland Schwarzbrot und Rosinen.

Sauerbraten

(für 6 Personen)

1,75 kg Schmorbraten, 1 Bund Suppenkraut, 1 Zwiebel, 1/2 l Rotweinessig, Gewürze (4 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 4 Wacholderbeeren, 3 Nelken 4 halbiert Knoblauchzehen 1 Eßl Senfkörner). 40 g Kokosfett, 1 Eßl. Zucker, Salz, Pfeffer, 2 Pakete TK-Suppengrün, 150g Bachpflaumen, 125 g Soßenlebkuchen bzw. Schwarzbrot und Rosinen

Fleisch waschen, abtrocknen und in eine tiefe Schüssel legen. Suppenkraut grob zerschneiden. Zwiebel vierteln. Beides mit einem Liter Wasser, Essig und Gewürzen aufkochen. Abkühlen lassen und alles über das Fleisch gießen. Zwei bis drei Tage in der Beize liegenlassen. Zwischendurch öfter wenden. Fett in einem Schmortopf erhitzen, Zucker zufügen und braun werden lassen. Fleisch abtrocknen, mit Salz und Pfeffer einreiben. In dem heißen Fett rundherum bei starker Hitze anbraten. Suppengrün hineingeben und kurz mitdünsten. Einen Viertelliter durchgeseibte Beize zugießen und das Fleisch zwei Stunden schmoren. Nach 45 Minuten einen Viertelliter Wasser zugießen, nach einer Stunde die eingeweichten Backpflaumen zufügen. Zehn Minuten vor Garzeitende eingeweichten Lebkuchen zufügen.

(Pro Person ca. 800 Kalorien/3355 Joule)

Kartoffelknödel (für 9 Knödel)

500 g Kartoffeln, 1 Ei, 100 g Kartoffelmehl, 100-150 ccm lauwarmes Wasser, 1/2 flachgestrichener Teel. Salz, 1 altbackenes Brötchen, 30 g Butter oder Margarine.

Kartoffeln kochen, pellen und zerstampfen. Mit Ei, Kartoffelmehl, Wasser und Salz zum Teig verkneten. Brötchenwürfel in heißer Butter braun rösten. Kloßgroße Portionen aus dem Teig abstechen, flachdrücken. In die Mitte einige Brotwürfel geben und mit nassen Händen runde Klöße formen. In leicht gesalzenem, siedendem Wasser etwa 20 Minuten gar ziehen lassen.

(Pro Knödel ca. 130 Kalorien/545 Joule)

Die gute deutsche Küche - von Frau Sander aus Kiel

Semmelknödel (für 9 Knödel)

10-12 altbackene Brötchen, 1/4 l heiße Milch, 30 g Butter oder Margarine, 1 Zwiebel, 1 Bund Petersilie, 3—4 Eier, Salz, 1 Teel. Majoran, eventuell etwas Semmelbrösel.

Brötchen sehr fein würfeln. Mit Milch übergießen und weich werden lassen. Fett erhitzen und feingehackte Zwiebel und Petersilie (etwas zum Garnieren zurücklassen) darin andünsten. Mit den Eiern zum Brot geben, würzen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Falls der Teig zu weich ist, etwas Brösel untermischen. Mit nassen Händen Knödel formen, halb zugedeckt 20 Minuten gar ziehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

(Pro Knödel ca. 255 Kalorien/1070 Joule)

FrISChe Kräuter gehören immer in die Soße: Dill (wie hier) oder eine Mischung aus Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Zitronenmelisse und Pimpinelle.

Aal grün in Dillsoße

(für 4 Personen)

1,5 kg frischer Aal (vom Fischhändler abziehen und ausnehmen lassen), etwas Salz, 1 Zwiebel, 20 g Butter, 1 Eßl. Mehl, 1/4 l saure Sahne, Zitronensaft, 1 Prise Zucker, 2 Bund Dill.

Aal waschen, in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden. 3/8 Liter Wasser, Salz und Zwiebelscheiben zum Kochen bringen. Aalstücke hineingeben und 15 Minuten gar ziehen lassen. Butter erhitzen, Mehl hineingeben, verrühren, nach und nach den Sud und die Sahne zugießen, verrühren. Mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Dill fein schneiden und unterrühren. Aal dazugeben.

(Pro Person ca. 1715 Kalorien/7180 Joule.)

Dazu: Gurkensalat und Petersilienkartoffeln.

Mit Speckwürfeln gebratene Scholle soll ursprünglich ein Rezept aus Finkenwerder sein, einem kleinen Fischerdorf an der Elbe, das jetzt zu Hamburg gehört. Inzwischen gibt es Speckscholle in ganz Norddeutschland.

Speckscholle

(für 4 Personen)

4 Schollen (Kopf und Flossen entfernen lassen), 2 Zitronen, Salz, Mehl, 250 g durchwachsener Speck.

Schollen gründlich säubern, säuern und salzen. Mit Küchenpapier abtrocknen und anschließend in Mehl wenden. Speck fein würfeln und in einer großen Bratpfanne langsam ausbraten. Würfel herausnehmen. Schollen im Speckfett von beiden Seiten knusprig braten. Mit den Speckwürfeln bestreuen.

(Pro Person ca. 610 Kalorien/2555 Joule.)

Dazu: Petersilienkartoffeln, Bier und klarer Schnaps.

Kräftige Suppen - in Schwaben so beliebt wie in Berlin - sind ein deftiges Mittagessen. Oder eine gute Mitternachtssuppe für Gäste.

Erbsensuppe

(für 4 Personen)

500 g ungeschälte Erbsen, 1 Schinkenknochen mit anhängendem Fleisch, 250 g Schweinebacke, 1 Bund Suppenkraut, 500 g Kartoffeln, 1 Lorbeerblatt, 1 Teel. Majoran, 2 Würstchen, frisch gemahlener Pfeffer, Salz, 1 Bund gehackte Petersilie.

Erbsen in zwei Liter Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser, Schinkenknochen und Schweinebacke eine Stunde garen. Suppenkraut putzen, kleinschneiden. Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden. Mit Lorbeer und Majoran zu den Erbsen geben, eine Stunde weitergaren. Knochen und Schweinebacke herausnehmen, das Fleisch in Würfel, Würstchen in Scheiben schneiden, in die Suppe geben und kurz erhitzen. Pfeffern und salzen. Mit Petersilie bestreuen.

(Pro Person ca. 740 Kalorien/3100 Joule)

Linsensuppe

(für 4 Personen)

350 g Linsen, 400 g durchwachsener Speck, 2 Bund Suppenkraut, 500 g Kartoffeln, 1 Lorbeerblatt, 1 Teel. Thymian, 3 Teel. Kerbel, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Essig.

Linsen am Vorabend in zwei Liter Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit durchwachsenem Speck eine Stunde kochen. Suppenkraut putzen, waschen, kleinschneiden. Kartoffeln schälen, grob würfeln. Beides mit den Gewürzen zu den Linsen geben. Eine Stunde weiterkochen. Den Speck herausnehmen, in Scheiben schneiden. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

(Pro Person ca. 1075 Kalorien/4500 Joule)

Die gute deutsche Küche - von Frau Sander aus Kiel

Kartoffelsuppe

(für 4 Personen)

1 kg Kartoffeln, 250 g Sellerie, 1 Bund Suppenkraut, 2 Zwiebeln, 50 g Butter oder Margarine, 2 Teel. gekörnte Brühe, V» Becher Schlagsahne (100 g), Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 100 g durchwachsenen Speck, 1 Stange Porree

Kartoffeln, Sellerie, Suppenkraut, Zwiebeln würfeln, in heißem Fett fünf Minuten dünsten. 1 1/2 Liter Wasser zugießen. 30 Minuten leicht kochen. Danach durch ein Sieb rühren. Brühe und Sahne unterrühren, würzen. In einer Pfanne Speckwürfel langsam ausbraten, herausnehmen. Porreeringe im Fett weichdünsten. Speck und Porree auf die Suppe geben.

(Pro Person ca. 595 Kalorien/2480 Joule.)

Dazu: Knackwürste.

Die Bremer nennen ihn Braunkohl und essen ihn nur mit Pinkel, einer schmackhaften, aber fetten Wurst. In anderen (legenden Norddeutschlands gibt's den Grünkohl mit Kasseler, Schweinebacke und/oder Kochwürsten.

Grünkohl

(für 4 Personen)

1,5 kg Grünkohl, 30 g Schmalz, 2 Zwiebeln, 500 g durchwachsener Speck, 500 g Kasseler, 30 g Hafergrütze oder Haferflocken, Salz, Zucker, Pfeffer, 4 Kochwürste oder 4 Pinkel.

Kohl waschen, mit kochendem Wasser überbrühen und abgetropft fein schneiden. Schmalz erhitzen, Zwiebelstücke darin glasig dünsten. Kohl kurz mitdünsten. Speck in einem Viertelliter Wasser zum Kochen bringen, nach 30 Minuten den Kohl zugeben. Eine Stunde garen. Kassler darauflegen und 20 Minuten weitergaren. Grütze unterrühren, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Würste noch zehn Minuten auf dem Kohl erhitzen.

(Pro Person ca. 2075 Kalorien/8685 Joule)

Kerbel, Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Borretsch, Estragon, Pimpinelle, Sauerampfer oder Dill - mindestens sieben davon gehören in die grüne Soße. Im Frankfurter Raum gibt's die Mischung fertig zu kaufen.

Frankfurter grüne Soße

(für 4 Personen)

150 g frische Kräuter, 2 Becher saure Sahne, 2 Becher Sahnejoghurt, 2 Eßl. Mayonnaise (50%), Salz, Pfeffer, Zucker, 2 hartgekochte Eier.

Kräuter waschen, im Geschirrhandtuch trocken schleudern und fein schneiden oder im Mixer pürieren. Saure Sahne, Joghurt, Mayonnaise, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Ein Ei pellen, hacken und mit den Kräutern zur Soße geben, verrühren und abschmecken. Mit Eiachteln garnieren.

(Pro Person ca 385 Kalorien/1610 Joule)

Dazu: neue Kartoffeln

Rezepte aus deutschen Regionen

Fast alle Einsender haben sich bei diesem Stichwort an ihre Kindheit erinnert. So stammen die Rezepte fast ausschließlich von der Mutter oder Großmutter. Dabei sind die meisten schon lange im Koch-Repertoire der jüngeren Familien. Manchmal aber mußte die Mutter erst angerufen werden mit der Frage: „Wie hast du das damals noch so toll gekocht?“ Daß die Rezepte von früher stammen, merken Sie ganz deutlich an den Zutaten. Sie sind preiswert und nicht ausgefallen.

Rezepte und Geschichten aus Angeln, Ostpreußen und dem Rheinland

Fondue A la Angeln

Helga Witthohn aus Glinde sandte uns eine Art Grießklößchen-Fondue aus Angeln. Die Landschaft Angeln liegt im Norden von Schleswig-Holstein, an der Ostsee zwischen Schleswig und Flensburg. Dort spricht man kein G, sondern ersetzt es - ähnlich wie die Schweizer - durch CH. Deshalb wird das Anglitter Fondue auch „Anchlitter Fondue“ ausgesprochen. „Ich habe es einmal im Fonduepotf meinen Bekannten vorgesetzt, alle waren begeistert.“ Die Grießklößchen mit Speck und Sirup sind in der Zusammenstellung typisch für norddeutsche Küche. Als Kind bekam Frau Witthohn sie immer sonntags vorgesetzt, wenn preiswert gekocht wurde, damit das Geld für den Sonntagsbraten reichte.



Anglitter Fondue

(für 4 Personen)

$\frac{3}{8}$ l Milch, 75 g Butter oder Margarine, Salz, 175 g Grieß, 3 Eier, 300 g fetter

Die gute deutsche Küche - von Frau Sander aus Kiel

geräucherter Speck, 6 Eßl. Sirup.

Milch mit Fett und Salz zum lochen bringen. Grieß einrühren und kochen lassen, bis ein Kloß entsteht. Etwas abkühlen lassen. Dann die Eier unterrühren. Mit zwei Teelöffeln kleine Klöße formen und in siedendem Salzwasser sechs Minuten gar ziehen lassen. Den Speck würfeln und in einer Pfanne ausbraten. Den Sirup dazugießen. Zum Essen die Speck-Sirup-Pfanne auf den Tisch stellen. Jeder speißt sich Klößchen auf die Gabel und taucht sie in den Sirup.

(Pro Person ca. 4920 Joule/ 1120 Kalorien)

Dazu: frische Früchte.

Suppe für die „Spirgel-Zeit“

Gerhard Irrittje aus Flensburg berichtet uns: „Immer wenn es frisch geräucherten Spirgel gab, kochte meine Mutter diese Rote-Bete-Suppe.“ Inzwischen macht er es ihr nach. „Spirgel“ hieß in Ostpreußen durchwachsener Speck oder Räucherbauch. Und er macht sich den Spaß, „baim Frailainchen e schenes Stickche jeräucherter Spirgel“ im Fleischerladen zu verlangen. Da er jetzt in Flensburg wohnt, muß das natürlich übersetzt werden. „Gut und reichlich, fett und herzhaft“ soll ostpreußisches Essen sein. Die Rote-Bete-Suppe gehört da eher zu den „gemäßigten“ Gerichten.

Rote-Bete-Suppe

(für 4 Personen)

1 kg rote Bete, 250 g Zwiebeln, 2 Lorbeerblätter, 5 Pimentkörner, Salz, Zucker, 2 Eßl. Essig, 1 Becher saure Sahne (200 g), 2 Eßl. Mehl, 125 g durchwachsener Speck.

Rote Bete gründlich waschen und mit der Schale im Schnellkochtopf 20 Minuten kochen (sonst eineinhalb Stunden). Mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. Rote Bete durch den Fleischwolf geben (oder reiben). Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Mit einem Liter Wasser, den Lorbeerblättern und Pimentkörnern aufkochen. Die rote Bete zugeben und wieder zum Kochen bringen. Mit Salz, Zucker und Essig abschmecken. Saure Sahne mit Mehl verquirlen und in die kochende Suppe rühren. Speck in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne groß braten. Auf die Suppe geben.

(Pro Person ca. 1630 Joule/390 Kalorien)



Eine „genöglische“ Bohnensuppe

Frau Bergmann aus Grenzach-Wyhlen meint: „Den Pfiff bekommt meine Bohnensuppe durch Äpfel und Vanillinzucker.“ Die rheinische Küche, präsentiert durch diese Suppe, ist im Vergleich zu den anderen eher leicht. Rheinländer sagen von sich selbst, sie seien „genöglisch“ (genügsam).

Bohnensuppe mit Äpfeln

(für 4 Personen)



1 Bund Suppengrün, Salz, 500 g Rindfleisch zum Kochen, 500 g grüne Bohnen, 250 g Kartoffeln, 75 g durchwachsener Speck, 1 Bund Bohnenkraut, frisch gemahlener Pfeffer, 3 Äpfel, Saft von 72 Zitrone, 1 Päckchen Vanillinzucker.

Suppengrün putzen und grob zerkleinern. Zwei Liter Wasser mit Salz und Suppengrün zum Kochen bringen. Das Fleisch darin in etwa eineinhalb Stunden (im Schnellkochtopf in 25 Minuten) garen. Das Fleisch aus der Brühe nehmen und würfeln. Die Bohnen putzen und einmal brechen. Kartoffeln schälen und würfeln. Speck würfeln und auslassen. Die Bohnen darin zwei Minuten dünsten. Kartoffeln, Bohnenkraut und die Brühe dazugeben. 30 Minuten kochen lassen. Das Bohnenkraut herausnehmen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Äpfel schälen und vierteln. In wenig Wasser mit Zitronensaft und Vanillinzucker weich dünsten. Fleisch und abgetropfte Äpfel in der Suppe erhitzen, nicht mehr kochen.

(Pro Person ca. 2510 Joule/ 600 Kalorien)

Rezepte und Geschichten aus Holstein und dem Westerwald

Fische von Fischers Frau

Antje Stüber aus Kronshagen legt ihre Heringe noch genauso ein wie ihre Großmutter. Offensichtlich stammen die besten Fischrezepte aus Fischerfamilien. Die Heringe sind der Beweis dafür. Frau Stübers Eckernförder Großmutter war nicht nur mit einem Fischer verheiratet, sie entstammte einer Fischerfamilie. „Die Verarbeitung von Fisch war in ihrem Haushalt alltäglich.“ So eingelegt halten sich die Heringe übrigens eine Woche. Deshalb kann man sie für mindestens zwei Mahlzeiten zubereiten. - Zu Großmutterns Zeiten mußte der Fisch wohl noch für ein paar Mahlzeiten mehr vorhalten.

Die gute deutsche Küche - von Frau Sander aus Kiel

Eingelegte Heringe

(für 8 Personen)



2 kg grüne (frische) Heringe (vom Händler ausnehmen und Kopf und Schwanz abschneiden lassen), 1 Flasche Kräuternessig (0,7 l), 1 Eßl. Salz, 1 1/2 Eßl. Zucker, 1 Lorbeerblatt, 10 Pfefferkörner, 2 Nelken, 2 Pimentkörner, 1 Teel. Senfkörner, 2 Zwiebeln.

Die Heringe waschen und der Länge nach aufschneiden. Einen halben Liter Wasser mit Essig, Salz, Zucker, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, Nelken, Piment und Senfkörnern aufkochen. Geschälte Zwiebeln in Ringe schneiden. Heringe und Zwiebeln in die kochende Flüssigkeit geben und einmal aufkochen lassen. Die Heringe in der Flüssigkeit abkühlen und etwa zwei Tage stehenlassen.

(Pro Person ca. 1710 Joule/ 410 Kalorien)

Dazu ißt man in Schleswig-Holstein Bratkartoffeln.

Schmackhaftes aus dem Westerwald

Marianne Engel aus Montabaur stammt wie ihr Rezept für Kartoffelkuchen aus dem Westerwald. Die Westerwälder Küche ähnelt der leichten rheinischen Küche. Montabaur liegt auf der Rheinseite der Autobahn Köln-Frankfurt, etwa auf der Höhe von Koblenz. Typisch für den Westerwald ist der Name Ärbelskuche. Ärbel oder Ärpel heißen dort die Kartoffeln. „Man ißt den Ärbelskuche mittags und reicht als Beilage Apfelkompott dazu.“

Kartoffelkuchen

(für 6 Personen)

2,5 kg Kartoffeln, 1 altes Brötchen, 1/4 l Milch, 2 Teel. Salz, 1 große Zwiebel, 100 g durchwachsener Speck, 1 Eßl. Öl, 20 g Butter oder Margarine.

Geschälte Kartoffeln reiben oder durch den Fleischwolf geben. Das Brötchen mit Milch, Salz und der feingewürfelten Zwiebel aufkochen. Mit dem Mixstab oder einer Gabel zerdrücken. Diesen Brei unter die geriebenen Kartoffeln rühren. Den Speck würfeln und in öl glasig braten. Auf den Boden einer Auflaufform geben. Den Kartoffelteil darüber verteilen und mit Fettflöckchen belegen. Im Backofen bei 175 Grad/Gas Stufe 2 etwa zwei Stunden backen, bis sich eine braune Kruste gebildet hat.

(Pro Person ca. 2210 Joule/525 Kalorien)



Kennen Sie Grumbeeren?

Marie-Louise Weiß aus Mainz schickte zwei Rezepte, die aber zusammen eine Mahlzeit bilden. Dibbehas mit Majorangrumbeeren gehört zur gutbürgerlichen Pfälzer Festtagsküche. Marie-Louise Weiß hat sich, als sie in die Pfalz einheiratete, gleich auf die Suche nach den dort typischen Rezepten gemacht. Der Dibbehas wurde hauptsächlich zur „Kerb“ (Kirchweih) auf den Tisch gebracht. Seinen Namen erklärt Frau Weiß so: „Dibbe heißt Topf, denn der Dibbehas läßt sich am besten in einem schweren, gußeisernen Bräter zubereiten.“ Bei den Majorangrumbeeren versteht ein Nichtpfälzer nur den ersten Teil des Wortes. Die Grumbeere, übersetzt Grundbirne, ist die Kartoffel. Anschließend an diesen Festtagsschmaus wurden der Verwandtschaft riesige Räder oder Platten mit „Quetschekuchen“ serviert, bis sie sich wünschte, „daß ihr Rücke auch noch Bauch war“.

Rezepte und Geschichten aus der Pfalz und Bayern

Dibbehas

(für 4 Personen)

1 küchenfertiger Hase, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 250 g Zwiebeln, 200 g Schweinebauch, 200 g durchwachsener Speck, 30 g Schweineschmalz, 1/2 l Fleischbrühe, 1 Lorbeerblatt, 1/2 Teel. Thymian, 5 Pimentkörner, 2 Nelken, Koriander, Zucker, 1/8 l Rotwein, 1 Eßl. Mehl.

Den Hasen in acht Teile schneiden. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Abgezogene Zwiebeln, Schweinebauch und Speck würfeln, im Schmalz anbraten. Hasenteile darin nacheinander von allen Seiten kräftig anbraten. Die heiße Brühe dazugießen. Lorbeerblatt, Thymian, Pimentkörner, Nelken, Koriander und Zucker zugeben. Alles auf kleiner Hitze 30 Minuten schmoren lassen. Rotwein zugießen und noch weitere 40 Minuten schmoren. Die Hasenteile herausnehmen und warm stellen. Die Soße mit glatt gerührtem Mehl binden, durch ein Sieb über die Hasenteile gießen.

(Pro Person ca. 4935 Joule/1180 Kalorien)



Die gute deutsche Küche - von Frau Sander aus Kiel

Majoranrumbeeren



1 kg mehlig festkochende Kartoffeln, 300 g durchwachsener Speck, 30 g Schmalz, 1 Eßl. Majoran, Salz, frisch gemahlener Pfeffer.

Kartoffeln schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Speck klein würfeln. Im Schmalz anbraten. Kartoffeln dazugeben und unter häufigem Wenden braun braten. Eine Tasse heißes Wasser dazugießen. Mit Majoran, Salz und Pfeffer bestreuen. In der geschlossenen Pfanne etwa 25 Minuten garen.

(Pro Person ca. 3130 Joule/750 Kalorien)

Bayern nährt sich nicht nur von Bier

Lisbeth Rathjens aus Saarbrücken schreibt uns: „Von den Altbayern sagt man, sie würden die Kartoffeln erst essen, nachdem sie von der Sau gefressen worden sind.“ Das trifft jedoch nur - wenn überhaupt — für Südbayern zu. In Nordbayern oder Franken sind Kartoffeln oder Erdäpfel unverzichtbar, wie folgendes Gedicht besagt:

„Erdäpfel in da Früh, mittags in da Brüh, auf d'Nacht in da Häut, Erdäpfel in Ewichkeit!“

Der Kartoffelbraten verbindet nord- und südbayerische Vorlieben: Schweineschulter, also „Sau“, und Kartoffeln einmal nicht als „Kloß“! Das Bier, das die Bayern so gern trinken, gibt's selbstverständlich dazu,

Kartoffelbraten

(für 6 Personen)

1,5 kg Schweineschulter, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Majoran, 500 g Zwiebeln, 1 kg Kartoffeln, 2 Teel. Kümmel.

Die Schwarte des Bratens rhombenförmig einschneiden. Mit Salz, Pfeffer und Majoran einreiben. Mit der Schwarte nach unten in einen Bräter legen. So viel Wasser zugießen, daß der Boden etwa einen Zentimeter hoch bedeckt ist. Im Backofen bei 250 Grad/Gas Stufe 4 etwa 40 Minuten garen. Inzwischen Zwiebeln und Kartoffeln schälen und würfeln. Mit dem Kümmel vermischen. Das Fleisch wenden. Kartoffeln und Zwiebeln um den Braten verteilen. Noch etwa zwei Tassen Wasser dazugießen. Eine Stunde weiterbraten, dabei häufig mit der Flüssigkeit beschöpfen.

(Pro Person ca. 3095 Joule/735 Kalorien)



Rezepte und Geschichten aus Südharz und der Wesenmarsch

Echt Eichsfelder Kuchen

Eva Wencker aus Hamburg sagt von sich: „Ich bin eine echte Eichsfelderin.“ Wer das Eichsfeld nicht kennt: Es liegt zwischen Harz und Werra. Seine „Metropole“ ist Duderstadt, ein Städtchen, an dem mehr als 900 Jahre Geschichte fast spurlos vorübergegangen sind. Ganz so alt ist das Rezept für Schmantkuchen nicht! Schmant heißt soviel wie saure Sahne, allerdings mit einem weit höheren Fettgehalt. Zuweilen kann man echten Schmant auch in Feinkostgeschäften kaufen. Der Kuchen wird mit saurer Sahne zwar nicht ganz so originalgetreu, aber genauso gut!

Schmantkuchen

(für 12 Stücke)



500 g Mehl, 1 Päckchen Trockenhefe, 125 g Zucker, 1 Teel. Salz, 60 g Margarine, 1/2 l Milch, 2 Eßl. Grieß, 50 g Rosinen, 2 Äpfel, 3 Becher saure Sahne á 150g, 1 Ei, 1 Prise Muskat.

Mehl, Trockenhefe, 40 Gramm Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Das weiche Fett und einen Viertelliter lauwarmer Milch zufügen. Mit den Knethaken des Handrührgerätes so lange verkneten, bis sich der Teig als Kloß vom Schüsselrand löst. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Teig etwa verdoppelt hat. Inzwischen die restliche Milch erhitzen. Grieß, einen Teelöffel Zucker und eine Prise Salz einrühren und aufkochen lassen. Rosinen waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Äpfel schälen und in Würfel schneiden.

Den Teig nochmals durchkneten und auf ein gefettetes Backblech verteilen. Den Grießbrei daraufstreichen. Mit Rosinen und Äpfeln belegen, saure Sahne mit Eigelb, Muskat und einem Eßlöffel Zucker verrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Sahne über den Kuchen gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad/Gas Stufe 4 etwa 30 Minuten backen. Den noch warmen Kuchen dick mit Zucker bestreuen.

(Pro Stück ca. 1465 Joule/350 Kalorien)

Die gute deutsche Küche - von Frau Sander aus Kiel

Ein Hefekloß, der überzeugt

Anna Mann aus Mölsheim stammt ursprünglich aus der Wesermarsch. Von dort hat sie das Rezept für Duftkuchen mit Birnen mitgebracht und erfolgreich in Rheinland-Pfalz eingeführt. „Nach anfänglicher Skepsis hat der Duftkuchen großen Anklang gefunden.“ An die Mischung aus Hefekloß, Speck und kräftig-süßem Birnenkompott muß sich ein Süddeutscher meist erst gewöhnen. Der Duftkuchen kommt übrigens in ähnlicher Form als „Mehlbeutel“ oder „Großer Hans“ bei den wohlhabenden Dithmarscher Bauern auf den Tisch - zuweilen sogar mit Vanilleeis. Dann wird der Kloß in Wasser gegart, entweder in einem Geschirrtuch eingeschlagen oder in der speziellen Form. Kein leichtes Essen, aber in Norddeutschland sagt man, Marschenluft „zehrt“, und ißt gegen das an, was Wind und Wetter an Kalorien abtragen.

Duftkuchen mit Birnen

(für 4 Personen)

300 g Mehl, 1 Päckchen Trockenhefe, 1 Teel. Salz, 100 g Zucker, 2 unbehandelte Zitronen, 30 g Butter, ¼ l Milch, 250 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben, 1,5 kg Birnen

Mehl, Trockenhefe, Salz, einen Teelöffel Zucker und abgeriebene Schale einer Zitrone in eine Schüssel geben. Das weiche Fett und die lauwarme Milch zufügen. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes verrühren, bis sich der Teig als Kloß vom Schüsselrand löst. Zugedeckt gehen lassen, bis sich der Teig etwa verdoppelt hat. Inzwischen einen Bräter oder Topf fetten und mit den Speckscheiben auslegen. Die Birnen schälen und in Spalten schneiden. Auf dem Speck verteilen. Restlichen Zucker, eine Tasse Wasser, die dünn abgeschälte Schale und den Saft einer Zitrone dazugeben. Den Hefeteig obendrauf legen. Die Form mit einem Deckel oder Pergamentpapier abdecken. Im Backofen bei 200 Grad/Gas Stufe 3 etwa eine Stunde backen. Hefekloß in Scheiben schneiden. Birnen mit Zucker und Zitronensaft abschmecken und dazu reichen.

(Pro Person ca. 4435 Joule/1060 Kalorien)

