

Verbraucher

www.verbraucher.org

konkret

Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

5=3

Fünf

Broschüren
bestellen, drei
bezahlen!

Einführung

Omas Küche

Küchenklassiker

Altbewährtes
neu entdecken

Echte Handarbeit

Kartoffelbrei,
Spätzle & Co.

Wieder entdeckt

Fast vergessene
Lebensmittel



Wie Oma kochen

Bundesverband

Die Verbraucher
Initiative e.V.

Liebe Verbraucherin, lieber Verbraucher,



bei Oma hat es früher oft am besten geschmeckt und auch heute kocht sie Liebessessen für die Enkelkinder. Mit ihren Gerichten sind oft angenehme Kindheitserinnerungen und ein Gefühl von Heimat verbunden. Viele der beliebten Speisen haben ihren Ursprung in der ländlichen Bauernküche oder der bürgerlichen Küche des vorletzten und letzten Jahrhunderts. Diese Küche bietet viele Vorteile, die wir heute noch nutzen können. Allerdings ist sie auch mit einigen Nachteilen behaftet, die hier erwähnt werden sollen.

Im zweiten Kapitel werden Rezepte für Klassiker aus der bürgerlichen und ländlichen Küche vorgestellt, die zu festen Bestandteilen der deutschen Küche geworden sind. Sie finden hier Anregungen zum Nachkochen für Suppen, Eintöpfe, Fleisch- und Fischgerichte. Selbst hergestellte Brühen und Soßen schmecken nicht nur gut, sie sind auch preisgünstig.

Viele Menschen, besonders der jüngeren Generation, wissen oft gar nicht mehr, wie man eigentlich Kartoffelbrei,

Kartoffelpuffer, Spätzle oder Klöße selber machen kann. Den Kartoffelgerichten und Teigwaren, die einen großen Stellenwert in der deutschen Küche haben, ist daher ein eigenes Kapitel gewidmet.

Eine ganze Reihe von Lebensmitteln hatte früher eine viel größere Bedeutung im Speiseplan. Sie sind in der üblichen Ernährung ein wenig in Vergessenheit geraten, haben aber zum Teil ihren Platz in der Vollwert-Küche wieder gefunden. Sie werden mit passenden Rezepten im letzten Kapitel vorgestellt.

Gutes Gelingen beim Nachkochen und guten Appetit wünscht

Ihre Alexandra Borchard-Becker
Fachreferentin

PS: Bitte beachten Sie unsere Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“ auf Seite 24.

Inhalt

Impressum

Verbraucher konkret,
August 2011

ISSN 1435-3547
„Wie Oma kochen“ -
Themenheft der
VERBRAUCHER
INITIATIVE e.V.

Redaktionsanschrift:
Elsenstr. 106,
12435 Berlin,
Tel. 030/53 60 73-3,
Fax 030/53 60 73-45,
mail@verbraucher.org,
www.verbraucher.org

Konzept & Text:
Alexandra Borchard-
Becker, Georg Abel
(V.i.S.d.P.)

Fotos: Archiv

Hinweis: Wenn im
Text z. B. vom
„Verbraucher“ die
Rede ist, ist dies ein
Zugeständnis an die
Flüssigkeit der Sprache,
gemeint sind natürlich
alle Verbraucherinnen
und Verbraucher.

Nachdruck und
Vervielfältigungen,
auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung
des Herausgebers
und Quellenangabe.

Die einmalige Anforderung der Themenhefte und Broschüren ist im Mitgliedsbeitrag der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (60,00 Euro/Jahr, ermäßigt 50,00 Euro/Jahr) enthalten. Einzelverkaufspreis für Nichtmitglieder: 2,50 Euro plus Versand

Einführung

Omas Küche

Mit dem Begriff „Omas Küche“ wird eine einfache, bodenständige Landküche assoziiert, die um 1900 üblich war. Auch die gutbürgerliche deutsche Küche, die sich gegen Ende des 19. Jahrhunderts entwickelte und bis in die 1950er Jahre bestimmend war, wird häufig als Omas Küche bezeichnet. In diesem Zeitraum haben sich die Essgewohnheiten durch den wissenschaftlichen, technologischen und wirtschaftlichen Fortschritt stark verändert. Doch traditionelle Rezepte haben sich bis heute gehalten.

Küchenklassiker

Altbewährtes neu entdecken

Trotz aller Veränderungen in den Kostgewohnheiten sind einige der traditionellen, regionalen Speisen nach wie vor beliebt. Im Unterschied zu der bäuerlichen Landküche, die als ursprünglich und gesund angesehen wird, ist der Begriff „gutbürgerliche Küche“ teilweise negativ besetzt. Jedoch erfahren die Klassiker der deutschen Küche derzeit eine Renaissance und sind gefragter als noch vor einigen Jahren. Wir stellen typische Gerichte vor.

Echte Handarbeit

3 Kartoffelbrei, Spätzle & Co.

15

Kartoffeln spielen in weiten Teilen Deutschlands eine große Rolle in der täglichen Kost. In Süddeutschland sind vor allem Teigwaren und verschiedene Knödelarten beliebt. Die Zubereitung von selbst gemachtem Kartoffelbrei, Klößen, Spätzle oder Maultaschen erfordert Zeit und Geduld. Aber die Mühe lohnt sich und der Geschmack überzeugt. In diesem Kapitel finden Sie Grundrezepte und traditionelle Speisen.

Wieder entdeckt

6 Fast vergessene Lebensmittel

20

In den letzten 100 Jahren ist eine Reihe von Lebensmitteln den Veränderungen in den Essgewohnheiten zum Opfer gefallen und in den Hintergrund gedrängt worden. Schauen wir näher in die Kochtöpfe und Gärten unserer Großmütter, so finden wir eine Reihe von Zutaten, die in der modernen Ernährung kaum noch eine Rolle spielen. Eine Reihe von heutzutage weniger populären Lebensmitteln hat sich jedoch einen festen Platz in der alternativen und der Bio-Küche erobert.

Service

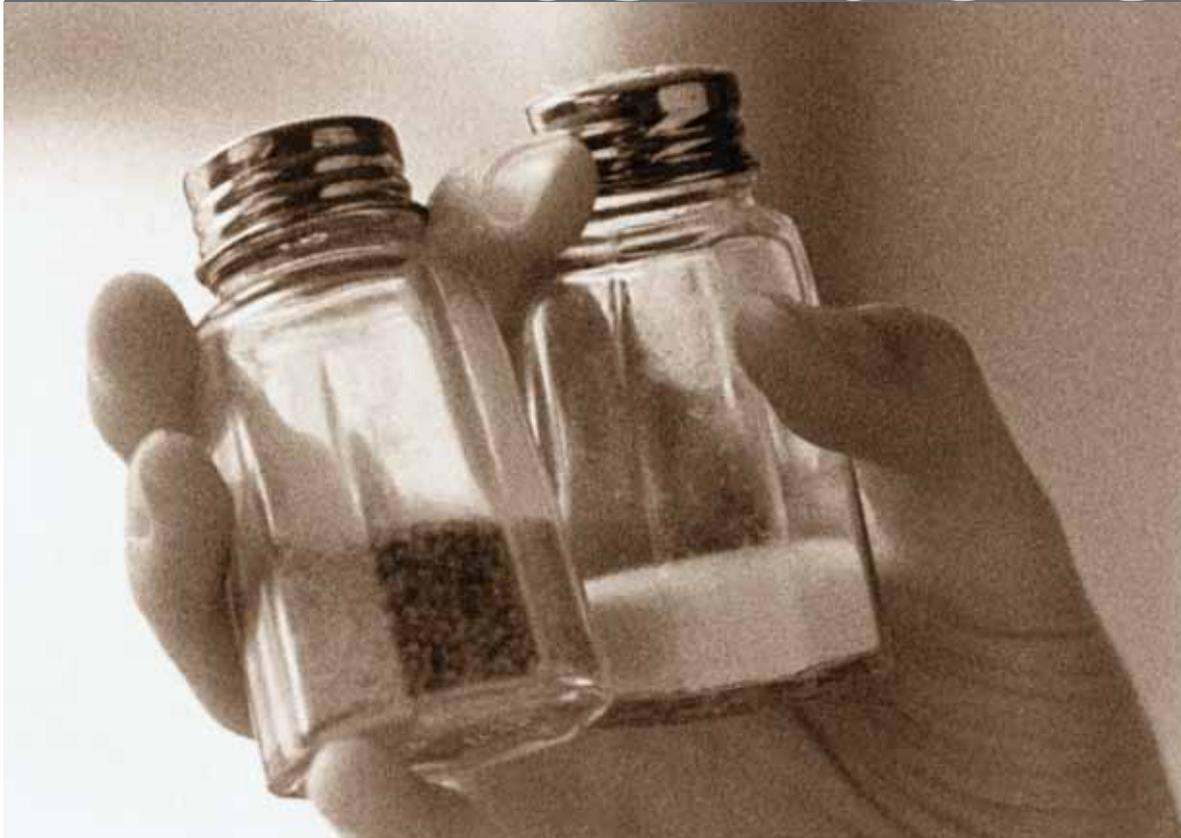
Adressen und Informationen, Mitglied werden

23

Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“

24

Omas Küche



Mit dem Begriff „Omas Küche“ wird eine einfache, bodenständige Landküche assoziiert, die um 1900 üblich war. Auch die gutbürgerliche deutsche Küche, die sich im 19. Jahrhunderts entwickelte und bis in die 1950er Jahre bestimmend war, wird häufig als Omas Küche bezeichnet. In diesem Zeitraum haben sich die Essgewohnheiten durch den wissenschaftlichen, technologischen und wirtschaftlichen Fortschritt stark verändert. Doch traditionelle Rezepte haben sich bis heute gehalten.

Das Bild von Großmutter's Küche als eine ländliche und natürliche Kost aus der sogenannten guten alten Zeit ist vielfach nostalgisch verklärt. Mit der harten Realität des Bauernalltages um die Jahrhundertwende hat es wenig zu tun. Ohne Zweifel bietet die Landküche um 1900 aus heutiger Sicht einige Vorteile. Sie war überwiegend vegetarisch und bestand aus reichlich sättigenden Getreideprodukten, Kartoffeln und Hülsenfrüchten. Daten aus den Jahren von 1860 bis 1900 belegen, dass z. B. ein Verbrauch von 500 kg Kartoffeln pro Jahr und Kopf in Nord- und Mitteleuropa keine Seltenheit war. Der Speiseplan wurde ergänzt durch einheimische Gemüse- und Obstsorten, Kräuter, Milch, Milchprodukte und Eier. Letztere gab es nur in der warmen Jahreszeit, da Hühner im Winter keine Eier legten. Fette leisteten einen wichtigen Beitrag zur Sättigung bei der harten körperlichen Arbeit. Verwendet wurden Schweineschmalz, Butter und pflanzliche Öle wie Leinsamen- oder Rapsöl. Allerdings war die Fettaufnahme insgesamt deutlich geringer als heutzutage. Die Fette und Öle wurden an Getreidebreie, Brot- oder Mehlsuppen,

Gemüse- und Eintopfgerichte gegeben bzw. dienten als Brotaufstrich. Andere Fettquellen waren in Schmalz eingelegtes Fleisch oder Würste, in Öl eingelegtes Gemüse und Nüsse. Frisches Fleisch gab es, abgesehen von Schlachttagen in der kälteren Jahreszeit, höchstens einmal pro Woche, ebenso Süßwaren oder Kuchen. Die ländliche Küche war außerdem preisgünstig, regional, saisonal und nachhaltig. Gegessen wurde, was die eigene Landwirtschaft, das einheimische Angebot und die Natur hergaben. Reste wurden konsequent weiterverarbeitet, Lebensmittel selten zugekauft und vieles wurde selbst hergestellt. Eine große Bedeutung hatten die Haltbarmachung und die Lagerung von Lebensmitteln für die Wintermonate.

Mahlzeiten auf dem Land

Der Arbeitsbeginn in den frühen Morgenstunden und der lange Arbeitstag machten regelmäßige, über den Tag verteilte Mahlzeiten notwendig. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts waren daher auch fünf Mahlzeiten üblich: das erste

und zweite Frühstück, Mittagessen, Nachmittagsbiss und Abendessen. Das erste Frühstück bestand in weiten Teilen Deutschlands noch aus den traditionellen Getreidebreien, Brot- oder Mehlsuppen, die mit Milch und Salz zubereitet wurden. Als Getränke gab es Wasser oder Getreidekaffee, der mit gemahlenem Bohnenkaffee gemischt wurde, in Süddeutschland auch Most. Reinen Bohnenkaffee gönnte man sich nur zu hohen Feiertagen. Zunehmend setzte sich das in den Städten übliche Frühstück mit Kaffee und Brot auf dem Lande durch. Zunächst wurde das Brot als Brocken in den Kaffee gegeben und wie eine Suppe mit dem Löffel gegessen, erst später hat man beides getrennt verzehrt. Zum zweiten Frühstück gab es Brot mit Käse und Wurst, sofern man welche vorrätig hatte oder sich leisten konnte. Dazu trank man Kaffee, Bier oder Most. Das Mittagessen bestand je nach Region aus Kartoffeln oder Mehlspeisen mit Gemüse und Hülsenfrüchten, die ab und zu mit Räucherfleisch angereichert wurden. Die Kartoffeln wurden gekocht, als Bratkartoffeln, Klöße oder Reibekuchen verzehrt, übliche Mehlspeisen waren Spätzle, Maultaschen oder Nudeln. Beliebt waren außerdem Eintopfgerichte mit Hülsenfrüchten, Gemüse und Kartoffeln. Nachmittags und abends standen Brot, Käse und Wurst, daneben auch Sauermilch und Kartoffeln auf dem Speiseplan. Außerdem wurden die Reste vom Mittagessen und wenn vorhanden, Salate und rohes Gemüse gegessen.



Die Lebensmittelauswahl und Zusammensetzung der Nahrung ist auf den ersten Blick grundsätzlich positiv zu bewerten. Der durchschnittliche Gehalt an Kohlenhydraten in der Ernährung war mit 60 bis 70 Prozent höher als heute. Niedriger waren der Fettgehalt mit 20 bis 25 Prozent und der Eiweißanteil mit 15 Prozent. Diese Nährstoffzusammensetzung kommt den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sehr nahe. Davon weichen die heutigen Kostgewohnheiten mit einem höheren Fett- und einem niedrigeren Kohlenhydratgehalt deutlich ab.

Nachteile der Landküche

Über den positiven Aspekten sollte man nicht vergessen, dass die Landküche um die Jahrhundertwende meistens sehr einseitig und eintönig war. Weder die finanziellen Mittel noch die knappe Zeit für die Nahrungszubereitung und das damalige Lebensmittelangebot erlaubten eine abwechslungsreiche und über das ganze Jahr ausgewogene Kost. Das Essen musste vor allem satt machen, qualitative Aspekte fanden keine Berücksichtigung. So bestand häufig eine Unterversorgung mit Eiweiß, Vitaminen und Spurenelementen. Sie führte zusammen mit anderen Faktoren wie unzureichender medizinischer Versorgung, mangelnder Hygiene und übermäßiger körperlicher Beanspruchung zu Wachstums- und Entwicklungsstörungen, einer erhöhten Anfälligkeit für Krankheiten und Infekte sowie letztlich zu einer geringeren Lebenserwartung. Hinzu kamen Missernten und Kriege, die zu einer weiteren Verschlechterung der Ernährungssituation führten.

Milchprodukte wie Käse, Sauermilch, Kuh- oder Ziegenmilch stellten die einzige tägliche Quelle an hochwertigem tierischen Eiweiß dar. Denn Fleischgerichte waren den Sonn- und Feiertagen vorbehalten. Die ebenfalls täglich verzehrten Getreideprodukte und Hülsenfrüchte lieferten zwar wertvolles pflanzliches Eiweiß, dennoch ist davon auszugehen, dass die Versorgung mit Eiweiß insgesamt oftmals nicht ausreichend war.

Gemüse und Obst hatten in der Ernährung noch nicht die Bedeutung wie heutzutage, wurden insgesamt in geringeren Mengen verzehrt und waren nicht das ganze Jahr über erhältlich. Wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin C, beta-Carotin, Folsäure, Kalium und Magnesium kamen da-

her zu kurz. Gekochtes Gemüse war zwar regelmäßiger Bestandteil der Mittagsmahlzeit, jedoch stand in den Wintermonaten abgesehen von einigen Kohlarten kaum frisches Gemüse zur Verfügung. In dieser Zeit gab es daher vor allem Sauerkraut, eingelagerte Kohlsorten, Bohnen oder Rüben. Salate und Rohkost, z. B. Kopfsalat, Feldsalat, Gurkensalat oder Rettich haben nur im Sommer die Abend- oder die Nachmittagsmahlzeiten ergänzt. Obst wurde mittags als Kompott oder getrocknet zu Mehlspeisen wie Pfannkuchen oder Getreidebreien serviert, frisches Obst war nur in den Sommermonaten und im Herbst verfügbar. Wesentliche Quellen für Vitamin D und Vitamin A wie Leber, Eier und fette Seefische fehlten in der Nahrung oder kamen in zu geringen Mengen vor.

Der geringe Verzehr von Fleisch und die fehlenden Vitamin C-Quellen in der Nahrung wie Gemüse und Obst, die eine Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln fördern, führten vermutlich zu einer Unterversorgung mit Eisen. Abgesehen von den küstennahen Regionen war die Versorgung mit Jod ebenfalls problematisch, denn Seefisch stand in weiten Teilen Deutschlands selten auf dem Speiseplan. Besonders in Süddeutschland war ein Kropf als Folge von Jodmangel sehr verbreitet.

Die Verfügbarkeit von Nährstoffen aus der Nahrung war außerdem durch die grobe Beschaffenheit der Kost und den häufigen Verzehr von schwer verdaulichem Gemüse wie Kohl oder Sauerkraut herabgesetzt. Für Getreidegerichte und Brote wurden ganze, zerriebene oder gehackte Getreidekörner und grobes Vollkornmehl verwendet. Diese Speisen mussten sehr gut gekaut werden, damit bei der Verdauung die darin enthaltenen Nährstoffe freigesetzt werden konnten. Mangelnde Mundhygiene und ein schlechter Gebisszustand erschwerten die Zerkleinerung der groben Kost zusätzlich.

Religiöse Fastenzeiten, z. B. in der Adventszeit oder in der Zeit vor Ostern, spielten früher eine große Rolle. Sie bedeuteten zusätzliche wochenlange Einschränkungen bei der Ernährung und konnten das Problem der Mangelernährung verschärfen.

Gesundheitlich bedenklich war zudem der oftmals recht hohe Konsum an alkoholischen Getränken. Bier oder Most wurden zum zweiten Frühstück und zur Nachmittagsmahlzeit getrunken, verbreitet war auch der regelmäßige Konsum von Branntwein.

Bürgerliche Küche als Vorbild

In den letzten Jahrzehnten des 19. Jahrhunderts begannen sich durch den technologischen Fortschritt die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen in den Städten und auf dem Land radikal zu verändern. Das wachsende und gut situierte Bürgertum konnte sich zunehmend teure Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukte, Eier, helles Weizenmehl, Weißmehl-Produkte, besondere Obst- und Gemüsesorten sowie den regelmäßigen Konsum der Luxusgüter Kaffee und Zucker leisten. Dieser Wohlstand zeigte sich vor allem in der Zusammensetzung der warmen Mittagsmahlzeit. Das bürgerliche Mittagessen als Hauptmahlzeit des Tages bestand üblicherweise aus drei, manchmal auch mehr Gängen. Als Suppe gab es häufig eine klare Brühe. Als Hauptgericht wurde Fleisch mit Gemüse oder Kompott und Beilagen serviert. Hochwertige Stücke wurden bevorzugt, je nach Anlass auch besondere Sorten, z. B. Wildgeflügel. Bei den Beilagen schätzte man je nach Region Kartoffeln oder Teigwaren. Typische Gerichte und Spezialitäten der einzelnen Regionen wurden weiter entwickelt. Ein Dessert bildete den Abschluss der Mahlzeit. An Sonn- und Feiertagen wurde die Mittagsmahlzeit aufwändiger und mit edleren Zutaten zubereitet. Üblich war, dass immer die ganze Familie zu festen Essenszeiten zusammenkam. Diese Küche war deutlich abwechslungsreicher, schmackhafter und leichter verdaulich als die bäuerliche Ernährungsweise. Wichtige Nährstofflieferanten wie Gemüse, Obst und Fleisch kamen regelmäßiger auf den Tisch. Ein weiterer Vorteil sind die in Ruhe am Tisch genossenen Mahlzeiten. Ungünstig sind jedoch der hohe Fleisch- und Zuckerkonsum sowie der sinkende Anteil von Vollkornprodukten zu bewerten. Die bürgerliche Küche wurde in der Kaiserzeit zum vorherrschenden Ideal, das von anderen Bevölkerungsschichten angestrebt und nachgeahmt wurde. In der Zeit zwischen 1900 und 1930 näherten sich daher die Essgewohnheiten von Stadt und Land weiter an. Die Städte wuchsen, dagegen lösten sich die bäuerlichen Strukturen und die ländliche Selbstversorgung allmählich auf. Der Geldlohn wurde eingeführt und auch die Land- und Fabrikarbeiter konnten selbst bestimmen, welche Waren und Lebensmittel sie kauften. Die Folgen waren deutliche Veränderungen im Lebensmittelverbrauch.



Veränderte Essgewohnheiten

Vor allem Fleisch und Fleischwaren aus Schweine- und Rindfleisch spielten eine wachsende Rolle im Speiseplan, aber auch der Gemüseverzehr stieg an. Fleisch war ein Zeichen des Wohlstandes, das nicht länger nur den reichen Schichten vorbehalten blieb, sondern auch für Arbeiterfamilien mehrmals in der Woche erschwinglich sein sollte. Durch die Entwicklungen in der Lebensmittelindustrie mit der Produktion von Dosenwürstchen und preisgünstigen Fleischkonserven wurden Ende des 19. Jahrhunderts Fleischmahlzeiten bezahlbarer. Andere industriell hergestellte Produkte wie Margarine als billiger Buttersersatz, sättigende Fertigsuppen, -soßen und Würzmittel erhielten ebenfalls Einzug in die Küchen, vor allem bei den unteren Schichten. Sie ermöglichten eine schnellere Zubereitung von preiswerten Mahlzeiten. Der Verbrauch von Getreide, Mehl, Brot und Kartoffeln ging dagegen zurück, besonders Kartoffeln und Roggen wurden deutlich weniger verzehrt. Eine Ausnahme bildete der Weizen, der sich bis 1950 steigender Beliebtheit erfreute. Danach war auch hier der Verbrauch rückläufig. Die veränderten, durch die Industrialisierung begünstigten Ess- und Lebensgewohnheiten mit dem hohen Anteil an Fleischprodukten, Fertiggerichten und anderen industriell be- und verarbeiteten Lebensmitteln sowie dem niedrigen Verzehr an Vollkornprodukten und Rohkost rief eine Reihe von Kritikern auf den Plan. Die Lebensreformbewegung, die Ende des 19. Jahrhunderts entstand, propagierte als Alternative eine naturbellene und vegetarisch orientierte Kost.

Doch nicht nur die Nachahmung von städtischen Konsummustern, auch soziale Reformbestrebungen trugen zu den veränderten Essgewohnheiten auf dem Lande bei. Ein Ziel der bürgerlichen Reformer war, die unzureichende Ernährungssituation der Landarbeiter zu verbessern und die Volksgesundheit insgesamt zu stärken. Dazu wurden hauswirtschaftliche Schulen und ortsnahe Bildungsangebote auf dem Land eingerichtet, in denen Lebensmittel-

kunde und Zubereitung auf dem Lehrplan standen. Zubereitet wurden Gerichte und Speisen aus der bürgerlichen Küche. Die bäuerlichen Teilnehmerinnen lernten somit viele neue und moderne Rezepte kennen, die sie in den eigenen Haushalt übernahmen. Die Bedeutung der alten, von den Müttern und Großmüttern übernommenen Rezepte verlor an Bedeutung.

Daneben sorgten Kochbücher und Ratgeber mit Haushaltstipps für die ländliche Hausfrau, die sich an den bäuerlichen Gegebenheiten orientierten, für eine Verbreitung von bürgerlichen Koch- und Essgewohnheiten. Zunächst stammten nur die Empfehlungen für die Sonntags- und Festtagsgerichte aus der bürgerlichen Küche. Später wurden sie auf die Alltagsküche ausgeweitet und nur noch Frühstücksspeisen wie Breie, Brotsuppen und Grützen als typisch bäuerliche Gerichte berücksichtigt. Und nicht zuletzt wurden durch Familienmitglieder, die in die Städte abgewandert waren, bei Besuchen die Einflüsse zu den Verwandten auf dem Land gebracht.

Deutliche Veränderungen in den Verzehrsgewohnheiten zeigten sich außerdem nach dem Zweiten Weltkrieg. In den 50er Jahren war noch einmal eine starke Zunahme des Verbrauchs von Schweine- und Rindfleisch, Geflügel, Eiern, Frischgemüse, Obst und Südfrüchten sowie Zucker im Vergleich zu den 30er Jahren zu beobachten. Der Verbrauch dieser Lebensmittel hat sich bis heute auf einem hohen Niveau gehalten. Bis Anfang der 60er Jahre blieb das Mittagessen die Hauptmahlzeit und gemeinsame Mahlzeiten in der Familie hatten eine große Bedeutung. Danach änderten sich die Mahlzeiten- und Familienstrukturen zunehmend, z. B. auch durch das wachsende Angebot an Außer-Haus-Verpflegung. Das Kochen wurde durch neue Kochtechniken, vorgegarte Mahlzeitenkomponenten und Fertiggerichte, die nur erwärmt werden mussten, immer weiter erleichtert. In den 60er Jahren hielten kulinarische Einflüsse aus fremden Ländern und später auch Speisen aus der alternativen Vollwertküche Einzug in deutsche Küchen. Die Gerichte der bürgerlichen Küche wurden zunehmend verdrängt.

Altbewährtes neu entdecken



Trotz aller Veränderungen in den Kostgewohnheiten sind einige der traditionellen, regionalen Speisen nach wie vor beliebt. Im Unterschied zu der bäuerlichen Landküche, die als ursprünglich und gesund angesehen wird, ist der Begriff „gutbürgerliche Küche“ teilweise negativ besetzt. Jedoch erfahren die Klassiker der deutschen Küche derzeit eine Renaissance und sind gefragter als noch vor einigen Jahren. Wir stellen typische Gerichte vor.

Omas Rezepte haben die Einflüsse von fremdländischen Kulturen, alternativen Ernährungsformen und aktuellen Trend-Ernährungen gut überstanden. Klassische Gerichte der deutschen Küche haben einen festen Platz im Speiseplan vieler Familien behalten. Sie werden besonders von der älteren Generation geschätzt, aber auch jüngere Menschen entdecken neben aller Neugier und Begeisterung für moderne Speisen alte Familienrezepte neu. Sie möchten wieder die Zubereitung von Großmutter Gerichten lernen, die sie aus Kindertagen kennen und mit denen sie angenehme Erinnerungen und ein Gefühl von Heimat verbinden. Genau genommen gibt es die deutsche Küche eigentlich nicht, genauso wenig wie es die italienische oder die chinesische Küche gibt. Vielmehr wird unter den Bezeichnungen die Vielzahl von Spezialitäten aus den verschiedenen Regionen des Landes verstanden. Die Mischung der verschiedenen Küchenrichtungen kann den Speiseplan ungeheuer bereichern. Heute Sushi, morgen Königsberger Klopse und übermorgen Ossobuco

alla milanese (Kalbshaxe Mailänder Art) – unser Speisenangebot ist heute so vielfältig wie nie.

Regionale Kostgewohnheiten

In Deutschland gab es von 1900 bis etwa Mitte des 20. Jahrhunderts deutlich erkennbare regionale Unterschiede in den Verzehrsgewohnheiten. Auffallend war der hohe Verzehr von Mehlspeisen und Teigwaren (in Suppen oder als Beilagen) im süddeutschen Raum. Hier wurde in den 30er Jahren deutlich mehr Mehl, Eier, Zucker und Milch verbraucht als in den übrigen Teilen des Landes. Dagegen wurden Hülsenfrüchte, Butter, Margarine und Fisch in viel geringeren Mengen verwendet. Das Brot wurde im Gegensatz zu anderen Gegenden ohne Streichfett gegessen. Wurst und Käse wurden nicht wie im Westen und Norden Deutschlands auf das Brot gelegt, sondern getrennt verzehrt. Eintopfgerichte hatten eine geringe Bedeutung, daher auch der geringere Verzehr von Hülsenfrüchten.

Brühen, Suppen und Eintöpfe

War die süddeutsche Küche in dieser Zeit noch relativ homogen, so ließen sich für die restlichen Teile des Landes nur schwer einheitliche Speisen und Verzehrsgewohnheiten ausmachen. Ein Gegenbeispiel zur süddeutschen Küche waren die Essgewohnheiten im westfälischen Raum. Hier wurden im Verhältnis zum Landesdurchschnitt größere Mengen an Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Fett, Speck und Roggenbrot verzehrt. Eintöpfe und bürgerliche Gerichte mit Kartoffeln, Fleisch und Gemüse spielten eine große Rolle, Teigwaren und Mehlspeisen wurden dagegen unterdurchschnittlich häufig gegessen. Nach dem Zweiten Weltkrieg haben sich die Unterschiede in den Verzehrsgewohnheiten der einzelnen Landstriche zunehmend angeglichen, obwohl noch gegen Ende der 80er Jahre typische Unterschiede zwischen dem Norden und dem Süden des Landes sichtbar waren. In Norddeutschland wurden deutlich mehr Kartoffeln, Milchprodukte, Fisch und Fischwaren verzehrt, dagegen hatten in Süddeutschland Fleisch, Fleischprodukte und Nährmittel eine wesentlich größere Bedeutung.

In den letzten Jahren ist wieder eine verstärkte Hinwendung zum Regionalen zu beobachten. Lebensmittelkandale, schwierige wirtschaftliche Zeiten, verstärkte Einflüsse von außen und das komplexere tägliche Leben tragen zur Verunsicherung der Verbraucher bei. Produkte aus der Region und vertraute Gerichte vermitteln ein Gefühl der Sicherheit, Geborgenheit und Heimatnähe. „Regional“ liegt im Trend, geschützte Herkunftsbezeichnungen und Qualitätssiegel einzelner Bundesländer sind inzwischen auf zahlreichen Produkten zu finden. Gaststätten und Kantinen werben mit regionaler Küche, wobei häufig einzelne Highlights herausgegriffen, in das Speisenangebot eingebaut und auf den Geschmack der Gäste zugeschnitten werden. Daneben gibt es Restaurants, die neben einer gehobenen Küche bewusst auf regionale, saisonale und preisgünstige Gerichte setzen. Das Angebot soll neue Kunden ansprechen, besonders in den Zeiten, in denen weniger Geld für das Essen außer Haus ausgegeben wird.

Im Folgenden finden Sie eine Zusammenstellung von Rezepten aus der ländlichen und der bürgerlichen Küche unserer Großmütter, die zu festen Bestandteilen der deutschen Küche geworden sind. Wenn es nicht anders angegeben ist, ergeben die Rezepte vier Portionen.

Brühen, Suppen und Eintöpfe

Rinderbrühe, Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe sind die Grundlage von zahlreichen Rezepten wie Suppen, Eintöpfen und Soßen. Sie sind äußerst vielseitig verwendbar. Der intensive, aromatische Geschmack einer selbst gekochten Brühe ist so schnell nicht zu übertreffen. Empfehlenswert ist es, größere Mengen Brühe zu kochen und für eine spätere Verwendung portionsweise einzufrieren.

Klare Suppen auf der Basis von Rinder-, Hühner- oder Gemüsebrühe sind heute noch Bestandteil eines klassischen bürgerlichen Menüs. Nahrhafte, dickflüssige Suppen mit Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Speck und verschiedenen Würstchen-Sorten werden auch als Eintopf bezeichnet. Sie waren typische Alltags-Gerichte der Landbevölkerung, allerdings waren hier Würstchen und Speck nicht immer vorrätig. Die Zugabe von Fleisch war besonderen Anlässen oder wohlhabenden Schichten vorbehalten. In bürgerlichen Haushalten waren Eintöpfe als schnell zubereitende Mittagsmahlzeit beliebt, die traditionell in vielen Familien einmal in der Woche auf dem Speiseplan stand.

Rinderbrühe (6 Portionen)

500 g Suppenfleisch vom Rind, z. B. aus der Querrippe, der Brust oder Beinscheiben mit Knochen, 300 g Markknochen, 2 Liter Wasser, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel, 1 Teelöffel Salz, 2 Möhren, 1 Lauchstange, 1 Petersilienwurzel

Zubereitung

Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden, Zwiebel halbieren. Fleisch (als ganzes Stück) und Knochen mit dem kalten Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen, Salz, Lorbeerblatt und Zwiebelhälften mit Schale hinzufügen. Ab und zu den aufsteigenden Schaum mit einem Schaumlöffel abschöpfen.

Die Brühe ca. 1 Stunde im offenen Topf bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dann das Gemüse dazugeben und eine weitere Stunde köcheln lassen.

Nach dem Kochen das Fleisch hinaus nehmen, die Brühe durch ein Sieb gießen und das Gemüse verwerfen. Die Brühe kann für andere Gerichte verwendet

oder eingefroren werden, ein Teil des Fleisches kann als Suppeneinlage für eine klare Suppe verwendet werden.

Eine beliebte Einlage für Rinderbrühe sind Leberknödel. Die Zubereitung ist im nächsten Kapitel beschrieben.

Klare Suppe mit Gemüse

Fleisch in Würfel schneiden, in die Brühe geben, mit gekochten Suppennudeln und gekochtem Gemüse, z. B. Blumenkohl, Lauch oder Möhren kurz aufkochen und servieren. Für 4 Portionen benötigt man 350 g Suppenfleisch, 40 g Suppennudeln, 750 ml Brühe und 450-500 g Gemüse. Wenn es schnell gehen soll, ist eine tiefgekühlte Suppengemüse-Mischung gut geeignet.

Klassische Bohnensuppe

600 g Suppenfleisch mit 1 Liter Wasser und Salz ca. 30 Minuten kochen. 300 g Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, 400 g grüne Bohnen putzen und halbieren. Beides zum Fleisch geben, ca. 20 Minuten kochen, dann Bohnenkraut zugeben und weitere 10-15 Minuten kochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende der Garzeit das Fleisch aus der Suppe nehmen, in mundgerechte Stücke schneiden und wieder in die Suppe geben. Für einen kräftigeren Geschmack können die Fleischstücke in Butterschmalz oder Öl von allen Seiten angebraten werden.

Hühnerbrühe (8 Portionen)

1 frisches Suppenhuhn, 1 Bund Suppengrün, zusätzlich 1 kleine Stange Porree und 2 Möhren, Salz, 1 Lorbeerblatt, Wasser

Zubereitung

Das Huhn unter fließendem Wasser gut abspülen, in einen ausreichend großen Topf legen und Wasser zugeben, bis es bedeckt ist. Zum Kochen bringen, 1 Teelöffel Salz und das Lorbeerblatt hinzufügen. Den entstehenden Schaum ab und zu abschöpfen.

Das Gemüse waschen, putzen, in Stücke schneiden und zu dem Huhn geben. Bei mittlerer Hitze im halb geschlossenen Topf ca. 2 Stunden köcheln lassen.

Das Huhn herausnehmen, leicht abkühlen lassen, das Fleisch für eine weitere Verwendung vom Knochen lösen, die Knochen wieder in den Topf geben und noch 1 Stunde weiter köcheln.





Nach dem Ende der Kochzeit die Brühe durch ein Sieb abgießen, evtl. mit etwas Pfeffer würzen. Das Gemüse nicht weiter verwenden.

Das Hühnerfleisch vom Knochen lösen, die Haut entfernen und zu Frikassee oder Geflügelsalat verarbeiten.

Klare Hühnersuppe

In dünne Streifen geschnittene Möhren und Lauch oder tiefgekühlte Erbsen in der Brühe 6-8 Minuten kochen, dann das in kleine Stücke geschnittene Fleisch dazugeben (nur soviel, dass die Suppe nicht zu dick wird) und kurz mitkochen. Vor dem Servieren gekochte Suppennudeln hinzufügen. Gut passen auch Hülsenfrüchte, z. B. weiße Bohnen aus der Dose, die in der Suppe kurz aufgekocht werden. Für 4 Portionen benötigt man 750 ml Brühe, 2 mittelgroße Möhren, 1 Stange Lauch, 100 g tiefgekühlte Erbsen.

Gemüsebrühe (8-10 Portionen)

2 Esslöffel Öl, 1 Bund Suppengrün, 1 mittelgroße Stange Lauch, 3 Möhren, 1 Fenchelknolle, 1 Petersilienwurzel, 3 Selleriestangen, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Teelöffel Salz, 5 schwarze Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, ca. 2,5 Liter Wasser

Zubereitung

Gemüse waschen und in Stücke schneiden, in einem großen Topf im heißen Öl kurz dünsten.

Mit Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Falls nötig, den Schaum abschöpfen. Dann Salz, die übrigen Gewürze, die halbierten Zwiebeln und Knoblauchzehen mit Schale hinzugeben und 1-1,5 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Brühe durch ein Sieb gießen, abtropfen lassen und das Gemüse verworfen. Sie ist eine wohlschmeckende Grundlage für Gemüsesuppen.

Gemüsesuppe

Insgesamt 600-700 g gemischtes Gemüse nach Geschmack und Saison, z. B. Kohlrabi, Lauch, Möhren, Fenchel, Stangensellerie, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Spitzkohl oder grüne Bohnen. Soll die Suppe sättigender werden, sind auch tiefgekühlte Erbsen oder weiße Bohne aus der Dose geeignet.

Zubereitung

Gemüse putzen, waschen und in kleine Stücke bzw. Scheiben schneiden. 2-3 Esslöffel Öl in einem großen Topf erhitzen, das Gemüse kurz dünsten, 0,75-1 Liter Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

5-10 Minuten vor Ende der Garzeit die grünen Erbsen oder weißen Bohnen in die Suppe geben. Als Gewürze eignen sich neben Salz und Pfeffer Kräuter wie Kerbel, Thymian, Basilikum und Petersilie oder Kräutermischungen, z. B. Kräuter der Provence oder italienische Kräuter.

Für die Herstellung einer Cremesuppe wird das Gemüse mit dem Stabmixer püriert und mit einer Mischung aus 4 Esslöffeln Sahne und 2-3 Teelöffeln Speisestärke gebunden (gut verrühren und unter Rühren in die köchelnde Suppe geben). Alternativ können 2 mittelgroße, mehlig kochende Kartoffeln klein geschnitten und mitgekocht werden. Die enthaltene Stärke bindet die Suppe, für einen feinen Geschmack noch 4-5 Esslöffel Sahne unterrühren.

TIPP

Beliebt ist Grießklößchensuppe mit klarer Rinder-, Hühner- oder Gemüsebrühe. Für 4 Portionen benötigt man 4 Esslöffel Butter, ca. 6 Esslöffel Hartweizengrieß, 1 Ei, 1 Prise Salz und etwas geriebene Muskatnuss. Die Butter schaumig rühren, Grieß, Ei und die Gewürze zufügen und zu einem glatten Teig rühren. Den Teig ca. 1 Stunde ruhen lassen. Mit einem angefeuchteten Teelöffel kleine Teigportionen abstechen, mit feuchten Händen zu kleinen Klößen formen und in 800-1000 ml kochende Brühe geben. Dann die Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Für die besonders in Süddeutschland beliebte Flädlesuppe herzhaft Pfannkuchen (1 Ei, 3-4 Esslöffel Weizenmehl

Type 1050, 125 ml Milch, 1 Prise Salz und etwas Zwiebelpulver zu einem flüssigen Teig vermengen, eventuell ein Schuss Mineralwasser zugeben) dünn ausbacken, in schmale Streifen scheiden, in Brühe geben, kurz erwärmen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Kartoffelsuppe

800 g mehlig kochende Kartoffeln, 100 g durchwachsener Speck, 1 Esslöffel Öl, 2 Zwiebeln, Suppengrün (2 Möhren, ca. 100 g Knollensellerie, 2 kleine Stangen Lauch), 1 Liter selbst gekochte Rinder- oder Hühnerbrühe oder ein Fertigprodukt, Majoran, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe vierteln oder achteln, Speck und Zwiebeln würfeln, übriges Gemüse putzen, waschen und in Scheiben bzw. kleine Stücke schneiden.

In einem großen Topf das Öl erhitzen, die Speckwürfel anbraten, bis sie Farbe annehmen, dann die Zwiebel und den Lauch dazugeben und glasig dünsten.

Mit der Brühe ablöschen, aufkochen lassen, Möhren, Kartoffel- und Selleriestücke hinzugeben und im geschlossenen Topf etwa 15-20 Minuten kochen. Etwa nach der Hälfte der Garzeit den Majoran zugeben.

Die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken, sie können ein bisschen stückig bleiben. Wer möchte, kann die Suppe auch kurz pürieren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Erbsensuppe

200 g grüne oder gelbe getrocknete Erbsen, ca. 700 ml Wasser, 150 g durchwachsener Speck, Suppengrün (2 kleine Stangen Lauch, 1-2 Möhren, 75 g Knollensellerie), 200 g fest kochende oder vorwiegend fest kochende Kartoffeln, 1 Lorbeerblatt, 2 Zwiebeln, 1 Esslöffel Öl, 400-500 ml Rinderbrühe, Majoran, Pfeffer

Zubereitung

Erbsen in ein Sieb geben, abspülen und über Nacht in Wasser einweichen. Speck würfeln, Gemüse putzen, waschen, gegebenenfalls schälen und klein schneiden.

Die Erbsen mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen, ca. 20 Minuten kochen lassen, dann den Speck hinzugeben und weitere 45 Minuten kochen. Inzwischen die Zwiebeln in dem Öl andünsten.

Gemüse, Lorbeerblatt, Zwiebeln und die Brühe zu den Erbsen geben und 25-35 Minuten kochen. Lorbeerblatt entfernen, das Gemüse und die Erbsen mit einem Kartoffelstampfer leicht zerdrücken, nach Geschmack mit Majoran würzen, nochmals ca. 15 Minuten köcheln lassen und mit Pfeffer abschmecken.

Linseneintopf

Zutaten und Zubereitung sind ähnlich wie bei der Erbsensuppe. Die Erbsen durch 200 g braune Linsen (Tellerlinsen) ersetzen, die übrigen Zutaten wie oben angegeben und als Gewürz eventuell Liebstockel anstelle des Majorans verwenden.

Zubereitung

Die Linsen waschen und entsprechend der Angaben auf der Verpackung entweder über Nacht im Wasser einweichen, so dass sie gut bedeckt sind oder gleich verwenden.

Die übrigen Zutaten vorbereiten, das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Speck anbraten, mit ca. 750 ml frischem Wasser ablöschen, die abgessenen oder getrockneten Linsen hinzugeben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze mit Deckel ca. 20 Minuten kochen lassen.

Gemüse, Lorbeerblatt und Brühe hinzufügen, aufkochen und bei kleiner Flamme 35-40 Minuten köcheln. Die fertige Suppe würzen, Lorbeerblatt herausnehmen. Nach Geschmack mit etwas Obstessig abschmecken oder den Essig zur Suppe reichen.

Variation

Eine Graupensuppe kann ähnlich wie Linsensuppe zubereitet werden. Man benötigt 200 g Perlgraupen, 2 Liter Rinderbrühe und nach Geschmack ein bis zwei fein gewürfelte Knoblauchzehen, die restlichen Zutaten können gleich bleiben, allerdings statt Majoran oder Liebstockel frische, gehackte Petersilie über die fertige Suppe streuen.

Für die Zubereitung Zwiebeln, Knoblauch, Speck und Gemüse in dem Öl anbraten, mit der Brühe ablöschen, die Graupen hinzufügen, aufkochen, Lorbeerblatt hinzufügen und im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze gut 60 Minuten köcheln lassen.

TIPP

für Kartoffel- und Erbsensuppe sowie Linseneintopf

Die zugefügte Brühe und der Speck enthalten ausreichend Salz, so dass zusätzliches Salzen meistens nicht erforderlich ist. Daher vor dem Nachsalzen unbedingt probieren.

Beliebt sind dazu z. B. Wiener Würstchen, Bockwurst oder Knackwürstchen. In Scheiben geschnitten können sie ca. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit zu der fertigen Suppe gegeben und mit erwärmt werden.

Die Zubereitung ist auch ohne Fleisch möglich. Dazu den Speck weglassen, eine Petersilienwurzel hinzufügen und statt der Rinderbrühe Gemüsebrühe (selbst gekocht oder Fertigprodukt) verwenden. Dazu schmecken z. B. klein geschnittene Soja-Würstchen, die in der fertigen Suppe erwärmt werden. Kartoffelsuppe ohne Fleisch kann auch mit 5-6 Esslöffeln Schlagsahne verfeinert werden.

Neben Majoran ist Liebstockel ein beliebtes und passendes Gewürz für diese Suppen. Er kann statt Majoran oder zusätzlich verwendet werden.

Bohneneintopf mit Schweinefleisch

600 g Schweinefleisch, z. B. Schulter oder Nacken, 2 Zwiebeln, 2 Tomaten, 300 g Kartoffeln, 30 g Öl oder Butterschmalz, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 Liter Wasser, 400 g grüne Bohnen, Bohnenkraut, Knoblauchpulver

Zubereitung

Fleisch abspülen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebeln in feine Würfel, Kartoffeln in Stücke schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und klein schneiden.

Fett in einem Schmortopf erhitzen, die Fleischstücke von allen Seiten braun anbraten, Zwiebeln dazugeben, kurz mitrösten, dann Kartoffeln und Tomaten zufügen, kurz andünsten, mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen, gut umrühren, mit Wasser ablöschen und im geschlossenen Topf auf kleiner Stufe ca. 35 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Bohnen putzen, waschen, halbieren und zum Fleisch geben. Alles gut vermengen, weitere 15 Minuten kochen lassen. Dann Bohnenkraut und Knoblauchpulver (Menge nach Geschmack) dazugeben, weitere 10-15 Minuten köcheln, eventuell mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

TIPP

Gerichte mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Speck gibt es in verschiedenen Variationen. In Norddeutschland, Niedersachsen und Westfalen sind Kombinationen mit Äpfeln und Birnen beliebt. Typische Gerichte sind z. B. Birnen, Bohnen und Speck oder das Westfälische Blindhuhn (Quellenangaben für Rezepte im Service-Teil).



Fleisch und Fisch



Fleisch und Fisch

Fleisch war in der ländlichen Küche ein seltener Leckerbissen, in der bürgerlichen Küche dagegen ein wichtiger und regelmäßiger Bestandteil der Mittagsmahlzeit. Auch in der heutigen Ernährung spielt es noch eine große Rolle. Neben den Eintöpfen sind Braten- und Schmorgerichte, z. B. Rouladen oder der Schweinebraten traditionelle Zubereitungsarten. Frischer Fisch wurde früher vor allem in küstennahen Regionen und in Gebieten mit Teichwirtschaft verzehrt. Vergleicht man den Verzehr um 1900 mit den heutigen Verzehrsmengen, so haben sich der Fisch- und der Fleischkonsum ungefähr verdoppelt. Aus gesundheitlichen, ökologischen und sozialen Gründen ist eine Reduktion des Fleischverzehrs wünschenswert. Fisch könnte dagegen häufiger auf den Tisch kommen, besonders Seefisch. Allerdings stehen hier die Ernährungsempfehlungen nicht immer im Einklang mit Umweltaspekten. Bei zahlreichen Fischarten und Meerestieren sind die Bestände bedroht und die Fangmethoden äußerst umweltschädlich. Der Genuss von Forelle und Heringen, mit denen klassische Fischgerichte zubereitet werden, ist jedoch ökologisch vertretbar.

Pichelsteiner Eintopf

250 g Wirsingkohl, 200 g Möhren, 250 g Kartoffeln, 200 g Zwiebeln, 150 g Knollensellerie, 1 kleine Stange Porree, 450 g Gulasch (gemischt vom Rind, Schwein und Lamm), 150 g Kalbsschnitzel, Majoran, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, eine Prise Kümmel, 1 Liter Rinderbrühe, Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Gemüse und Zwiebeln putzen, je nach Sorte schälen und klein schneiden, in einer Schüssel vermischen. Kalbsschnitzel würfeln, mit dem übrigen Fleisch in einer zweiten Schüssel vermengen.

Gemüse und Fleisch abwechselnd in einen großen Topf schichten, dabei jede Schicht mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen, Lorbeerblatt zugeben, Kümmel darüber streuen und mit Brühe aufgießen.

Aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 1 Stunde köcheln lassen. Den fertigen Eintopf mit gehackter Petersilie servieren.

Rouladen

4 Rinderrouladen, 4 Teelöffel mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, 40 g durchwachsener Speck, 1 Zwiebel, 2 Gewürzgurken, 40 g Butterschmalz oder Öl, Suppengrün (2 Möhren, 1 Porreestange, 50 g Knollensellerie), 2 Zwiebeln, Tomatenmark, Knoblauch, ca. 150 ml Rotwein (z. B. Spätburgunder oder Pinot Noir), ca. 150 ml Wasser, 150-200 ml Schlagsahne, 2-3 Teelöffel Speisestärke

Zubereitung

Backofen auf 180 °C vorheizen, Rouladen abputzen, mit einer dünnen Schicht Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit in dünne Streifen geschnittenem Speck, Gurken und Zwiebeln belegen, zusammenrollen und mit Garn festbinden oder Rouladennadeln feststecken.

In einem feuertfesten Schmortopf 3-4 Esslöffel Butterschmalz oder Bratöl gut erhitzen, die Rouladen rundherum scharf anbraten bis sie braun werden, aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Klein geschnittenes Gemüse und Zwiebeln in den Topf geben, kräftig anbraten, nach Geschmack 1-2 Esslöffel Tomatenmark dazugeben und kurz aufkochen. Die Rouladen wieder in den Topf legen, Rotwein und Wasser etwa zu gleichen Teilen dazugießen, so dass das Fleisch zum großen Teil von der Flüssigkeit bedeckt ist (es sollte nur noch ein Viertel herausschauen). Kurz aufkochen lassen, den Deckel auf den Topf legen und im Backofen ca. 2 Stunden schmoren lassen. In der Zeit ein- oder zweimal prüfen, ob noch Flüssigkeit nachgegossen werden muss. Die Rouladen sollten immer in ausreichend Soße liegen.

Nach Ende der Garzeit Rouladen herausnehmen, den Sud in einen Topf geben, Sahne dazugießen, mit einem Stabmixer pürieren, aufkochen und gegebenenfalls mit der in etwas Wasser glatt gerührten Speisestärke binden, eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Dazu passen z. B. Rotkohl und Kartoffelpüree, Semmelknödel oder Spätzle.

Für den Rotkohl 1 kg frischen Kohl in feine Streifen schneiden, 2 Zwiebeln und 1 säuerlichen Apfel fein würfeln. 4 Esslöffel Schmalz, z. B. Gänse- und Schweineschmalz oder pflanzliches Schmalz in einem großen Topf erhitzen, Rotkohl anbraten, Apfel und Zwiebel hinzufügen und mitbraten. 2 Esslöffel Zucker zugeben, unter Rühren kräftig aufkochen, mit 1/4 Liter gutem Essig ablöschen und 1/2 Liter Gemüsebrühe zugießen. Mit Salz, Pfeffer, einem Lorbeerblatt und 2 Nelken würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, dabei öfter umrühren.

Schweinebraten

1 kg Schweinebraten (ohne Schwarte, z. B. aus dem Rücken oder der Schulter), 5-6 Teelöffel mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver, etwas Knoblauchpulver, 1-2 Esslöffel Öl oder Butterschmalz, 2 Zwiebeln, 1 Bund Suppengrün, 1 Lorbeerblatt, 650-700 ml Gemüsebrühe, 2 Teelöffel Weizenmehl Type 550 oder Speisestärke

Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen, Senf mit je etwa einem guten halben Teelöffel Salz, Pfeffer und Paprikapulver sowie 2-3 Prisen Knoblauchpulver zu einer

Paste verrühren und den Schweinebraten damit bestreichen. Zwiebeln und Suppengemüse putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Im Schmortopf das Fett gut erhitzen, Fleisch von allen Seiten kräftig goldbraun anbraten, aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Gemüse und Zwiebeln in den Topf geben und ebenfalls kräftig anbraten. Fleisch wieder in den Topf legen, Lorbeerblatt hinzufügen, 500 ml Gemüsebrühe zugießen und mit Deckel etwa 1 Stunde schmoren, dann auf 180 °C reduzieren und weitere 30-35 Minuten schmoren. Zwischendurch mehrmals mit dem Bratensaft begießen. Der Schweinebraten ist gar, wenn beim Anstechen mit einem Spieß klarer Fleischsaft herausläuft. Zur Probe kann man auch an einem Ende eine kleine Scheibe abschneiden.

Nach Ende der Garzeit den Braten aus dem Topf nehmen, in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen. Den Bratenfond in einen Topf geben, pürieren, 150-200 ml Gemüsebrühe dazugeben, Mehl oder Stärke mit Wasser glatt rühren, mit der Soße aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmecken z. B. Kartoffelklöße oder Salzkartoffeln und Rosenkohl, Sauerkraut oder Weißkohl.

Für den Rosenkohl ca. 1 kg putzen, in einem Topf 2-3 Esslöffel Butter erhitzen, den Rosenkohl hinzufügen, rundherum leicht braun anbraten, im geschlossenen Topf kurz schmoren lassen, Flüssigkeit, z. B. Gemüsebrühe oder Wasser angießen, bis der Kohl gut bedeckt ist, salzen und ca. 15 Minuten weich kochen.

Für den Weißkohl 800 g Kohl in feine Streifen schneiden, zwei Zwiebeln in 4 Esslöffeln Butter oder Öl andünsten, Kohl hinzufügen, kurz mitdünsten, mit 125 ml Weißwein ablöschen, 150-200 ml Gemüsebrühe zugießen, dass der Kohl in ausreichend Flüssigkeit 15-20 Minuten köcheln kann, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für 1 kg Sauerkraut eine klein geschnittene Zwiebel in 2 Esslöffeln Schmalz oder Butter andünsten, Sauerkraut hinzufügen, kräftig andünsten, mit Salz, Pfeffer, einer guten Prise Zucker, ein paar Wacholderbeeren würzen, bei mittlerer Hitze im offenen Topf schmoren, dabei immer wieder umrühren und, falls nötig, noch etwas Flüssigkeit, z. B. Gemüsebrühe zugeben.

TIPP

Auf ähnliche Art lässt sich ein Kasslerbraten aus ca. 1 kg Kassler Lachsfleisch (zart gepökeltes, geräuchertes Rückenstück) zubereiten. Das Fleisch muss nicht vorher gewürzt werden, sondern kann gleich im heißen Fett von allen Seiten angebraten werden. Klein geschnittenes Suppengrün und Zwiebeln hinzufügen, mit anbraten, mit Pfeffer würzen und mit 1/8 Liter trockenem Weißwein (z. B. Pinot Grigio oder Riesling) und 1/8 Liter Wasser ablöschen. Bei 180 °C im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde schmoren, zwischendurch ab und zu mit dem Bratensaft begießen, Soße wie beschrieben zubereiten. Reste vom Schweine- und Kasslerbraten schmecken kalt als Bratenaufschnitt.

Rheinischer Sauerbraten

Das Fleisch wird vor der Zubereitung mindestens zwei Tage, besser drei bis vier Tage mariniert.

Für die Marinade benötigt man:
1/2 Liter trockener Rotwein, z. B. Spätburgunder, Dornfelder oder Côtes du Rhône), 125-150 ml Rotweinessig, 2 Lorbeerblätter, 5 Wacholderbeeren, 3 Pimentkörner, 6 Pfefferkörner, 2 Gewürznelken, 1 Bund Suppengrün, 1 kleine Petersilienwurzel (ca. 50 g) und 1 kg Rinderbraten aus der Schulter oder der Keule. Für den Braten werden Salz, Pfeffer, 2-3 Esslöffel Butter- oder Schweineschmalz, ca. 250 ml Gemüsebrühe, 1 große Scheibe Pumpernickel, 1 Esslöffel Rosinen, eventuell 1-2 Esslöffel Apfelkraut und 1 Esslöffel Soßenbinder benötigt.

Zubereitung der Marinade: Suppengrün und Petersilienwurzel putzen, gegebenenfalls schälen und klein schneiden. Zusammen mit dem Rotwein und dem Essig in einen Topf geben, aufkochen und abkühlen lassen.

Das Fleisch abspülen, trocknen, in eine schmale Schüssel mit einem hohen Rand legen, mit der erkalteten Marinade übergießen, abdecken und in den Kühlschrank stellen. Die Marinade muss das Fleisch vollkommen bedecken. Alternativ Fleisch in einen großen Gefrierbeutel legen, die Marinade dazu geben, gut verschließen und in einer hohen Schüssel kalt stellen.

Während des Marinierens das Fleisch ein- bis zweimal wenden.

Zubereitung des Bratens: Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Marinade durch ein Sieb gießen, Gemüse und Flüssigkeit beiseite stellen. Fett in einem Schmortopf erhitzen, Fleisch rundherum braun anbraten.

Gemüse aus der Marinade dazu geben, anbraten, mit einer Tasse von der Marinade ablöschen, aufkochen, Topf zudecken und bei kleiner Hitze ca. 50 Minuten leise schmoren. Gemüsebrühe mit 250 ml von der Marinade mischen, in kleinen Portionen nach und nach zum Fleisch geben.

Dann das Fleisch wenden und noch weitere 40-45 Minuten schmoren lassen, dabei immer wieder mit der Bratenflüssigkeit übergießen.

Fleisch aus dem Topf nehmen, in Alufolie einwickeln und warm stellen. Die Soße durch ein Sieb in einen Topf gießen, zerbröselten Pumpernickel und Rosinen dazu geben, aufkochen, wenn die Soße zu flüssig bleibt, Soßenbinder zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls ein süßerer Geschmack gewünscht wird, noch etwas Apfelkraut in die Soße geben.

Zum Sauerbraten gehören Kartoffelklöße und Apfelkompott.

Falscher Hase (Hackbraten)

500 g gemischtes Hack, 2 kleine altbackene Brötchen oder zwei Scheiben Toast vom Vortag, Wasser, 1 Ei, 1 Esslöffel Senf, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, Paprikapulver edelsüß, gerebelter Majoran, 1-2 Tassen Hühnerbrühe





Zubereitung

Backofen auf 180° C vorheizen, Brötchen oder Toast in Wasser einweichen. Hackfleisch in eine Schüssel geben, Ei, Senf und Gewürze und Knoblauch durch Knoblauchpresse gedrückt hinzufügen. Eingeweichtes Brot gut ausdrücken, zum Hack geben und alles gut miteinander verkneten.

Zu einem länglichen, ovalen Laib formen, in eine mit etwas Öl eingefettete Auflaufform legen, eine Tasse Brühe zugeben und auf der mittleren Schiene 45-50 Minuten braten, dabei immer wieder mit dem Bratensaft begießen und eventuell noch etwas Brühe hinzufügen.

Falschen Hasen aus der Form nehmen, Bratenfond in eine Schüssel geben, mit saurer Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Dazu passen Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln und gemischtes Gemüse, z. B. Erbsen mit Möhren oder Leipziger Allerlei, das aus Blumenkohl, grünen Bohnen, Spargel, Möhren und Morcheln zu gleichen Teilen besteht. Das zerkleinerte Gemüse wird separat in Wasser gegart, abgossen, in einer Pfanne mit zerlassener Butter vermischt und mit Salz abgeschmeckt.

Königsberger Klopse

Für die Klopse: 500 g gemischtes Hackfleisch, 1 altbackenes Brötchen, Wasser, 1 Ei, 1 Zwiebel, 1 Esslöffel Butter, Salz, Pfeffer, 1 Liter Rinderbrühe zum Garen

Zubereitung

Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel schälen, fein würfeln, in der Butter leicht andünsten und abkühlen lassen. Hack mit der Zwiebel, dem gut ausgedrückten Brötchen, Ei, Salz und Pfeffer zu einem Teig verkneten.

Brühe in einem Topf aufkochen, dann auf kleine Flamme schalten. Mit angefeuchteten Händen ca. 8 Klöße formen, in die Brühe geben und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Nicht kochen, sonst fallen sie auseinander.

Kapernsoße: Eine helle Soße wie unten beschrieben herstellen, dabei die Brühe verwenden, in der die Klöße gegart wurden, 100 ml Sahne, 3 Esslöffel Kapern hinzufügen, mit ca. einen Esslöffel Zitronensaft und Salz abschmecken. Zu den Klopfen passen Pell- oder Salzkartoffeln.

Hühnerfrikassee

Hühnerfleisch vom ausgekochten Suppenhuhn, 400 g Spargel aus dem Glas, 200 g tiefgekühlte Erbsen, 200 g Champignons, 1 Esslöffel Öl, helle Soße nach untenstehendem Rezept (mit 500 ml Brühe und 250 ml Milch, mit Salz und Pfeffer würzen, Muskat weglassen und dann mit 3-4 Esslöffel trockenem Weißwein und etwas Zitronensaft abschmecken)

Zubereitung

Champignons mit Küchenpapier abreiben, in Scheiben schneiden, in dem Öl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, tiefgekühlte Erbsen nach Packungsanleitung garen, Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke zerteilen, Spargel abgießen und in längliche Stücke schneiden.

Helle Soße zubereiten, Fleisch und Gemüse hineingeben und kurz ziehen lassen. Dazu passt gekochter Reis.

Forelle blau

4 Forellen (frisch oder tiefgekühlt), Salz, 1 Bund Petersilie, 3 Liter Wasser, 2 Zwiebeln, 1 Bund Suppengrün, 2 Lorbeerblätter, 3 Zweige frischer Thymian, 1 Teelöffel Pfefferkörner, 3 Wacholderbeeren, 300 ml Weißweinessig

Zubereitung

Forellen kurz unter fließendem Wasser abspülen und am besten nur mit feuchten Händen anfassen, damit die Schleimschicht nicht zu stark beschädigt wird. Sonst wird später die Forelle nicht blau.

Forellen vorsichtig von innen salzen und ein bis zwei Zweige Petersilie hineinlegen. Suppengemüse und Zwiebeln putzen, ggf. schälen und in Stücke schneiden. Das Wasser in einen großen Fischtopf geben oder auf zwei kleinere verteilen, kräftig salzen, das Gemüse, die Gewürze und den Rest der Petersilienstängel dazugeben und ca. 10 Minuten aufkochen.

Den Essig zu dem Wasser geben, die Hitze reduzieren, die Forellen vorsichtig in den Topf geben und 8-10 Minuten leicht köcheln lassen. Sie sind gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen lässt.

Dazu passen Salzkartoffeln mit fein gehackter Petersilie bestreut, zerlassene Butter, Sahnemeerrettich und ein grüner Salat.

Forelle Müllerin (gebraten)

4 Forellen, Saft von 2-3 Zitronen, Salz, Pfeffer, Weizenmehl Type 550, 3 Esslöffel Butter oder Butterschmalz, gehackte Petersilie

Zubereitung

Forellen kurz abspülen, zum Trocknen auf Küchenpapier legen und vorsichtig abtupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln, ca. 10 Minuten stehen lassen, dann innen und außen leicht mit Salz und Pfeffer einreiben und im Mehl wälzen. Damit nur eine dünne Mehlschicht auf den Fischen bleibt, die Forellen leicht schütteln.

Fett in einer Pfanne erhitzen, die Forellen 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze auf der einen Seite braten, dann vorsichtig wenden und etwa 3 Minuten von der anderen Seite braten. Sie sind gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen lässt. Die fertigen Fische mit gehackter Petersilie und einer Zitronenspalte garnieren.

Dazu schmecken Petersilienkartoffeln, zerlassene, gebräunte Butter und ein grüner Salat. Als leichte Soße kann eine Zitronenbutter zubereitet werden. Dazu 80 g Butter zum Bratfett geben, erhitzen und zum ausgepressten Saft einer Zitrone geben.



Grüne Heringe gebraten

Man versteht darunter frische, junge Heringe. Sie lassen sich auf die gleiche Art zubereiten und können ebenfalls mit zerlassener Butter und Zitronenspalten oder Zitronenbutter sowie Kartoffelbrei und grünem Salat serviert werden.

TIPP

Die gebratenen Heringe können als Brathering süßsauer eingelegt werden. Dazu eine Marinade herstellen aus 1/4 Liter Weißweinessig, 1/4 Liter Wasser, 1 Lorbeerblatt, je 1 Teelöffel Senfkörner, Salz, schwarze Pfefferkörner und 1/2 Teelöffel Wacholderbeeren, 3-4 Teelöffel Zucker (oder auch mehr nach Geschmack), 2 in Scheiben geschnittene Zwiebeln, in einen Topf geben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Bratheringe in eine Auflaufform mit einem hohen Rand legen, mit der heißen Marinade übergießen, so dass die Fische gut bedeckt sind. Abkühlen lassen und zugedeckt im Kühlschrank 3 Tage oder länger durchziehen lassen. Gut verschlossen sind die fertig marinierten Bratheringe ca. 1 Woche im Kühlschrank haltbar. Dazu passen Bratkartoffeln oder Salzkartoffeln.



Matjes

Matjesheringe sind in Salz eingelegte junge Heringe. Sie werden gefangen, bevor sie geschlechtsreif sind. Matjes werden im Ganzen und als verzehrfertige Filets oder Doppelfilets angeboten. Man benötigt pro Person etwa 1-2 Doppelfilets. Die Matjesfilets schmecken z. B. mit gekochten Kartoffeln und grünen Bohnen, zu Bratkartoffeln oder mit einer Soße nach Hausfrauenart.

Matjes nach Hausfrauenart

Die Soße wird klassischerweise aus Sahne, Crème fraîche, Mayonnaise, Äpfeln, Gewürzgurken und Zwiebeln zubereitet. Fettärmer und ebenfalls schmackhaft ist eine Mischung aus 200 g saurer Sahne, 200 g Naturjoghurt (3,5 % Fett) und 100 g Schlagsahne. Zwei Äpfel, zwei Gewürzgurken und ein bis zwei Zwiebeln werden in dünne Scheiben geschnitten und mit der Soße verrührt. Die Matjesfilets kurz kalt abspülen, abtupfen und mit der fertigen Soße in eine große Schüssel schichten, so dass sie gut bedeckt sind. Abgedeckt im Kühlschrank einige Stunden ziehen lassen, mit Pellkartoffeln und grünem Salat servieren.

Soßen selber machen

Soßen selber machen

Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichte können mit einer passenden Soße den richtigen Pfiff erhalten. Mit ein bisschen Übung lassen sich Soßen schnell und einfach zubereiten. Die Soßenmengen reichen für 4-6 Portionen.

Helle Soße

40 g bzw. 4 gestrichene Esslöffel Butter, 40 g bzw. 4 gestrichene Esslöffel helles Weizenmehl (Type 550), 750 ml Flüssigkeit, z. B. Brühe oder Milch oder eine Mischung aus beidem. Je nach Verwendung der Soße und nach Geschmack ist Rinder-, Gemüse- oder Hühnerbrühe geeignet.

Zubereitung

Die Butter in einem Topf erhitzen, bis sie aufschäumt, Mehl unter Rühren dazugeben und ca. eine halbe Minute anschwitzen, dabei weiter rühren.

Topf von der Herdplatte nehmen, die kalte Brühe oder Milch portionsweise und unter ständigem Rühren dazugeben. Topf wieder auf den Herd stellen, aufkochen, die Hitze reduzieren und auf kleiner Flamme 10-15 Minuten köcheln lassen.

Die Herdplatte abstellen und die Soße noch etwa 3 Minuten ziehen lassen, nach Belieben mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.

Helle Soße kann auf verschiedene Arten variiert werden. Für eine Kräuter-Soße gibt man fein gehackte frische Kräuter dazu, für eine Senfsoße 2 Esslöffel scharfen Senf und eventuell 2 Esslöffel Sahne.

Eine helle Soße passt z. B. gut zu gedünstetem Gemüse wie Brokkoli, Blumenkohl, Möhren oder Kohlrabi oder zu gedünstetem Fisch, z. B. als Kräuter- oder Senfsoße.

Ein anderes beliebtes Gericht sind Eier in Senfsoße mit Kartoffelbrei. Pro Person 1-2 Eier hart kochen, mit Kartoffelbrei, Senfsoße und einem Blattsalat servieren.

Dunkle Soße

Man benötigt 40 g Butter, 75 g Mehl und 750 ml Brühe. Die Zubereitung ist im Prinzip die gleiche wie bei der hellen Soße, allerdings wird das Mehl so lange angeschwitzt, bis es braun wird. Dunkle Soße passt z. B. zu gedünsteten Pilzen.

Béchamel-Soße

Sie ist eine Variante der hellen Soße. Außer den oben angegebenen Zutaten benötigt man noch eine Zwiebel und ein bis zwei Teelöffel Zitronensaft. Brühe und Milch können zu gleichen Teilen verwendet werden, einige Rezepte geben auch ein Verhältnis von 2:1 an.

Für die Zubereitung wird die fein geschnittene Zwiebel in der Butter angegünstet, bis sie glasig wird. Dann wie oben beschrieben weiter verfahren und die Soße nach dem Kochen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Ein klassisches Gericht sind Béchamel-Kartoffeln. Dazu für 4 Personen ein Kilogramm Kartoffeln kochen, pellen und abkühlen lassen. Dann in Scheiben schneiden, in die fertige Soße geben und kurz erwärmen. Nach Geschmack können ca. 150 g gekochter Schinken, in Würfel geschnitten, unter die Kartoffeln gemischt werden. Das fertige Gericht mit gehackter Petersilie oder Schnittlauchröllchen bestreut servieren. Dazu passt ein grüner Salat. Béchamel-Kartoffeln sind außerdem eine schmackhafte Beilage zu Frikadellen, Bratwürstchen, Wiener Würstchen, gedünstetem oder gebratenem Fisch.

Grüne Soße Frankfurter Art

300 g saure Sahne (stichfest), 150 g Quark (20 % Fett), 150 g Joghurt (3,5 % Fett), 2 Eier, 1 Esslöffel Essig, ein Esslöffel Öl, 250-300 g frische Kräuter. An die klassische Frankfurter Grüne Soße gehören 7 Kräuter: Schnittlauch, Petersilie, Sauerampfer, Borretsch, Kresse, Kerbel und Pimpinelle. Alternativ können zwei bis drei Packungen tiefgekühlte 8-Kräutermischungen verwendet werden.

Zubereitung

Eier in kochendem Wasser ca. 8 Minuten kochen, so dass sie nicht ganz hart werden, abschrecken und abkühlen lassen. Saure Sahne, Quark und Joghurt verrühren.

Die Kräuter waschen, trocken schüttern, grobe Stiele entfernen, Blätter eventuell abzupfen und sehr fein hacken und mit den Milchprodukten verrühren. Sie können auch zusammen mit den Milchprodukten in den Mixer gegeben oder mit dem Stabmixer zerkleinert werden.

Essig und Öl unterrühren, die Eier pellen, fein hacken und unter die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu werden traditionell Pellkartoffeln und hart gekochte Eier gegessen, sie passt aber auch zu gekochtem Fleisch und gedünstetem Fisch.

Nachspeisen

Nachspeisen

Nach gehaltvollen Fleischgerichten, deftigen Eintöpfen oder sättigenden Mehlspeisen schmecken z. B. fruchtige Desserts. Der Abschluss einer Mahlzeit, die aus einem leichten Fischgericht oder einer klaren Suppe bestand, darf dagegen etwas gehaltvoller sein.

Rote Grütze (6 Portionen)

Schnelle Variante

Den aufgefangenen Saft von einem Glas Sauerkirschen mit Kirsch- oder Johannisbeersaft zu einem halben Liter auffüllen. Saft in einem ausreichend großen Topf zum Kochen bringen, 3 leicht gehäufte Esslöffel Speisestärke mit Wasser glatt rühren, zum Saft geben, aufkochen und umrühren. Unter Rühren köcheln lassen, bis der Saft angedickt ist.

Ein Paket (300 g) tiefgekühlte Beerenmischung und die abgetropften Kirschen vorsichtig unterrühren, den Topf vom Herd nehmen und 4 Esslöffel Zucker zugeben. Die Grütze in eine Schüssel füllen, abkühlen lassen und kalt stellen, damit sie fest wird. Dazu schmecken Vanillesoße, flüssige Sahne, Schlagsahne oder Vanilleeis.

Ofenschlupfer

Dieser süße Auflauf wird mit altbackenem Brot oder Brötchen zubereitet und kann als süße Hauptmahlzeit serviert werden. Die Zutaten sind:

4 trockene Brötchen, z. B. Vollkornbrötchen, 1/2 Liter Milch, 500 g Pflaumen oder Äpfel, 3-4 Esslöffel Zucker, 1/2 Teelöffel Zimt, 150 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln, 300 ml Milch, 3-4 Eier, 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen, Brötchen in der Milch einweichen. Obst waschen, entkernen und in Stücke bzw. Scheiben schneiden. Zucker, Zimt und eventuell ein paar Spritzer Zitronensaft dazu geben, die Nüsse unterrühren.

Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten, Brötchen ausdrücken, in kleine Stücke zerpfücken und mit dem Obst abwechselnd in die Form schichten. Milch mit den Eiern und dem Vanillezucker verquirlen, über den Auflauf gießen. Die Oberfläche glatt streichen und auf der unteren Schiene 25-30 Minuten backen.

Dazu passt Vanillesoße oder Schlag-sahne. Eine bekannte Variante ist der Kirschenmichel, der mit altbackenen Brötchen, schaumig gerührtem Eigelb und einer Eischneemasse zubereitet wird.

Arme Ritter (2 Portionen)

Sie sind eine beliebte und schmackhafte Zubereitung von altbackenem Brot. 4 Scheiben altbackenes Weiß- oder Toastbrot werden in eine Mischung aus 2 Eiern, 250 ml Milch, einer Prise Salz und 2 Teelöffeln Zucker eingeweicht, in einer heißen Pfanne mit 5 Esslöffeln Butter goldbraun gebraten und mit Zimt und Zucker serviert.

Fruchtkaltschale

500 ml Fruchtsaft, 2 Esslöffel Zucker und den Saft einer halben Zitrone aufkochen, 150-200 g Beerenfrüchte, Kirschen und eine Prise Vanillepulver zufügen, 10-15 g Sago einstreuen und ca. 20 Minuten köcheln. In eine Schale füllen, abkühlen lassen und kalt stellen. Zu der Fruchtsuppe schmecken z. B. süße Klöße.

Buttermilchkaltschale mit Obst

Sie ist ein erfrischender Nachtisch und eine leichte Speise an warmen Tagen. 500 g Buttermilch werden mit 250 g fettarmer Dickmilch, 250 g Naturjoghurt (3,5 % Fett), 50 g Zucker, einem Päckchen Vanille-Zucker, dem Saft und der Schale einer unbehandelten Zitrone verrührt und zum Verzehr über klein geschnittenes Obst gegeben.



Kartoffelbrei, Spätzle & Co.



Kartoffeln spielen in weiten Teilen Deutschlands eine große Rolle in der täglichen Kost. In Süddeutschland sind vor allem Teigwaren und verschiedene Knödelarten beliebt. Die Zubereitung von selbst gemachtem Kartoffelbrei, Klößen, Spätzle oder Maultaschen erfordert Zeit und Geduld. Aber die Mühe lohnt sich und der Geschmack überzeugt. In diesem Kapitel finden Sie Grundrezepte und traditionelle Speisen.

Die Beliebtheit von Kartoffeln als Beilage, in Suppen und Eintöpfen oder als sättigende Hauptmahlzeit ist bis heute ungebrochen. Sie lassen sich auf vielfältige Weise zubereiten und werden neben Salz- oder Pellkartoffeln u. a. geschätzt als Kartoffelpüree, Stampfkartoffeln, Bratkartoffeln und Kartoffelknödel.

Die Spätzle sind typische Vertreter der süddeutschen Küche. Sie haben sich aber auch in anderen Regionen einen festen Platz erobert und können auf vielfältige Weise zubereitet werden. Bekannt sind außerdem die mit einer Fleischfüllung gefüllten Maultaschen, die fingerdicken Schnupfnudeln, die häufig aus Kartoffeln und Weizenmehl bestehen und die Semmelknödel.

Kartoffelpüree

1 Kilogramm (kg) mehlig kochende Kartoffeln, Salz, 250-350 ml Milch, 3-4 gestrichene Esslöffel Butter, geriebene Muskatnuss, weißer Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und vierteln, kleinere Kartoffeln halbieren. In einen Topf mit Salzwasser geben, so dass sie gut bedeckt sind. Etwa 20 Minuten kochen, bis sie weich sind, dann durch ein Sieb abgießen und ein paar Minuten ausdampfen lassen.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse geben oder mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern, bis ein Brei entsteht. Die erwärmte, heiße Milch und die Butter zugeben und mit einem Schneebesen glatt rühren.



Nach Geschmack mit frisch geriebener Muskatnuss, etwas weißem Pfeffer und Salz abschmecken.

TIPP

Für einen stückigen Kartoffelbrei, auch als Stampf- oder Quetschkartoffeln bezeichnet, werden die gekochten Kartoffeln nur leicht mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrückt, dann mit heißer Milch und Butter verrührt und nach Geschmack mit den Gewürzen abgeschmeckt.

Für Stampfkartoffeln mit Zwiebeln und Speck eine klein geschnittene Zwiebel und ca. 100 g durchwachsenen, fein gewürfelten Speck mit 2-3 Esslöffel Butter oder Margarine goldbraun und leicht kross anbraten, dann unter die Kartoffelmasse mischen.

Die Kartoffeln nicht mit einem Stabmixer oder dem Handrührgerät pürieren. Die Masse wird sonst zäh und klebrig, weil schnell große Mengen Kartoffelstärke freigesetzt werden, die von der geringen Flüssigkeitsmenge nicht aufgenommen werden können.

TIPP

Ein in Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen beliebtes Gericht ist Himmel und Erde. Mit den Kartoffeln werden 500-600 g klein geschnittene, geschälte Äpfel gekocht, zerstampft und mit in Butter braun angebratenen Zwiebelringen belegt. Die Äpfel können auch separat mit etwas Wasser, Zucker und Zitronensaft gekocht, dann zerdrückt und mit dem Püree vermischt werden. Je nach Geschmack wird dazu gebratene Blut-, Leber- oder Grützwurst serviert.



Bratkartoffeln aus gekochten Kartoffeln

1 kg gekochte, fest kochende Kartoffeln, am besten vom Vortag, 5-6 Esslöffel Öl, z. B. Rapsöl, Olivenöl, ein spezielles Bratöl oder Butterschmalz, 1 große oder 2 kleinere Zwiebeln, 75-100 g geräucherter und durchwachsener Speck, etwas Salz

Zubereitung

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, etwa einen halben Zentimeter dick. Zwiebeln und Speck in kleine Würfel schneiden. Fett in einer großen Pfanne erhitzen. Geeignet ist z. B. eine Pfanne aus Gusseisen oder eine beschichtete Pfanne mit einem dicken Boden.

Kartoffelscheiben in die Pfanne geben, so dass sie möglichst wenig übereinander liegen. Wenn der Platz nicht reicht, am besten zwei Pfannen verwenden.

Kartoffeln auf der einen Seite bei mittlerer Hitze goldbraun braten, leicht salzen, dann vorsichtig wenden und auch von der anderen Seite bei schwacher Hitze hell goldbraun anbraten.

Speck und Zwiebeln über den Kartoffeln verteilen und braten, bis alles knusprig braun geworden ist. Eventuell noch einmal mit Salz abschmecken.

TIPP

Bratkartoffeln sind ein klassisches Gericht zur Resteverwertung von übrig gebliebenen Kartoffeln. Sie schmecken als Beilage, aber auch als Hauptgericht zu einem grünen Salat.

Sie brauchen Zeit, etwa eine Viertelstunde sollte man rechnen. Sie gelingen besser, wenn sie bei nicht zu hoher Temperatur, dafür aber etwas länger gebraten werden.

Für einen guten Geschmack können die Bratfette auch gemischt werden, z. B. 3 Esslöffel Öl und 3 Esslöffel Butterschmalz oder Butter.

Damit Kartoffeln, Speck und Zwiebeln zur gleichen Zeit gar und goldbraun sind, können Speck und Zwiebeln getrennt von den Kartoffeln angebraten und erst vor dem Servieren untergemischt werden. Sie schmecken aber auch nur mit Zwiebeln oder ganz pur gut.

Man sollte ein häufiges Wenden und Rühren vermeiden, da die Kartoffelscheiben sonst leicht zerbrechen. Frisch gemahlener Pfeffer und ein halber Teelöffel gemahlener Kümmel sorgen für eine würzige Note.

Bauernfrühstück

Für die klassische Variante werden Bratkartoffeln wie oben beschrieben in der Pfanne gebraten, dann mit Salz und Pfeffer verquirlten Eiern übergossen und unter gelegentlichem Rühren gegart. Für vier Portionen benötigt man 8 Eier. Dazu werden Gewürzgurken oder bunter Salat serviert. Besonders saftig wird das Bauernfrühstück durch die Zugabe von zwei oder drei Tomaten. Bauernfrühstück eignet sich gut zur Verwertung von Gemüse- oder Fleischresten, die mit den Bratkartoffeln und dem Ei mit gebraten werden können.

Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln

1 kg fest kochende Kartoffeln, 6-8 Esslöffel Öl, 1 große oder 2 kleinere Zwiebeln, etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in ca. einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden, Zwiebeln würfeln.

Kartoffelscheiben in dem erhitzten Öl in etwa 15 Minuten von beiden Seiten leicht braun braten, bis sie weich geworden sind.

Die Zwiebeln dazugeben, kurz mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.



Kartoffelklöße bzw. -knödel (12 Stück)

1 kg mehlig kochende Kartoffeln,
2 Eier, 250-300 g Weizenmehl Type 550,
Salz, frisch geriebene Muskatnuss,
für die Füllung: 1-2 helle Brötchen vom
Vortag, 1-2 Esslöffel Butter

Zubereitung

Die Kartoffeln in der Schale 20-25 Minuten kochen, bis sie weich sind. Dann abgießen, pellen, durch die Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen.

Eier, Mehl, Salz und etwas geriebene Muskatnuss unterrühren und mit den Händen kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Ist er zu weich, noch etwas Mehl hinzugeben. Gewünschte Menge Brötchen in Würfel schneiden und mit der Butter in der Pfanne goldbraun anrösten.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Sieden bringen und salzen. Mit bemehlten Händen ca. 12 Klöße formen, mit den gerösteten Brotwürfeln füllen und vorsichtig in den Topf geben. Auf kleiner Flamme im offenen Topf ca. 20 Minuten leicht sieden lassen.

Die Klöße dürfen nicht kochen, da sie sonst auseinanderfallen. Sie sollten im Topf ausreichend Platz haben, damit sie nicht zusammenkleben. Je nach Größe des Topfes können sie in mehreren Portionen gegart oder zwei Töpfe verwendet werden.

Die fertigen Klöße mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und warm stellen, z. B. auf einer Warmhalteplatte oder bei schwacher Hitze im Backofen.

Übrig gebliebene Klöße können für die nächste Mahlzeit in Scheiben geschnitten und in der Pfanne mit Butter angebraten werden. Sie schmecken als Beilage z. B. zu gedünstetem Gemüse und einem frischen Salat.

Variationen

Für die Zubereitung von Schlesischen Klößen wird das Mehl durch Kartoffelstärke ersetzt und wie oben angegeben verarbeitet. Kartoffelklöße mit Kartoffelstärke werden je nach Region und weiteren Zutaten auch als halbseidene, seidene oder baumwollene Klöße bezeichnet.

Thüringer Klöße werden aus rohen und gekochten Kartoffeln zubereitet. Hierbei gibt es je nach Landstrich unterschiedliche Zubereitungsarten, z. B. aus 1,5 kg mehlig kochenden Kartoffeln, 150 ml Milch und Salz. Für die Zubereitung 500 g Kartoffeln kochen und mit der heißen Milch zu einem Kartoffelbrei verarbeiten. Die restlichen Kartoffeln über einer Schüssel mit Wasser reiben, die Masse in einem Küchenhandtuch auswringen, bis sie so trocken wie möglich ist. Dabei das ausgedrückte Wasser auffangen, da sich hier die Stärke absetzt. Die geriebenen Kartoffeln mit dem Kartoffelbrei, der abgesetzten Stärke, etwas von dem aufgefangenen Wasser und dem Salz zu einem Teig verarbeiten, Klöße formen, mit in Butter gerösteten Brötchenwürfeln füllen und wie oben beschrieben garen.

Kartoffelpuffer

1 kg mehlig kochende, rohe Kartoffeln,
1 Zwiebel, 3 Eier, Salz, eventuell
2-3 Esslöffel Weizenmehl (Type 550 oder
1050), 6-8 Esslöffel Bratöl oder Butter-
schmalz zum Ausbacken

Je nach Region werden sie auch als Reibekuchen, Reibeplätzchen, Reiberdatschi, Rievkooche bezeichnet.

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, waschen und mit einer Küchenreibe oder der Küchenmaschine mittelfein reiben.

Die Zwiebel fein hacken, mit der Kartoffelmasse, Eiern und etwas Salz zu einem Teig verrühren. Wenn nötig, kann etwas Mehl dazugegeben werden, um die Masse zu binden.

Das Fett in der Pfanne erhitzen, den Teig esslöffelweise auf die Pfanne geben (2-3 Esslöffel pro Puffer) und leicht flachdrücken. Von beiden Seiten bei mittlerer Hitze knusprig braun backen.

Die fertigen Puffer auf Küchenpapier legen, um das überschüssige Fett abzutupfen und dann im Backofen bei ca. 70 °C warm halten, bis man den restlichen Teig verbacken hat.

TIPP

In vielen Regionen werden die Puffer mit Apfelmus und Zucker oder Zucker und Zimt als süßes Hauptgericht oder Nachtisch gegessen. Aber auch herzhaftere Gerichte, z. B. mit Sauerkraut und Speck sind üblich. Im rheinisch-westfälischen Raum werden die Puffer auf mit Butter bestrichenem Schwarzbrot gelegt und mit Zuckerrübensirup oder Apfelkraut bestrichen.

Gibt man Gewürze wie Knoblauch, Muskat, Pfeffer oder Kräuter mit in den Teig, passen sie zu gedünstetem Gemüse, Salat, Kräuter- oder Knoblauchquark oder zu geräuchertem Lachs.

Mit mehlig kochenden Kartoffeln wird der Teig geschmeidiger, aber auch vorwiegend fest kochende Sorten sind geeignet.

Die Kartoffeln sollten nicht zu fein gerieben werden. Die Puffer werden dann krosser und haben mehr Struktur. Außerdem tritt sonst zuviel Flüssigkeit aus und der Teig wird zu wässrig.

Um überschüssiges Wasser zu binden, können statt Mehl eine große oder zwei kleinere gekochte, fein geriebene Kartoffeln an den Teig gegeben werden.

Die Zugabe von Haferflocken bindet ebenfalls die Flüssigkeit und macht die Puffer zusätzlich knusprig.

Das Braunwerden des Teiges kann durch Zugabe von einer Prise Ascorbinsäure-Pulver (Vitamin C) oder einen Teelöffel Zitronensaft vermieden werden.

Die Puffer sollten nicht zu heiß gebacken werden, damit sie gut durchgaren und von außen nicht verbrennen.

Grundrezept Spätzle

150g Weizenmehl Type 1050,
100 g Dinkelmehl Type 1050, 1 Esslöffel
Hartweizengrieß, 3 Eier, 1 Teelöffel Salz,
100-120 ml Mineralwasser

Zubereitung

Die beiden Mehllarten mit dem Grieß und dem Salz in einer Schüssel mischen. Die Eier mit dem Wasser aufschlagen, portionsweise zu dem Mehl geben und vorsichtig unterrühren, damit sich keine Klumpen bilden.

Den Teig mit den Knethaken des Handrührgerätes so lange rühren oder mit einem Holzkochlöffel so lang schlagen, bis er Blasen wirft. Anders als Nudelteig zum Ausrollen soll er dickflüssig sein, so dass er reißen vom Löffel tropft. Wenn er zu fest ist, noch etwas Wasser hinzugeben.

Den Teig 1 Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Den Teig nochmals gut durchrühren, eventuell noch etwas Wasser hinzufügen und mit einer Spätzlepresse oder einer Kartoffelpresse portionsweise in das kochende Wasser pressen.

Die Spätzle 3-4 Minuten kochen lassen. Sie sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen, in einem Sieb gut abtropfen lassen und servieren.

Die Spätzle eignen sich als Beilage zu vielen Fleisch- und Gemüsegerichten. Typische Gerichte sind z. B. Krautspätzle mit Sauerkraut und Speck, Spätzle mit Linsen und Würstchen und die bekanntesten Käsespätzle, die mit Zwiebeln und Käse zubereitet werden.

Krautspätzle

Frische Spätzle (nach obigem Rezept) oder Spätzle, die vom Vortag übrig geblieben sind, 150-200 g durchwachsener Speck, 1 Esslöffel Öl, 350 g gut abgetropftes Sauerkraut, 1 Esslöffel Butter, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, gewürfelten Speck bei mittlerer Hitze goldbraun braten, das Sauerkraut zugeben und ca. 10 Minuten anbraten, bis es goldgelb wird.

In einer zweiten Pfanne die Butter zerlassen, die Spätzle kurz anbraten, zu dem Sauerkraut geben, gut miteinander vermengen, ein paar Minuten weiter braten und mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Spätzle mit Linsen und Würstchen

1 Zwiebel, 150 g durchwachsener Speck, 1 Stange Lauch, 1 große Möhre, 100 g Sellerieknolle, 2 Esslöffel Öl oder Butterschmalz, einen Würfel Gemüsebrühe, 1 Esslöffel Mehl, 1 Dose vorgegarte braune Linsen (400 g Abtropfgewicht, ca. 250 g), nach Geschmack 2-4 Esslöffel Rotweinessig, Pfeffer, 4 Wiener Würstchen, frische Spätzle

Zubereitung

Die gepellte Zwiebel und den Speck fein würfeln. Lauch putzen, der Länge nach halbieren, unter fließendem Wasser abspülen und in dünne Scheiben schneiden. Möhre schälen, vierteln und

in kleine Stücke schneiden, Sellerie ebenfalls schälen und klein schneiden.

Öl oder Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel und den Speck unter Rühren anbraten, das klein geschnittene Gemüse zugeben und ein paar Minuten braten. Mit 1-2 Tassen Wasser ablöschen, die Gemüsebrühe dazugeben und bei kleiner Flamme ca. 15 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte nicht zu suppig werden, gegebenenfalls etwas Wasser abgießen.

Linzen in einen Topf geben und erwärmen, dann zu dem Gemüse geben und gut vermengen. Das Mehl mit etwas Wasser glatt rühren, zu dem Linsengemüse geben, unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten kochen lassen, dabei öfter umrühren. Essig hinzugeben und noch einige Minuten köcheln lassen.

In einem Topf Wasser erhitzen, die Würstchen erwärmen. Mit dem Linsengemüse und den frisch zubereiteten Spätzle servieren.

Käsespätzle

Frisch zubereitete Spätzle, ca. 200 g geriebener Allgäuer Emmentaler oder Bergkäse, 4 Zwiebeln, 2 Esslöffel Butter oder Butterschmalz, Salz, Pfeffer, etwas Butter oder Öl für die Form

Zubereitung

Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. In der erhitzten Butter bei mittlerer Hitze goldbraun dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Eine Auflaufform mit einem hohen Rand oder eine feuerfeste Schüssel mit etwas Butter oder Öl einfetten. Abwechselnd Spätzle und Käse portionsweise in die Form schichten, dabei mit Käse abschließen. Auf der mittleren Schiene 20-25 backen, bis der Käse zerlaufen ist.

Die fertigen Käsespätzle mit den angebratenen Zwiebeln garnieren und servieren. Sie schmecken gut zu einem frischen Salat, z. B. Blattsalat.

TIPP

Käsespätzle lassen sich auch in der Bratpfanne zubereiten. Dazu 2 Esslöffel Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Spätzle anbraten. Den Käse über den Spätzle verteilen und in der geschlossenen Pfanne bei schwacher Hitze garen, bis er geschmolzen ist. Mit den angerösteten Zwiebeln servieren.



Schupfnudeln (Kartoffelnudeln)

500 g mehlig kochende Kartoffeln, 1 Ei, 100 g Weizenmehl Type 550, geriebene Muskatnuss, Pfeffer aus der Mühle, Salz

Zubereitung

Die Kartoffeln in der Schale ca. 20 Minuten weich kochen. Abgießen, kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen und pellen. Abkühlen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken oder reiben. Mit Ei, Mehl und Gewürzen zu einem Teig verkneten. Er sollte nicht zu weich sein, daher gegebenenfalls noch etwas Mehl hinzufügen.

Teig halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus jeder Hälfte eine gut fingerdicke Rolle formen. Teigrollen in gleichmäßige, etwa 5-7 Zentimeter große Stücke schneiden und aus den Stücken Nudeln formen, die am Ende spitz zulaufen.

Inzwischen in einem großen Topf Wasser mit Salz aufkochen. Schupfnudeln hinein geben, Herdplatte abstellen und Nudeln ein paar Minuten garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Die fertigen Schupfnudeln können sofort serviert oder in einer Pfanne mit etwas Butter von allen Seiten goldbraun angebraten werden.

Sie sind vielseitig verwendbar, schmecken als Beilage und als herzhaftes oder süßes Hauptgericht.

TIPP

Als süße Variante kann man sie nach dem Braten in Butter mit Zimt und Zucker bestreut genießen, dazu passt z. B. Kompott aus gedünsteten Früchten.

Maultaschen

Für den Teig: 300 g Weizenmehl Type 550 oder 1050, 3 Eier, 1 Eigelb, 2-3 Esslöffel Wasser, Salz

Für die Füllung: 250 g tiefgekühlter Blattspinat, 1 altbackenes Brötchen vom Vortag, etwas Wasser oder Milch, 1 Zwiebel, 1 Esslöffel Öl, 250 g ungebrühte, feine Bratwurst, 150 g gemischtes Hackfleisch, 2 Eigelb, 2 Eiweiß, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1,5 Liter Fleisch- oder Gemüsebrühe (selbst gekocht oder Fertigprodukt)

Zubereitung

Blattspinat auftauen lassen. Mehl, Eier, Eigelb und 2 Esslöffel Wasser mit zwei bis drei Messerspitzen Salz rasch zu einem glatten Teig verkneten, eventuell noch etwas Wasser hinzugeben. Den Teig zu einer Kugel formen und in Folie eingewickelt ca. 1 Stunde an einem kühleren Ort (aber nicht im Kühlschrank) ruhen lassen.

Für die Füllung das Brötchen in eine Schale mit kaltem Wasser oder Milch legen und einweichen. Die Zwiebel fein hacken und in dem Öl leicht andünsten.

Den aufgetauten Spinat ausdrücken und fein hacken, z. B. mit einem Wiegemesser oder der Küchenmaschine, dann eventuell nochmals ausdrücken. Das Brötchen ebenfalls gut ausdrücken und mit den Händen in kleine Stücke zerteilen.

Die Bratwurstmasse in eine Schüssel drücken, Hackfleisch, Spinat, die ange-dünstete Zwiebel, Brötchenmasse und Eigelb dazugeben, kräftig würzen und mit einer Gabel oder den Händen zu einer glatten Masse verarbeiten.

Den Teig nochmals durchkneten, in 4 gleich große Portionen teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen, länglichen Nudelplatten ausrollen oder durch eine Nudelmaschine geben.

Auf zwei der Teigplatten mit einem Teelöffel die Füllung verteilen, so dass kleine, flache Häufchen entstehen. Die Häufchen mit einigen Zentimetern Abstand nicht zu eng nebeneinander setzen, so dass sich rechteckige, etwa 5 cm breite und 3 cm hohe Maultaschen ergeben können. Das Eiweiß mit der Gabel verquirlen und damit den Teig um die Füllung herum bestreichen.

Die anderen beiden Teigplatten darauf legen und den Teig um die Füllung herum mit den Fingern festdrücken. Mit einem Teigradchen oder einen Küchenmesser die Maultaschen ausschneiden.

Etwa 1,5 Liter Wasser zum Kochen bringen, die entsprechende Menge an Gemüse- oder Fleischbrühenpulver dazugeben und aufkochen. Die Hitze reduzieren, so dass die Brühe noch siedet. Dann die Maultaschen portionsweise vorsichtig hinein geben und 10-15 Minuten garen. Sie sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

TIPP

Die fertigen Maultaschen können in tiefen Tellern in der Brühe mit etwas gehackter Petersilie oder Schnittlauchröllchen bestreut serviert werden.

Oder man lässt sie nach dem Garen in der Brühe gut abtropfen und brät sie in einer Pfanne mit 2-3 Esslöffeln Butter kurz an. Dazu passt ein grüner Blattsalat.

Ebenfalls üblich ist, die Maultaschen mit in Butter gerösteten Zwiebeln zu servieren. Dazu zwei Zwiebeln in feine Streifen schneiden, in 3-4 Esslöffeln Butter braun anbraten und über die Maultaschen geben.

Semmel- und Leberknödel

5 altbackene Brötchen (225-250 g), etwa 1 Teelöffel Salz, 300 ml warme Milch, 1 Zwiebel, 1/2 Bund Petersilie, 1 Esslöffel Butter, 2 Eier, Muskatnuss nach Geschmack, 1-2 Esslöffel Semmelbrösel

Zubereitung

Die Brötchen in feine Würfel schneiden, in eine Schale geben, salzen und mit der warmen Milch übergießen. Etwa 20-25 Minuten zugedeckt ziehen lassen, bis die Milch aufgesaugt wurde.

Zwiebel und Petersilie fein hacken, Zwiebel in der Butter goldgelb dünsten, die Petersilie kurz mitdünsten, in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Die eingeweichten Brötchen, Eier, Muskatnuss und Semmelbrösel dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. Der Teig sollte nicht zu locker sein und muss gut zusammenhalten. Daher, falls nötig, noch mehr Semmelbrösel dazugeben.

Den Teig 10-15 Minuten ruhen lassen. Dann mit angefeuchteten Händen 8-10 Knödel formen und in reichlich siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Leberknödel 200 g gewaschene und fein pürierte Rinderleber mit der Brötchenmasse, einem Ei und der Zwiebel-Petersilie vermischen, mit Pfeffer und etwas Majoran würzen, Muskat nach Geschmack dazugeben, zu einem Teig verarbeiten und die Knödel zubereiten.

TIPP

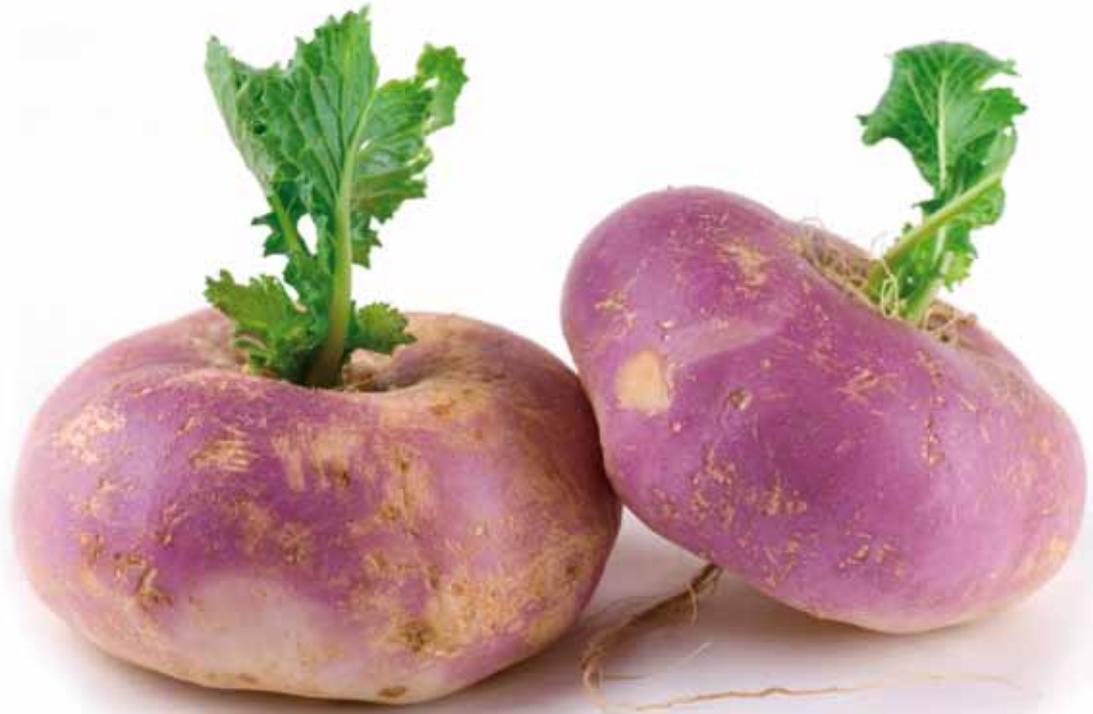
Semmelknödel schmecken z. B. zu Schweinebraten oder zu gedünsteten Pilzen in Rahmsoße.

Leberknödel werden meistens als Einlage für die gleichnamige Suppe verwendet. Sie passen auch zu Sauerkraut und Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei.



Wieder entdeckt

Fast vergessene Lebensmittel



In den letzten 100 Jahren ist eine Reihe von Lebensmitteln den Veränderungen in den Essgewohnheiten zum Opfer gefallen und in den Hintergrund gedrängt worden. Schauen wir näher in die Kochtöpfe und Gärten unserer Großmütter, so finden wir eine Reihe von Zutaten, die in der modernen Ernährung kaum noch eine Rolle spielen. Eine Reihe von heutzutage weniger populären Lebensmitteln hat sich jedoch einen festen Platz in der alternativen und der Bio-Küche erobert.

Das Essen und Trinken, das Kochen und Genießen sind ebenfalls Moden und aktuellen Strömungen unterworfen. Daher sind einige Lebensmittel „in“, während andere ein angestaubtes Image haben. Sie sind größtenteils aus den Speiseplänen verschwunden und führen ein Schattendasein. Viele Menschen kennen diese in Vergessenheit geratenen Lebensmittel gar nicht mehr und wissen erst recht nicht, wie man sie zubereitet. Doch Kenner schätzen sie wegen ihres Geschmacks und als wertvolle Lebensmittel für eine gesunde Ernährung.

Bio-Bauern kultivieren alt bekannte Getreide- und Gemüsesorten. Engagierte Köche legen Wert auf regionale, ursprüngliche Zutaten und verhelfen mit ihrer Kochkunst den „Mauerblümchen“ in unserem Lebensmittelangebot zu neuem Glanz. Dort probiert und für gut befunden, können sie ihren Weg in die Alltagsküchen finden. Aber auch neugierige Verbraucher, die in den Gemüse-regalen der Bioläden ihren Blick abseits vom üblichen Angebot schweifen lassen, entdecken unbekannte Schätze, die es zu probieren gilt. Im Folgenden stellen wir eine Reihe von wieder entdeckten Gemüse-, Getreide und Obstsorten vor und geben Tipps für die Zubereitung.

Wurzelgemüse Wurzelgemüse

Topinambur gehört zu den Sonnenblumengewächsen. Die an den Wurzeln wachsenden, kartoffelähnlichen, violetten bis bräunlich-roten Knollen mit dem hellen Fleisch werden auch als Erdartischoke oder Erdbirne bezeichnet. Rohe Topinamburknollen erinnern im Geschmack an Artischocken, gekocht sind sie eher süßlich. In früheren Jahrhunderten war die Topinamburknolle ein weit verbreitetes Gemüse, bis sie von der Kartoffel verdrängt wurde. Sie haben von September bis April Saison. Topinambur können roh verzehrt, gebraten oder gekocht werden. Sie schmecken z. B. als Püree, Suppe oder mit Käse überbacken in Gemüseaufläufen.

Bei der Zubereitung von Kartoffelpüree kann Topinambur mit den Kartoffeln gemischt werden. Im Rezept auf Seite 15 können 250-500 g Kartoffeln durch die gleiche Menge Topinambur ersetzt werden. Vor dem Kochen werden die Knollen gewaschen und geschält. Sie verleihen dem Püree einen leicht erdig-nussigen Geschmack.



Pastinaken

Die weißlichen Pastinaken erinnern im Aussehen an größere Möhren oder Rettich und ähneln stark der Petersilienwurzel. Sie schmecken leicht süßlich und können gekocht, gebraten oder roh auf vielseitige Weise verwendet werden. Pastinaken spielten früher eine wesentlich wichtigere Rolle in unserer Ernährung. Bis etwa zur Mitte des 18. Jahrhunderts gehörten sie zu den Grundnahrungsmitteln, wurden dann jedoch von Kartoffeln und Möhren verdrängt.

Sie sind ein typisches Wintergemüse und werden vor allem von September bis April angeboten. Beliebt ist die Zubereitung als Püree, z. B. zusammen mit Kartoffeln (750 g Kartoffeln, 250 g Pastinaken) Für reines Pastinakenpüree wird die gewünschte Menge Pastinaken geschält, klein geschnitten und in Wasser etwa 20 Minuten weich gekocht, dann zerstampft, mit etwas Gemüse verrührt, einem Schuss süßer Sahne verfeinert und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Das Püree ist eine wohl schmeckende Beilage zu Fleisch, z. B. Hackbraten oder Fisch. Außerdem eignen sich Pastinaken als Salat und Zutat in Suppen, Eintöpfen oder Aufläufen.

Blechgemüse mit Pastinaken

Den Backofen auf 200 °C vorheizen, je 300 g Kartoffeln, Möhren und Pastinaken schälen, kurz abspülen und in dickere Stifte schneiden. Die Fettpfanne des Backofens oder eine große, flache Auflaufform mit Olivenöl einpinseln, das Gemüse darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 25 Minuten backen, dann ca. 1/2 Liter Gemüsebrühe dazugießen und 15 Minuten weitergaren. In der Zwischenzeit 300 g grüne Bohnen putzen, in einem Topf mit Wasser und Salz ca. 7 Minuten kochen, abgießen, nach dem Ende der Garzeit auf dem Ofengemüse verteilen und für 5 Minuten in dem abgestellten Backofen erhitzen. Vor dem Servieren noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse passt z. B. zu Frikadellen oder kurz gebratenem Fleisch.

Topinambur-Salat

500 g Topinamburknollen schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und für 30-60 Sekunden in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben, dann kalt abspülen (blanchieren). Aus drei Esslöffeln Oliven- oder Sonnenblumenöl, einem Esslöffel Balsamico-Essig oder Zitronensaft, einem Teelöffel Senf, etwas Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver eine Salatsoße herstellen und mit dem Topinambur vermengen, mit Schnittlauchröllchen garnieren. Der Salat passt z. B. zu Frikadellen, Getreidebratlingen oder gebratenem Fischfilet.

Steckrüben (Kohlrüben)

Die gelbfleischigen, großen Rüben mit der grünlichen oder rötlichen Schale waren lange Zeit besonders für die ärmeren Bevölkerungsschichten ein wichtiges, sättigendes Grundnahrungsmittel. Für die heutige ältere Generation sind sie mit unangenehmen Erinnerungen verbunden. Denn Steckrüben waren in Kriegszeiten der Hauptenergielieferant für die Bevölkerung. Sie kamen in zahlreichen Variationen auf den Tisch und waren zeitweise Bestandteil sämtlicher Mahlzeiten. Aus diesen Gründen sind Steckrüben in Deutschland ein weniger beliebtes Gemüse und verschwanden für lange Zeit aus den Küchen.

Steckrüben schmecken leicht süßlich, dabei aber aromatisch. Für eine schmackhafte Zubereitung sollte man darauf achten, kräftig zu würzen, ausreichend Fett zu verwenden und die Rüben nicht zu lange zu garen, da sie sonst eine kohlige Geschmacksnote entwickeln. Als typisches Wintergemüse kommen sie ab Oktober auf den Markt. Sie sind vielseitig verwendbar und können z. B. geschmort oder gedünstet als Beilage oder als Eintopf mit Kartoffeln und anderen Gemüsesorten oder als Suppe zubereitet werden.

Für die Zubereitung als Beilage wird die gewünschte Menge an geschälten, gewaschenen und klein geschnittenen Steckrüben mit klein geschnittenen Zwiebeln, Knoblauch und Öl angebraten, mit Gemüsebrühe abgelöscht und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten gegart, so dass sie noch knackig sind.

Pikante Steckrübensuppe

Ein Kilogramm Steckrüben schälen und in kleine Stücke schneiden, eine Zwiebel und zwei Knoblauchzehen fein hacken, ein kleines Stück frischen Ingwer fein schneiden oder reiben. In

einem großen Topf zwei Esslöffel Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten, Steckrüben dazugeben, mit Salz, Pfeffer, einer Messerspitze Currypulver würzen, ein paar Minuten anbraten, dann 750 ml Gemüsebrühe zugießen und im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten köcheln lassen. Einen Becher Schmand dazugeben und eventuell mit Salz, Pfeffer und Curry nachwürzen.

Schwarzwurzeln

Die länglichen, schmalen Stangen mit der dunklen Schale und dem weißen Fleisch werden auch als Winterspargel bezeichnet. Sie sind mit ihrem milden, leicht nussigen Aroma ein schmackhaftes Wintergemüse, das von Oktober bis April erhältlich ist. Schwarzwurzeln können als Beilage wie Spargel zubereitet werden. Bei der Zubereitung sollte man Handschuhe tragen, da die Wurzeln abfärben und einen klebrigen Saft abgeben. Sie werden unter fließendem Wasser sorgfältig abgebürstet und dann geschält. Sie sollten möglichst sofort weiter verarbeitet bzw. gekocht werden, denn sonst verfärben sie sich dunkel. Das Verfärben lässt sich verhindern, indem die Schwarzwurzeln bis zum weiteren Gebrauch in Wasser mit einigen Spritzern Zitronensaft und etwas Salz gelegt werden.

Besonders fein schmecken sie gedünstet in einer Sahnesoße, die klassisch mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch und exotisch mit Curry gewürzt wird. Dazu die Schwarzwurzeln (ca. 800 g für 4 Portionen) nach dem Schälen im Ganzen in Salzwasser mit 2 Esslöffeln Essig oder Zitronensaft ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Schwarzwurzeln aus dem Wasser nehmen, in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen. Dann eine helle Soße wie im vorigen Kapitel beschrieben zubereiten, dabei 375 ml Kochwasser von den Schwarzwurzeln, 250 ml Milch und 125 ml Sahne verwenden. Die klein geschnittenen Schwarzwurzeln in die Soße geben und noch ein paar Minuten bei ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen. Mit Salz und weißem Pfeffer bzw. Currypulver abschmecken.

Überbackene Schwarzwurzeln

Backofen auf Oberhitze einstellen und auf 200 °C vorheizen. Die im Ganzen in Wasser für ca. 15 Minuten gegarten Schwarzwurzeln werden in eine Auflaufform gelegt, mit 200 ml Schlagsahne übergossen und mit ca. 100 g geriebenem Käse, z. B. Gouda oder Edamer bestreut. Im Ofen ca. 5 Minuten überbacken.

Buchweizen und Grünkern

Buchweizen und Grünkern

Buchweizen gehört in die Familie der Knöterichgewächse. Da er jedoch wie Getreide verwendet wird, bezeichnet man ihn auch als Pseudogetreide. Buchweizen stammte vermutlich ursprünglich aus China und wird seit dem 14. Jahrhundert in Mitteleuropa angebaut. In Deutschland wurde und wird er noch in geringem Umfang besonders im norddeutschen Raum kultiviert. Lange Zeit war der Buchweizen ein preiswertes alltägliches Lebensmittel, besonders für die ärmere Bevölkerung. Durch die Ausbreitung der Kartoffel hat er seine Bedeutung verloren.

Buchweizen wird angeboten als ganzes Korn, Grütze, Mehl und als Flocken. Er hat einen nussartigen Geschmack und ist besonders beliebt in der Vollwert-Küche. Hier wird er auf vielseitige Art und Weise eingesetzt, z. B. gekocht als Beilage, in Aufläufen, Klößen oder Suppen, als Flocken in Müslis oder als Mehl für Pfannkuchen, Kuchen und andere Süßspeisen. Da er glutenfrei ist, spielt er eine wichtige Rolle in der Ernährung bei Zöliakie.

Buchweizengemüse

Für 4 Portionen einen Esslöffel Olivenöl erhitzen, 250 g Buchweizen darin anbraten, 500 ml Gemüsebrühe zufügen und im zugedeckten Topf auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten kochen lassen. Ebenso kann mit Buchweizengrütze verfahren werden, sie braucht aber eine kürzere Garzeit.

Ca. 750 g Gemüse nach Wahl, z. B. Paprikaschoten, Zucchini, Möhren, Tomaten, Champignons waschen, klein schneiden und in einer Pfanne mit in Öl angebratenen fein gewürfelten Zwiebeln und Knoblauch 6–7 Minuten unter häufigem Rühren nicht zu weich braten. Mit Salz und Pfeffer und nach Geschmack mit frischen Kräutern würzen. Das fertig gegarte Gemüse mit dem gekochten Buchweizen mischen und zu einem grünen Salat servieren.

Buchweizenauflauf mit Sauerkraut

250 g Buchweizen mit 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe zum Kochen bringen, bei kleiner Flamme weich kochen. Dann mit Knoblauch- oder Zwiebelpulver, geriebener Muskatnuss und gemahlenem Koriander würzen. Eine Auflaufform mit einem hohen Rand mit Butter einfetten, gekochten Buchweizen mit 600–700 g naturbelassenem Sauerkraut abwechselnd

in die Form schichten, dabei das Sauerkraut leicht pfeffern und das Ganze mit reichlich geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei ca. 200 °C 20–25 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun wird.

Buchweizenpfannkuchen

200 g Buchweizenmehl mit einem Teelöffel Trockenhefe vermengen, 100 ml warme Milch, 100 ml süße Sahne und drei Eigelb mit dem Mehl verrühren, ca. eine halbe Stunde gehen lassen. Zwei Esslöffel Zucker, eine Messerspitze Vanillepulver, abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone und eine Prise Salz zugeben, die Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. In einer Pfanne Butter erhitzen und dünne Pfannkuchen ausbacken. Sie können z. B. mit Apfelmus oder mit Zucker und Zimt gegessen werden.

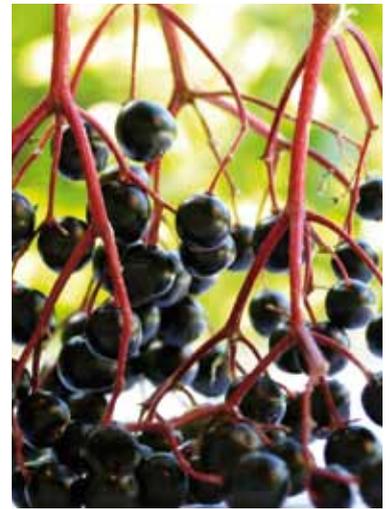
Grünkern

Dabei handelt es sich um unreif gemerteten Dinkel, der beim anschließenden sogenannten Darren getrocknet wird. Dadurch verfärben sich die Körner grünlich und erhalten ihren typischen, herzhaften Geschmack. Ursprünglich stammt der Grünkern aus Süddeutschland. Er ist hauptsächlich als ganzes Korn und als Schrot erhältlich. Wegen des würzigen Geschmacks wird er für die Zubereitung von vegetarischen Bratlingen geschätzt.

Grünkernschrot ist eine sättigende und herzhafte Zutat für Gemüsesuppen, die dadurch einen dickflüssigeren, eintopfartigen Charakter bekommen. Bei dem auf Seite 8 angegebenen Rezept für Gemüsesuppe kann nach 10 Minuten Kochzeit ca. 100 g Grünkernschrot hinzugefügt werden. Danach sollte die Suppe noch etwa 15 Minuten kochen.

Grünkernbratlinge

Für 4 Portionen 200 g Grünkernschrot mit ca. 400 ml Gemüsebrühe aufkochen und bei kleiner Flamme 10 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 1 Stunde quellen lassen. Dann die Grünkernmasse mit 2 Eiern zu einem Teig vermengen. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen etwa 12 Bratlinge formen und in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze jeweils ca. 8 Minuten goldbraun braten. Die Bratlinge brauchen eine Weile, bis sie durchgebraten sind. Damit sie nicht zu schnell braun werden, sollten sie bei niedrigerer Hitze gebraten werden. Dazu passt z. B. gedünstetes Gemüse und Kräuterquark.



Obst Obst

Die Früchte des Schwarzen Holunders, auch als Holderbusch oder Fliederbusch bezeichnet, Holunderbeeren (Fliederbeeren) werden in erster Linie zu Saft verarbeitet. Heißer Holundersaft ist ein traditionelles Hausmittel bei Erkältungen. In der Küche ist die Fliederbeersuppe bekannt, die vor allem im norddeutschen Raum zubereitet wird.

Schlehen sind die Früchte des Schlehdorns, eines einheimischen Strauches. Schlehenelixier wird traditionell als Kräftigungs- und Stärkungsmittel verwendet. Aus den Früchten wird außerdem Marmelade, Gelee, Likör und Fruchtwein, ein weinähnliches Getränk gewonnen.

Quitten, die gelben Früchte des Quittenstrauches, waren in früheren Zeiten eine häufig verwendete Obstsorte. Sie werden zu Marmelade, Gelee oder Mus verarbeitet. Traditionelle Süßigkeit zu Weihnachten ist das Quittenbrot. Es wird aus eingekochtem Quittenmus hergestellt, das auf ein Backblech gestrichen über mehrere Tage trocknen muss. Quitten haben eine ziemlich harte Schale, daher ist die Verarbeitung im Haushalt recht mühselig und erfordert neben einem wirklich scharfen Messer ausreichend Muskelkraft.

Fliederbeersuppe mit Grießklößchen

Eine Flasche Fliederbeersaft (750 ml) mit der abgeriebenen Schale einer unbehandelten Zitrone, 5 Esslöffeln Zucker und einer Prise Salz aufkochen. Zwei kleine Äpfel schälen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden und in den kochenden Saft geben. Zwei Teelöffel Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren, in die Suppe geben und unter Rühren aufkochen. Mit Zucker und nach Geschmack mit Zimt und gemahlenen Nelken abschmecken.



Für die Grießklößchen einen Viertel Liter Milch mit je einem Esslöffel Zucker und Butter erwärmen, ca. 100 g Weizengrieß einrühren, aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und rühren, bis sich der Grieß als kloßartige Masse vom Topfboden löst. In eine Schüssel geben, abkühlen lassen und Stück für Stück 2 Eier und 1 Eigelb unterrühren, eventuell noch etwas Mehl hinzufügen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, aus der Grießmasse mit einem angefeuchteten Teelöffel kleine Mengen abstechen und mit angefeuchteten Händen zu kleinen Klößchen formen. In dem leicht siedenden Wasser etwa 10-12 Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Die Grießklößchen mit der kalten oder warmen Fliederbeersuppe servieren.

Eingelegte Schleh

250 g Schleh entkernen, mit kochendem Wasser übergießen und durch ein Sieb abgießen. Mit 250 ml Obstessig, 150 g Zucker, 1 Gewürznelke und einer Stange Zimt aufkochen und ein paar Minuten kochen lassen. Schleh mit dem Schaumlöffel abschöpfen, gleichmäßig auf Marmeladengläser verteilen, mit der Flüssigkeit aufgießen, gut verschließen und auf den Kopf stellen. Die Schleh können ähnlich wie Preiselbeeren zu Wild- oder Bratengerichten gereicht werden.

Quittenpüree

Backofen auf 160 °C vorheizen, den Flaum von ca. 500 g Quitten abreiben, die Quitten einzeln in Alufolie einwickeln und je nach Größe 1,5-2 Stunden weich garen. Abkühlen lassen, auswickeln, klein schneiden und durch ein Sieb streichen. Das Püree mit ca. 60 g Zucker und eventuell etwas Wasser aufkochen, in Marmeladengläser füllen und die Gläser auf den Kopf stellen. Das Quittenmus passt z. B. zu Wildgerichten.

Service

Hintergrundinformation

- Zeitschrift Nahrungskultur, Essen und Trinken im Wandel, Herausgeber: Landeszentrale der politischen Bildung Baden-Württemberg, Staffenbergstraße 38, 70184 Stuttgart, Fax 0711/16 40 99-77, Heft 04/2002: Ländliche Kost und städtische Küche, Autor: Dr. Peter Lesniczak
- Berichte der Bundesforschungsanstalt für Ernährung, Ernährung und Raum: Regionale und ethnische Ernährungsweisen in Deutschland, 23. Wissenschaftliche Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten e.V. (AGEV), 11.-12. Oktober 2001, Freising/Weißenstephan
- www.wdr.de, Sendung Servicezeit vom 23. Dezember 2010: „Braten, Würste, Klöße, Möhrchen – Großmutter's Küche ist wieder in“
- www.oekolandbau.de, Aus Großmutter's Küche: Vergessene Lebensmittel wiederentdeckt

Weitere Rezepte

- www.brigitte.de, Rubrik Rezepte, Kulinarische Weltreise: „Deutsche Küche: Heimat auf dem Teller“, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Tel. 040/37 03-0, Fax 040/37 03-56 79
- www.marions-kochbuch, Rezepte z. B. für Birnen, Bohnen und Speck, Westfälisches Blindhuhn, Kirschenmichel und weitere Spezialitäten der deutschen Küche
- www.bauernregeln.net, Rubrik Essen und Trinken, Kochen wie zu Großmutter's Zeiten
- www.essen-und-trinken.de, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Tel. 040/37 03-0, Fax 040/37 03-56 77
- Die VERBRAUCHER INITIATIVE bietet eine Vielzahl von Themenheften mit weiteren Rezepten an, z. B. „Clever preiswert kochen“, „Clever saisonal kochen“. Eine Übersicht finden Sie auf Seite 24 und unter www.verbraucher.org. Bitte beachten Sie auch unsere Aktion „Fünf gleich drei“.



ab 3,33 Euro
im Monat

Mitglied
werden

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist der ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherschutz. Auch Sie können Mitglied werden und unsere vielfältigen Leistungen nutzen.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass Verbraucher unterschiedliche Ansprüche an einen Verbraucherverband stellen. Um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden, bieten wir verschiedene Mitgliedschaften an.

- Die klassische Vollmitgliedschaft umfasst u. a. persönliche Beratung durch Fachreferenten und Rechtsanwälte, den regelmäßigen Bezug unserer Mitgliederzeitschrift, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 80 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.
- Bei der Online-Mitgliedschaft läuft der Kontakt nur auf elektronischem Wege ab. Sie erhalten u. a. eine Beratung per E-Mail, regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift und einmalig die über 70 Broschüren als PDF-Datei.

Details zu den Mitgliedschaften unter www.verbraucher.org.

Ich habe mich für folgende Jahresmitgliedschaft in der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. entschieden:

- Vollmitgliedschaft (mindestens: 60,00 Euro, ermäßigt: 50,00 Euro)
- Fördermitgliedschaft (Online, mindestens: 40,00 Euro)

Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind.

Mein Beitrag beträgt _____ Euro im Jahr.

Vorname/Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum/Unterschrift _____

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Elsenstr. 106, 12435 Berlin
Tel.: 030/53 60 73 3, Fax: 53 60 73 45
mail@verbraucher.org

Bundesverband
Die Verbraucher
Initiative e.V.

Aktion „Fünf gleich drei“

Sie können die Broschüren der VERBRAUCHER INITIATIVE einzeln zum angegebenen Preis plus Versandkosten bestellen. Außerdem bieten wir Ihnen unsere Publikationen zum Sonderpreis an. Und so funktioniert unsere Aktion „Fünf gleich drei“:

- Wählen Sie aus der nachstehenden Liste fünf Broschüren oder Themenhefte aus, Sie bezahlen lediglich die drei teuersten Exemplare. Zusätzlich berechnen wir eine einmalige Versandkostenpauschale von 2,00 Euro (Inland).
- Faxen oder senden Sie uns diese Liste zu. Sie erhalten dann zeitnah die gewünschten Titel.



Essen und Trinken

<input type="checkbox"/>	Alternative Ernährungsformen (TH, 12/2006, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever preiswert kochen (TH, 05/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen 2 (TH, mit 80 Rezeptkarten, 01/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever saisonal kochen 3 (TH, mit 80 Rezeptkarten, 06/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Diäten (TH, 11/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fleisch genießen! (TH, 08/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Fisch & Co. (TH mit Einkaufsführer und Wörterbuch, 08/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesunde Mittelmeer-Küche (06/2004, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund essen (TH mit Ernährungs-Check, 05/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Getränke (TH mit Weinratgeber zum Ausschneiden, 09/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Klimafreundlich essen (TH, 04/2010, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Küchenkräuter (TH, Übersicht zum Aufhängen, 02/2009, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmitteleinkauf (TH mit Liste der E-Nummern zum Ausschneiden, 05/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Lebensmittelvorräte (TH mit Tipps gegen Schädlinge im Haushalt, 07/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Pflanzlich genießen (TH, 03/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Saisonkalender für Obst und Gemüse (12/2004, 8 Seiten)	0,70 Euro
<input type="checkbox"/>	Vegetarische Ernährung (05/2004, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Vitamine und Mineralstoffe (01/2003, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Wasser & Co. (TH, 09/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma backen (TH, 11/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Wie Oma kochen (TH, 08/2011, 24 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Wild & Wildpflanzen (TH, 07/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Zucker & Co. (TH, 11/2005, 16 Seiten)	2,05 Euro

Bauen, Wohnen, Umwelt

<input type="checkbox"/>	Alternative Kraftstoffe (TH, 01/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Bewusst reisen (TH, 04/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Blauer Engel (TH, 04/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Besonders sparsame Haushaltsgeräte (TH, 11/2010, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Energieeffizientes Sanieren (TH 4/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Furnier (TH, 01/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gas-Fahrzeuge (TH, 10/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund Wohnen (TH mit Umweltanalysen, 08/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Green IT (TH, 10/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Holz & Holzprodukte (02/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Klimafreundlich einkaufen (TH, 06/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Label & Gütezeichen (TH, 06/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Leihen, reparieren, gebraucht kaufen (TH, 11/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Ökologisch gärtnern (TH, 03/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Schmuck (01/2005, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Strom sparen (TH, 05/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Teppich und Teppichboden (TH, 10/2006, 16 Seiten)	1,80 Euro

Gesund leben

<input type="checkbox"/>	Allergien (TH, 12/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Babykost & -pflege (TH, 0220/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Erkältung (TH, 04/2007, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Fitness & Gesundheit (TH mit Gutschein „Ernährungscheck“, 06/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Für immer jung (TH, 01/2008, 20 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund älter werden (TH, 09/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund im Büro (TH, 02/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Gesund schlafen (TH, 05/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Heilpflanzen - Rezeptfreie Natur-Arzneimittel (06/2003, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Homöopathie (TH mit Tabelle zur Mittelfindung, 10/2005)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kindersicherheit (TH mit Checkliste „Kindersicherer Haushalt, 07/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Klein- und Schulkinder (TH, 09/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Kosmetik (TH, 08/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Männer & Gesundheit (TH, 02/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Naturheilverfahren (TH, 08/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Omas Hausmittel (TH, 05/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Prävention und Erste Hilfe (TH, 10/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Rad fahren (TH, 07/2009)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Richtig entspannt - Die passende Technik finden (08/2003, 8 Seiten)	1,80 Euro
<input type="checkbox"/>	Rückengesundheit (TH, 12/2010, 28 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Sauberer Haushalt (TH, 06/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Schadstoffarme Kinderzimmer (09/2004, 8 Seiten)	0,70 Euro
<input type="checkbox"/>	Sehen und Hören (TH, 09/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Selbstmedikation (TH, 12/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Textilien (TH, 02/07) plus Ratgeber „Textilien & Allergien“ (10/2008)	4,00 Euro
<input type="checkbox"/>	Zahngesundheit (12/2003, 8 Seiten)	0,70 Euro

Sonstige Themen

<input type="checkbox"/>	Clever haushalten! (TH mit Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“, 01/2006)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Clever selbst machen! (TH mit Broschüren-Aktion „Fünf gleich drei“, 07/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Digital fotografieren (TH, 03/2007)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Ihr gutes Recht: Erben & Vererben (TH, 07/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Grüne Geldanlagen (TH, 12/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Internet (TH, 07/2008)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltig einkaufen (TH, 05/2011, 24 Seiten)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Nachhaltige Unternehmen (TH, 11/2008, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Nanotechnologien im Alltag (03/2011, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Ratgeber Eltern (TH, 06/2010)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Reisen online buchen (TH, 03/2009, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Ruhestand gestalten (TH, 04/2011)	2,50 Euro
<input type="checkbox"/>	Studium finanzieren (TH, 03/2010, 16 Seiten)	2,05 Euro
<input type="checkbox"/>	Tierisch gut (TH, 06/2006)	2,50 Euro

TH = 24-seitiges Themenheft; soweit nicht anders angegeben. Alle Preise plus Versandkosten. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) unter www.verbraucher.com.

Liefer-/Rechnungsadresse

Name/Vorname _____

Anschrift _____

Datum _____ Unterschrift _____

www.verbraucher.org

Bundesverband

Die Verbraucher Initiative e.V.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.
Elsenstr. 106, 12435 Berlin
Fax: 030/ 53 60 73 - 45