



*Eine Reise in  
die Kindheit*



*42 Rezepte*

*gesammelt und erinnert  
von den Aktiven Bürger|innen Cappel*



*Der Nachdruck dieser Ausgabe, auch auszugsweise, ist nicht gestattet.  
Herausgeber: Aktive Bürger|innen Cappel e.V.*

*Idee: Gudrun Becker  
Gestaltung: Norbert Hensen*

*Marburg-Cappel, 2014, 1. Auflage*





# *Eine Reise in die Kindheit*

*42 Rezepte*

*gesammelt und erinnert  
von den Aktiven Bürger/innen Cappel*







## *Kennen Sie das auch?*

*Sie haben einen Geruch in der Nase und sofort kommen Erinnerungen an Ihre Kindheit auf. Damals, als Oma aus alten Brätchen „arme Ritter“ zauberte.*

*Es gibt Gerichte, die nach Heimat schmecken. Und keiner konnte sie besser kochen, als Oma, Mutter oder Tante.*

*Bei einem unserer monatlichen Bürgercafés der Aktiven Bürger/Innen Cappel e.V. behandelten wir das Thema „alte Rezepte“ und wir kamen ins Erzählen. „Kennst Du noch....“ war der meistbenutzte Satz in den nächsten eineinhalb Stunden.*

*Wir haben mitgeschrieben und es ist dieses kleine Kochbuch dabei herausgekommen.*

*Diese besondere Rezeptsammlung lädt Sie ein auf eine kulinarische Reise in die Vergangenheit.*

*Viel Spaß damit wünschen Ihre*

*Aktiven Bürger/Innen Cappel*



# Inhalt



<i>Arme Ritter</i> .....	<i>xx</i>
<i>Beutelches</i> .....	<i>xx</i>
<i>Biersuppe</i> .....	<i>xx</i>
<i>Blechkuchen</i> .....	<i>xx</i>
<i>Brot</i> .....	<i>xx</i>
<i>Buttermilchsuppe</i> .....	<i>xx</i>
<i>Dampfnudeln</i> .....	<i>xx</i>
<i>Dicke Bohnen</i> .....	<i>xx</i>
<i>Felsensuppe</i> .....	<i>xx</i>
<i>Gesundheitsuppe</i> .....	<i>xx</i>
<i>Großer Hans</i> .....	<i>xx</i>
<i>Grüne Soße</i> .....	<i>xx</i>
<i>Haferflocken-Frikadellen</i> .....	<i>xx</i>
<i>Heidelbeersuppe</i> .....	<i>xx</i>
<i>Heringssalat</i> .....	<i>xx</i>
<i>Kaiserschmarrn</i> .....	<i>xx</i>
<i>Kartoffelmehlklösse (schlesisch)</i> .....	<i>xx</i>
<i>Kalter Hund</i> .....	<i>xx</i>
<i>Kartoffelroulade</i> .....	<i>xx</i>
<i>Kirschenmichel</i> .....	<i>xx</i>
<i>Krautkopf</i> .....	<i>xx</i>





<i>Krautfleckerln</i> .....	<i>xx</i>
<i>Labskaus</i> .....	<i>xx</i>
<i>Linsenbratlinge</i> .....	<i>xx</i>
<i>Mangoldgemüse</i> .....	<i>xx</i>
<i>Mehlklösse</i> .....	<i>xx</i>
<i>Pickert</i> .....	<i>xx</i>
<i>Quarkküchlein</i> .....	<i>xx</i>
<i>Rindsrouladen</i> .....	<i>xx</i>
<i>Rheinischer Sauerbraten</i> .....	<i>xx</i>
<i>Rote Bete Suppe</i> .....	<i>xx</i>
<i>Sauerkrautsuppe</i> .....	<i>xx</i>
<i>Scheiterhaufen</i> .....	<i>xx</i>
<i>Schlesisches Himmelreich</i> .....	<i>xx</i>
<i>Schuttessopp</i> .....	<i>xx</i>
<i>Schweinebratel</i> .....	<i>xx</i>
<i>Semmelknödel (mährisch)</i> .....	<i>xx</i>
<i>Siegerländer Reibekuchen</i> .....	<i>xx</i>
<i>Speckrübeneintopf</i> .....	<i>xx</i>
<i>Spitzbuben</i> .....	<i>xx</i>
<i>Zwetschgenknödel</i> .....	<i>xx</i>
<i>ZwiebelsöÙe</i> .....	<i>xx</i>









# *Suppen und Eintöpfe*



# Biersuppe

von Brigitte Ortman



## Zutaten (Biersuppe):

*1/4 Liter Milch  
1 Stück Zimt  
20 g Mehl oder 10 g Gustin  
3/4 Liter Bier  
50 g Zucker  
1 Eigelb*

## Zubereitung:

*Die Milch wird mit Zimt aufgekocht und mit kalt angerührtem Mehl oder Gustin verdickt; das Bier wird dazu gegeben und fast bis zum Kochen gebracht. Man schmeckt die Suppe mit Zucker ab, legiert sie mit einem Eigelb und quirlt sie einige Minuten an heißer Herdstelle, ohne sie aufzukochen. Die Suppe kann warm oder kalt gereicht werden. Durch Schneeklöße und 1 FL Arrak kann man die Suppe verfeinern.*

*Veränderung: Man kann 1/2 Liter Milch und 1/2 Liter Bier nehmen.*

## Zutaten (Schneeklöße):

*2 Eiweiß  
2 EL Zucker  
Zimt oder 1 Päckchen Vanillezucker*

## Zubereitung:

*Das Eiweiß wird zu steifem Schnee geschlagen und dabei der Zucker nach und nach zugesetzt. Man sticht mit einem Löffel Klöße ab, die man auf die heiße, aber nicht mehr kochende Suppe legt. Im zugedeckten Topf oder in der Terrine werden die Klöße in 5 Minuten gar. Sie werden mit Zucker und Zimt, Vanillezucker, geriebener Schokolade, geriebenen Mandeln oder Haselnüssen bestreut.*





# Buttermilchsuppe

von Margarethe Wiedenhöft

## Zutaten:

5 – 6 große Kartoffeln in kleinere Stücke schneiden,  
1 Zwiebel  
Pimentkörner (ganze)  
2 Lorbeerblätter  
2 Becher süsse Sahne  
1 Becher Buttermilch  
2 EL Mehl  
Salz  
Pfeffer  
Fondor

## Zubereitung:

Kartoffeln in kleinere Stücke schneiden, Zwiebel in Würfel schneiden. Knapp mit Wasser bedecken, Pimentkörner, Lorbeerblätter, etwas Salz hinzufügen und alles weich kochen.

In der Zwischenzeit süße Sahne, Buttermilch, Pfeffer und Fondor verrühren. Von dieser Flüssigkeit zwei bis drei Esslöffel abnehmen und mit 2 Esslöffel Mehl glatt rühren.

Sobald die Kartoffeln weich gekocht sind, Lorbeerblätter entfernen. Kartoffeln mit der Sahne-Buttermilch übergießen, mit dem Pürrierstab pürrieren, das Mehl-Sahne-Buttermilchgemisch hinzufügen und alles noch einmal kurz aufkochen lassen. Mit Fondor abschmecken.



# Gesundheitsuppe

von Adelgunde Lesch



## Zutaten (für die Suppe):

2200 g Suppenhuhn  
1000 g Hühnerklein  
500 g Hühnerbrüste  
150 g Lauch  
1 Zwiebel  
100 g Knollensellerie  
1 Möhre  
½ Kopf Blumenkohl  
1 EL weißer Pfeffer  
3 – 4 Pimentkörner  
1 EL Salz  
1 El Hühnerbrühe (Extrakt)  
¼ Liter Brühe

## Zutaten (für den Eierstich):

5 Eier  
eine Fasse Milch  
Muskat gerieben  
Salz

## Zubereitung (Suppe):

Das Suppengemüse waschen und mit Küchenkrepp trocknen. Lauch in Scheiben, Knollensellerie in grobe Würfel schneiden. Zwiebel halbieren, Schale dran lassen.

Den halben Blumenkohl in der Mitte durchschneiden. Die eine Hälfte grob zerkleinern, die andere Hälfte in sehr kleine Röschen schneiden und beiseite stellen. Die Röschen dienen als Suppenbeilage und kommen erst 2 Minuten vor dem Servieren in die fertige Suppe, damit sie „Biss“ behalten.





*Suppenhuhn und das Gemüse in einen großen Suppentopf geben und etwa 6 Liter kaltes Wasser aufgießen und langsam zum Kochen bringen. Es soll aber nicht sprudelnd kochen, sondern nur ganz leicht bei offenem Topf simmern, sodann mit 1 EL Salz, 3 – 4 Pimentkörnern und dem Hühnersuppenextrakt würzen und 2 Stunden köcheln lassen.*

*Aufsteigenden Schaum sorgfältig abschöpfen.*

*Bevor das Huhn gar ist, noch eine geputzte Möhre mitkochen.*

*Das Huhn und die Möhre aus der Brühe nehmen. Fleisch von den Knochen fieseln und würfeln. Die Möhre kleinschneiden.*

*Die fertige Suppe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen, Fleisch und Möhre hinzufügen und über Nacht erkalten lassen.*

*Knochen und restliches Gemüse entsorgen.*

*Am nächsten Tag Suppe erwärmen, Suppennudeln und restliche Blumenkohlrischen hinzufügen und mit Eierstich servieren.*

### *Zubereitung (Eierstich):*

*5 Eier mit einer Tasse Milch, 1 TL Salz und etwas geriebener Muskatnuss verquirlen und in eine gebutterte Porzellanschüssel gießen.*

*Einen Deckel oder Teller darauf geben und für 5 – 10 Minuten bei 600 Watt in die Mikrowelle geben. Anschließend die Masse in kleine Würfel schneiden.*



# Heidelbeersuppe mit Grießnocken (4 Portionen)

von Silvia Pini



## Zutaten (für die Suppe):

200 ml Holunderbeersaft  
250 ml Orangensaft  
2-3 El Zitronensaft  
4 El Zucker  
450 g TK-Heidelbeeren  
1 El Speisestärke

## Zubereitung (Suppe):

Holunderbeersaft, 200 ml Orangensaft, Zitronensaft und Zucker in einem Topf aufkochen.

Heidelbeeren zugeben und bei mittlerer Hitze 7 Min. erhitzen. Stärke mit 50 ml Orangensaft verrühren und unter die Heidelbeeren mischen.

Unter Rühren aufkochen und beiseite stellen.

## Zutaten (Grießnocken):

300 ml Milch  
Salz  
80 g Weichweizengrieß  
2 El Zucker  
2 Fl abgeriebene Bio-Orangenschale  
1 Ei (Kl. M)  
4 El brauner Zucker  
4 Stiele Zitronenmelisse  
2 Fl Orangenzesten





Zubereitung (Grießnocken):

*Milch und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Grieß, Zucker und Orangenschale einrühren, aufkochen und in eine Schüssel füllen. Ei zügig unter den heißen Grießbrei rühren.*

*Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem weiten Topf erhitzen. Mit 2 feuchten Esslöffeln aus dem Grießbrei 8 Nocken abstechen und sofort in das heiße, aber nicht kochende Wasser gleiten lassen.*

*Die Nocken bei milder Hitze ca. 10 Min. gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen.*

*Heidelbeersuppe in 4 tiefe Teller verteilen, Nocken hinein geben und mit braunem Zucker bestreuen. Mit Zitronenmelisse und Orangenzesten verziert servieren.*



# *Junge Felsensuppe für Kinder und verrückte Erwachsene*

*von Ute Quast*



## *Zutaten (für die Nockerln):*

*1 Ei*

*Mehl*

*Salz*

*1 Päckchen Vanillezucker*

## *Zutaten (für die Suppe):*

*1 Becher Milch*

*1 EL Zucker*

*etwas Salz*

*etwas Butter*

## *Zubereitung:*

*Ei und Mehl – soviel, dass mit dem Ei ein dickflüssiger Brei entsteht - mit etwas Salz und einem Vanillinzucker würzen.*

*Flüssig-fester Brei mit Esslöffel in kochendes Wasser geben, bis die „Nockerln“ hochsteigen ( sich ggf. vom Topfboden lösen )*

*Etwa 1 Becher Milch, 1 Esslöffel Zucker, etwas Salz, etwas Butter erhitzen.*

*Nockerln kurz abschrecken, mit Milch übergießen.*

*Ergibt 2 Teller voll Milchsuppe.*







# *Rote-Bete-Suppe*

*von Inge Siebert*

## Zutaten:

*5 mittlere Rote Bete  
Zucker  
Essig  
2 Eigelb  
1 Becher saure Sahne  
Salz*

## Zubereitung:

*Rote Bete weich kochen, dann schälen und reiben. Die geriebene Rote Bete mit Wasser knapp auffüllen.*

*Mit Zucker und Essig abschmecken und nochmals 10 – 15 Minuten kochen bis das Ganze breiig wird. Dann die Suppe vom Herd nehmen.*

*Eigelb mit saurer Sahne verschlagen. Sodann in die Suppe geben und mit Salz, Zucker und Essig abschmecken.*

## Tipp!

*Dazu gibt es gekochte  
gestampfte Kartoffeln.  
Darüber kommt ausgelassener  
Speck mit Zwiebeln.*



# Sauerkrautsuppe

von Ilse Dippel



## Zutaten:

150 g gewürfelter durchwachsener Speck,  
1 Zwiebel, klein gewürfelt  
1 L Fleischbrühe,  
300 bis 400 g Sauerkraut  
5 bis 7 Kartoffeln.

## Zubereitung:

Speck und Zwiebel auslassen und in die Fleischbrühe geben. Dazu dann noch die kleingeschnittenen Kartoffeln und das Sauerkraut hinzufügen.

Dies alles 20 Min. kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





# „Schuttessopp“ nach Gretchen Hoffarth

von Anna Muth

## Zutaten:

1 ¼ Liter Wasser  
250 g Erbsen (gefroren)  
3 bis 4 Eier  
3 EL Margarine  
Paniermehl  
Mehl  
Salz  
Muskatnuss  
Gemüsebrühe

## Zubereitung:

Das Wasser mit Salz und 1 EL Margarine zum Kochen bringen. Die tiefgefrorenen Erbsen dazugeben und aufkochen lassen.

Aus 3 bis 4 Händen Paniermehl, 3 bis 4 Esslöffel Mehl (große Löffel), Salz und Muskatnuss, sowie den Eier und 2 Esslöffeln zerlassener Margarine einen Teig herstellen.

Mit der Hand kleine Klösschen abzupfen und aufkochen.

Dann mit 40 g Mehl andicken und mit Gemüsebrühe abschmecken.



# *Steckrübeneintopf (4 Portionen)*

*von Gisela Becker*



## Zutaten:

*600 g Schweinebauch  
1 kg Steckrüben  
1 kg Kartoffeln  
2 Lorbeerblätter  
2 Nelken  
1 Brühwürfel  
Salz, Pfeffer*

## Zubereitung:

*Steckrüben schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.*

*Steckrüben und Kartoffeln zu gleichen Teilen in Schnellkochtopf geben. Ein Stück Bauchspeck dazu geben, mit Wasser knapp bedecken, mit 2 Lorbeerblättern, 2 Nelken, einem Brühwürfel und Salz würzen.*

*12 Minuten im Dampfkochtopf kochen.*

*Sodann Fleisch herausnehmen und mit Stampfer pürieren.*

*Fleisch klein schneiden und dem Gericht unterrühren.*





# *Aufläufe und Mehlspesen*



# *Kirschenmichel* (4 Portionen)

von Ulrike Hensen



## Zutaten:

1 kg Kirschen (entkernt)

125 g Butter

125 g Zucker

4 bis 5 Eigelb

375 ml Milch

5 altbackene Brötchen

die abgeriebene Schale einer Biozitronen

## Zubereitung:

Brötchen in Scheiben schneiden, mit heißer Milch übergießen und einziehen lassen.

Butter, Zucker, Eigelb und die geriebene Zitronenschale schaumig schlagen und nach und nach unter die abgekühlte Brötchenmasse rühren.

Eiweiß steif schlagen und zusammen mit den Kirschen vorsichtig unter die Brötchenmasse heben. Das Ganze in eine gut ausgebutterte Auflaufform geben und im Ofen bei 180°C ca. 60 Minuten backen.

Nach ca. 30 Minuten Butterflöckchen oben darauf setzen.

## Tipp:

Mit Vanillesoße servieren.





# *Scheiterhaufen* (4 Portionen)

von Gabriele Bos

## Zutaten:

50 g Rosinen  
2 – 3 EL Rum oder Apfelsaft  
5 Brötchen vom Vortag  
1 Vanilleschote  
200 g Sahne | 300 ml Milch  
4 Eier | 40 g Zucker | 3 EL Butter  
4 bis 5 Stück säuerliche Äpfel (800 g)

## Außerdem:

Fett für die Form  
Backpapier zum Abdecken  
Puderezucker zum Bestreuen

## Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C ( Umluft 180°C) vorheizen. Eine Auflaufform mit hohem Rand einfetten. Die Rosinen in Rum oder Apfelsaft einweichen. Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Sahne, Milch, Eier, Zucker und Vanillemark verquirlen. Die Äpfel waschen, trocknen, vierteln und ohne Kerngehäuse in dünne Spalten schneiden.

Die Brötchenscheiben abwechselnd mit den Apfelspalten in die Form geben, dabei jede Schicht mit Rosinen bestreuen. Die letzte Schicht soll aus Brötchenscheiben bestehen. Die Eiersahne darüber gießen. Den Auflauf mit Mandelblättchen bestreuen und die Butter in Flöckchen darüber geben. Im heißen Ofen ( Mitte) ca. 45 Minuten backen, dabei zwischendurch mit Backpapier abdecken, falls der Auflauf zu stark bräunt.

Herausnehmen, mit Puderezucker bestreuen und noch warm servieren. Dazu passt Vanillesoße.



# *Arme Ritter aus Roggenbrot (2 Portionen)*

*von Katharina Prückner*



## Zutaten:

*5 Scheiben altbackenes Roggenbrot (bei kleinen Broten 10 Scheiben)*

*2 Eier*

*1 – 2 EL Zucker*

*etwas Salz*

*1 Tasse Milch*

*2 Eigelb*

*5 EL Semmelbrösel*

*Butter zum Braten*

*Zimt*

*Zucker*

## Zubereitung:

*Die großen Bratscheiben halbieren, die kleinen so verwenden und auf eine große flache Platte legen. Eier, Zucker, Salz und Milch verquirlen und über die Brote gießen. Die Brote aufquellen lassen ( sie dürfen nicht zerfallen ).*

*Dann erst in dem verrührten Eigelb und anschließend in den Semmelbröseln wenden.*

*Butter in einer Pfanne heiß werden lassen. Die panierten Bratscheiben darin auf beiden Seiten knusprig backen. Anschließend das Fett etwas abtropfen lassen.*

*Die Armen Ritter mit Zimt und Zucker bestreuen und so heiß wie möglich essen.*







# Dampfnudeln (12 - 15 Stück)

von Wiebke Harprecht

## Zutaten (für mittelfesten Hefeteig):

500 g Mehl  
¼ Liter Milch  
50 - 100 g Fett  
50 - 80 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Ei  
1 Päckchen Hefe

## Zutaten (zum Garen):

50 - 60 g Butter  
knapp ¼ Liter Milch  
20 g Zucker  
1 Prise Salz

## Zubereitung:

Mittelfesten Hefeteig von etwas weicher, leichter Beschaffenheit herstellen, gehen lassen. 12 - 15 Art Kugeln formen, diese auf einem bemehlten Brett gehen lassen. In gut schließendem Topf (oder entsprechendem feuerfestem Geschirr mit Deckel) Butter zerlassen, Milch (oder Wasser), Salz und Zucker zugeben, gegangene Nudeln in die lauwarme Flüssigkeit setzen, dicht schließenden Deckel auflegen und bei gleichmäßiger Mittelhitze zum Kochen bringen.

Zunächst bei mäßiger, dann bei schwacher Hitze 30 Minuten leise kochen lassen, bis alle Milch aufgesogen und Krustenbildung mit „Singen“ und „Krauchen“ beginnt.

Dann die Hitzezufuhr stark drosseln, (auf geringste Stufe) bzw. Geschirr auf Herdseite stellen, Elektroplatten evtl. ausschalten und nur mit Speicherwärme fertigstellen. Gesamtgarzeit ca. 30 - 35 Minuten

Während des Garens darf Deckel nicht abgenommen werden.

Fertige Dampfnudeln müssen locker sein, alle Flüssigkeit aufgesogen und eine schöne Kruste haben. Deckel nach einigen Minuten vorsichtig abnehmen, damit Kondenswasser nicht auf die Nudeln tropft, Nudeln auf warme Platte mit der Krustenseite nach oben anrichten.

Dazu Vanillesauce oder Kompott aus Obst oder Dörr Obst reichen.



# Großer Hans

(4 Portionen)

von Siegfried Keil



## Zutaten:

- 125 g Margarine
- 3 Eier
- 125 g Zucker
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 375 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- ¼ Liter Milch
- 65 g Rosinen
- 65 g Korinthen

## Zubereitung:

Margarine mit Eigelb und Zucker schaumig schlagen, Vanillezucker, Zitronenschale und Salz dazu geben. Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unter die Eiermasse rühren. Zuletzt die mit Mehl bestäubten Rosinen und das steif geschlagene Eiweiß dazugeben.

Den Teig in eine gefettete und mit Semmelbrösel ausgestreute Wasserbadform füllen, den Deckel schließen und in einem großen Topf mit aufgelegtem, gut schließendem Deckel (Wasserdampf darf nicht entweichen) etwa 90 Minuten garen.

Form aus dem Wasser nehmen, öffnen, 10 Minuten stehen lassen, dann stürzen und mit Kompott oder Fruchtsaße servieren.





# *Kaiserschmarrn*

*von Horst Becker*

## Zutaten:

*1/8 kg Mehl*

*60 g Zucker*

*4 Eier*

*ca. 1/8 Liter Milch*

*1 Prise Salz*

*50 g Rosinen*

*Margarine oder Butter zum Backen*

*Zucker zum Bestreuen*

## Zubereitung:

*Milch, Eidotter, Zucker und Mehl absprudeln, salzen, Rosinen einrühren und steifen Schnee darunter ziehen.*

*Margarine in der Pfanne heiß werden lassen, Teig eingießen, auf der einen Seite goldgelb backen, wenden. Nach etwa einer Minute mit zwei Gabeln in Stücke reißen, dann weitere zwei Minuten unter öfterem Stochern und Wenden der Stücke weiter backen, etwas ausdunsten lassen und mit Zucker bestreut servieren.*

## Tipp:

*Der Kaiserschmarrn*

*wird gern mit*

*Preiselbeeren*

*oder anderem*

*Kompott gegessen.*



# Lippischer Pickert (4 Portionen)

von Gisela Kummer



## Zutaten:

Hefe  
500 g Mehl  
250 ml kochende Milch  
1 EL Zucker  
5 Eier  
1 TL Salz  
100 g Korinthen  
50 g Rosinen  
500 g festkochende Kartoffeln  
Schmalz zum Ausbacken

## Zubereitung:

Man rührt die Hefe mit etwas lauwarmer Milch, Mehl und Zucker an und lässt sie 1/4 Stunde aufgehen. Die rohen Kartoffeln werden fein gerieben, ausgedrückt und mit der kochenden Milch übergossen und verrührt.

Dann gibt man Mehl, Eier, die übrigen Zutaten und den Hefeansatz dazu, rührt gut durch und lässt den Teig etwa 1 Stunde gehen. In der Pfanne werden kleine oder große runde Kuchen in möglichst wenig Fett langsam, und zwar zugedeckt, gebacken.

Der Pickert wird warm verzehrt - mit lippischer Leberwurst oder auch mit Butter und Konfitüre bzw. Rübenkraut. Dazu reicht man heißen Kaffee.

Zwei kleine Anmerkungen noch zum Rezept:

1. Pickert werden in der Pfanne gewendet, wenn der Pickert beim Ausbacken auf der oberen Seite kleine Blasen/Löcher schlägt!
2. Neben Kaffee (der im Übrigen schwarz wie die lippische Nacht sein sollte!) reicht man(n) zwingend auch lemgoer „Piss Fix“ (Wacholder von Wippermann) - und zwar mehrmals und ausreichend!





# Quarkküchlein

von Wintraud Koppmann

## Zutaten:

2 Eier getrennt  
250 g Magerquark  
3 EL Milch  
125 g Mehl, gesiebt  
1 Zitrone, unbehandelt. ( den Abrieb davon )  
3 EL feiner Zucker  
1 Prise Zimt  
250 ml Öl zum Ausbacken

## Zubereitung:

Eigelb, Quark, Milch, Mehl und Zitronenschale verrühren. 30 min. ausquellen lassen. Eiweiß steif schlagen, dabei 1 Prise Salz und 1 EL Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee unterheben.

Das Öl in einer hohen Pfanne auf ca. 180°C erhitzen. Den Teig esslöffelweise ins Öl geben. 3 - 4 min. backen, dabei einmal wenden.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen. In der Zucker/Zimt Mischung wälzen.

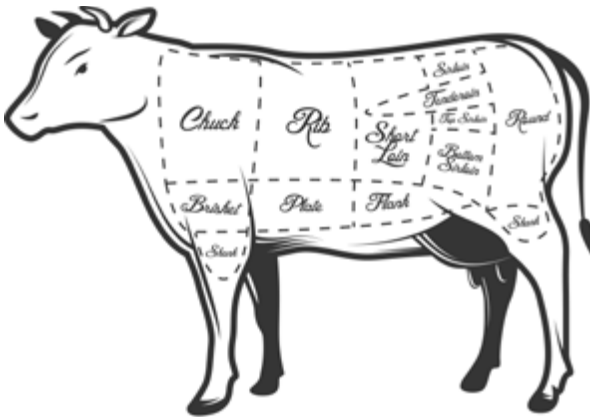
Man kann die Küchlein bei ca. 50°C im Ofen warm halten.







# Fleischspeisen



# Rheinischer Sauerbraten

(4 Portionen)

von A. Dahl



## Zutaten:

1 P. Sauerbratengewürz von Ostmann

Essig

Wasser

1 Möhre

1 Zwiebel

ca. 1,5 – 2 kg Rindfleisch (nicht fett)

30 g Schweineschmalz

100 g Pumpernickel

eine Handvoll Rosinen

400 ml Suppenbrühe (Knorr)

rheinisches Rübenkraut (Grafschfter Goldsaft)

Salz

## Zubereitung:

Das Sauerbratengewürz mit Essig und Wasser, 1 Möhre und 1 Zwiebel aufkochen. Das Rindfleisch in dieser Marinade 48 bis 72 Stunden ziehen lassen - am besten das Fleisch mit der Marinade in eine große Plastiktüte füllen, die Luft heraus drücken und verschweißen.

Am Tag der Zubereitung das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und rundherum mit Salz einreiben. Anschließend das Fleisch in dem Schmalz rundherum kräftig anbraten. Mit einem kleinen Teil der Marinade | s.o. ) ablöschen.

Um die Marinade etwas abzuschwächen (die spätere Soße wird dadurch milder) 400 ml Liter Suppenbrühe (Knorr Brühwürfel) und ca. 800 ml von dem Sud mischen







*Diese Mischung nach und nach in den geschlossenen Topf gießen und den Inhalt für 45 Minuten schmoren lassen. Das Fleisch wenden, Pumpernickel zerkleinert hinzufügen und alles zusammen für weitere 30 Minuten bei milder Hitze schmoren. Das Fleisch immer wieder mit dem Sud übergießen.*

*Abschließend das Fleisch herausnehmen und warm halten. Die Soße durch ein Sieb streichen (passieren). Rosinen hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Die Soße getrennt dazu reichen.*

#### *Tipp:*

*Nach dem Anbraten kann der Bratensatz mit rheinischem Rübenkraut (Grafschafter Goldsaft) versehen werden. Hier muss man nur höllisch viel rühren, damit das Rübenkraut nicht anbrennt und dann so lange mit dem Fond auffüllen (und rühren) bis sich der Goldsaft absetzt. Zum Binden der Soße würde ich statt des Pumpernickels ein dunkles Schwarzbrot empfehlen. Damit die Rosinen keine Dominanz entwickeln, sollte man sie zudem nicht direkt zur Soße geben, sondern - gewaschen - mit ins Passiersieb. Das Ganze schmeckt dann ein bisschen edler. Dazu Semmelknödel (selbst zubereitet) und Apfelmus.*



# *Rindsrouladen* (4 Portionen)

von Charlotte Schnücker



## Zutaten:

4 Rindsrouladen  
mittelscharfer Senf  
Rotwein  
Salz, Pfeffer, Paprika  
saure Gurken  
8 Scheiben Schinkenspeck

## Zubereitung:

Die Rouladen ordentlich mit Senf bestreichen.

Pro Roulade 2 Scheiben Schinkenspeck auf den Senf legen.

Gewürzgurken der Länge nach vierteln und auf den Schinkenspeck legen.

Die Rouladen wickeln und mit Spießen feststecken.

Rouladen in der Pfanne scharf anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit Rotwein ablöschen.

Je nach Dicke der Rouladen bis zu 2 Stunden schmoren lassen.





# Schlesisches Himmelreich

von Fritzi Gissel

## Zutaten:

1 Füte Dörrobst (gemischt)

1 Füte Backpflaumen

750 g Rauchfleisch

1 Stange Zimt

Salz

Pfeffer

Speisestärke oder Soßenbinder

Zucker

## Zubereitung:

Man nehme Backobst, also Trockenfrüchte (Aprikosen, Pflaumen, Birnen, Apfebringe), die über Nacht in Wasser eingeweicht werden, so dass sie aus ihrem „Schrumpelzustand“ wieder aufquellen.

Am nächsten Tag werden die Früchte zusammen mit einem Stück „Rauchfleisch“ (eine Art Kasslerkamm) in dem Einweichwasser gekocht.

Wenn das Fleisch gar ist, wird die Flüssigkeit etwas angedickt und süß-sauer abgeschmeckt.

## Tipp:

Dazu gibt es Klöße  
aus gekochten  
Kartoffeln.



# Schweinebratel von der Kühneloma (4 Portionen)

von Gudrun Becker



## Zutaten:

1,2 kg Schweinenacken (am Stück, ohne Knochen)

400 g Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

Salz

1 – 2 EL Kümmelsaat

## Zubereitung:

Schweinenacken in 5 – 6 cm dicke Scheiben schneiden. In kaltem Wasser aufkochen und 10 Minuten leise kochen lassen. Dann das Wasser abgießen und das Fleisch kalt abspülen.

Zwiebeln würfeln. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

Reichlich Salzwasser in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin 30 Minuten kochen. Fleisch herausnehmen und flach in einen Bräter legen. Mit Zwiebeln und Knoblauch - schein bedecken und ca. 100 ml Kochwasser ( ca. 5 mm hoch ) zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ( Umluft nicht empfehlenswert ) 10 Minuten garen.

Anschließend mit Kümmel bestreuen. Temperatur auf 140 Grad reduzieren und 250 ml Kochwasser zugeben. Das Fleisch 3.30 – 4 Stunden garen. Herausnehmen, wenn das Fleisch zart ist und die Zwiebeln goldbraun sind.

Es sollte etwa 1 cm Bratensaft übrig bleiben. Falls das Fleisch zwischendurch zu trocken wird, etwas mehr von dem Kochwasser zugeben. Fleisch mit Zwiebeln und Bratensaft anrichten

## Tipp:

Schmeckt gut mit Semmelknödeln und bayrischem Kraut.





# *Gemüse und Sonstiges*



# Haferflocken-Frikadellen mit Kartoffelgemüse (4 Portionen)

von Rosel Naumann



## Zutaten (für die Frikadellen):

150 g mittelgroße Haferflocken

2 Eier

1 gehäufter EL Mehl

1 große Karotte (fein raspeln)

2 EL Wasser

Salz,

Pfeffer

½ eingeweichtes Brätchen

1 TL Gemüsebrühe (Pulver)

1 bis 2 Zwiebeln (fein gewürfelt)

## Zutaten (für das Gemüse):

800 g Pellkartoffeln

1 Stange Lauch

1 EL Butter

1 Möhre (grob geraspelt)

1 große Zwiebel (grob gewürfelt)

¼ Liter Sahne oder Milch

Salz

Pfeffer

Schnittlauch

Muskat





Zubereitung:

Zutaten für die Frikadellen gut mischen und kleine Frikadellen formen. Alles mindestens eine ½ Stunde stehen lassen, damit die Haferflocken gut ausquellen können.

In heißem Butterschmalz dann ausbacken und knusprig werden lassen.

Für das Kartoffelgemüse Butter erhitzen. Lauch (in Ringe geschnitten), Möhre (grob geraspelt) und Zwiebeln (grob gewürfelt) an schmoren, 1 EL Mehl dazugeben, mit heißer Gemüsebrühe (250 ml) an gießen.

Nach dem Aufkochen die Sahne (oder Milch) dazugeben und köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und Pfeffer, Muskat abschmecken.

Die in Scheiben (ca. 2 cm dick) geschnittenen Pellkartoffeln dazugeben und heiß werden lassen. Mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen.



# Linsenbratlinge wie Oma Fulda sie uns serviert hat

von Ute Quast



## Zutaten:

1 Pfund Linsen

4 Zwiebeln

6 saure Gurken

2 Brötchen

Semmelbrösel nach Bedarf

Kümmel (1-3 Teelöffel)

Pfeffer, Salz

Sauce hollandaise

Kapern

## Zubereitung:

Linsen mit relativ wenig Wasser einweichen (am besten über Nacht). Linsen aufkochen, bis ein sehr dicker Brei entsteht. Durchkneten und würzen.

Linsen, Zwiebeln, Gurken und Gewürze sowie die eingeweichten, gut ausgedrückten Brötchen am besten durch den Fleischwolf drehen (alternativ in der Küchenmaschine zerkleinern), mit Semmelbröseln nach Bedarf zu einer formbaren Masse ergänzen.

Der Trick ist, möglichst wenig Wasser schon bei den Linsen zu verwenden oder es notfalls vor der Teigzubereitung abzugießen, weil sonst zu viel Semmelbrösel eingesetzt werden müssen, was den Geschmack der Linsen „verwässert“.

Aus dem Teig „Frikadellen“ formen und von beiden Seiten je etwa 4 Minuten in einer Pfanne mit Fett schön braun braten. Vorsicht, man braucht viel Bratfett!







Bemerkungen von Ute Quast:

*Das Rezept ist aus den Anfangsjahren des vorigen Jahrhunderts, als es noch große Familien gab.*

*Es entstehen etwa 35 – 40 Bratlinge! Man kann die Zutaten natürlich für eine kleinere Menge umrechnen. Oder man macht das große Rezept und friert die Bratlinge ein, was sehr gut geht.*

*Dazu gehört Sauce hollandaise, die mit den Kapern mindestens  $\frac{1}{2}$  Stunde gezogen hat.*

*Am besten schmecken dazu Salzkartoffeln.*

*Oma machte uns immer das volle Rezept und so konnten wir, wenn sie wieder nach Fulda nach Hause gefahren war, noch mehrmals ihre eingefrorenen Linsenbratlinge mit Vergnügen verspeisen.*

*Wenn Sie zum Braten reines Pflanzenfett und statt der Sauce hollandaise eine Mehlschwitze mit Gemüsefond und viel Zitrone und natürlich den Kapern, aber ohne Milch und Ei zubereiten, können Sie dieses Essen sogar guten Gewissens ihren vegansten Freunden servieren.*



# *Dicke Bohnen* (4 Personen)

von Irmgard Nickel



## Zutaten:

1 Glas Dicke Bohnen (Saubohnen)

1 Zwiebel

150 g durchwachsener Speck

Bohnenkraut

## Zubereitung:

Speck und Zwiebeln würfeln. Speck und Zwiebelwürfel andünsten.

Dicke Bohnen mit Flüssigkeit und Bohnenkraut hinzu geben und ca. 10 Minuten leicht kochen.

Dann abgießen. Mit Butter, Mehl und Flüssigkeit (Kochwasser oder Sahne) eine Mehlschwitze anrühren. Bohnen, Speck und Zwiebel in die Mehlschwitze geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tipp:

Frikadellen oder Bratwurst  
passen gut dazu!





# Kohlkopf

von Lisa Wahlers

## Zutaten:

0,5 kg Weißkohl frisch  
500 g Hackfleisch (vom Schwein oder Rind oder gemischt, gewürzt)  
1 Gemüsezwiebel  
1 Prise Salz  
Pfeffer  
0,5 Liter Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe  
etwas Kümmel  
Schmand

## Zubereitung:

Sie brauchen dafür eine große verschließbare metallene Puddingform (Wasserbadform). Notfalls nehmen Sie eine verschließbare Auflaufform.

Sollte das Hackfleisch nicht gewürzt sein, müssen Sie es mit Pfeffer, Salz und Knoblauch würzen. Den Krautkopf und die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Unten in die Form eine ca. 3 cm Lage Kraut auslegen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel (falls man Kümmel mag) würzen. Dann folgt eine kleine Lage Zwiebeln (1 cm). Darauf drücken Sie eine Lage Hackfleisch (2 cm).

Diese Lagenfolge mit Würzung mehrfach wiederholen bis der Topf fast voll ist. Nun die Gemüsebrühe dazugeben und warten bis sie eingesickert ist. Sie sollte fast  $\frac{3}{4}$  des Topfes ausfüllen. Deckel schließen und 45 Min. bei 200 ° Grad in den Backofen geben. Der Krautkopf wird anschließend auf einen großen Teller gestürzt.

## Tipp:

Dazu Salz- oder Pellkartoffeln reichen. Der Sud kann auch noch zu einer Sauce verarbeitet werden (mit Schmand z. B.), schmeckt aber auch so sehr gut.



# *Krautfleckerln* (4 Portionen)

von E. Wiegand



## Zutaten:

$\frac{1}{2}$  Weißkohl  
400 g Nudeln (Fleckerln)  
1 große Zwiebel  
2 EL Butter  
2 EL Zucker  
1 EL Essig  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung:

Krautkopf halbieren, Strunk herausschneiden, Kraut fein schneiden (eventuell mit Wiegemesser).

Zwiebel fein schneiden. Butter heiß werden lassen, Zucker darin bräunen, Zwiebel anrösten, mit Essig ablöschen. Kraut dazugeben, etwas Wasser aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 20-30 Min. weich dünsten.

Währenddessen Nudeln kochen, dann Nudeln unter Kraut mischen.

## Tipp:

*Dazu Kompott servieren!*





# Mangoldgemüse (4 Portionen)

von Adelgund Lesch

## Zutaten:

1 kg Mangold  
2 Zwiebeln, klein gehackt  
2 Zehen Knoblauch, klein gehackt  
100 g durchwachsene Speckwürfel  
etwas Butterschmalz  
3 EL Butter  
30 g Mehl  
200 ml süße Sahne  
Salz  
Muskat  
Pfeffer

## Zubereitung:

Die Mangoldblätter gründlich reinigen und vom Stiel trennen. Den Stiel in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

Blätter längs halbieren, ebenfalls in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Dem kochenden Salzwasser etwas Milch hinzugeben (nimmt den Bitterstoff) und Stiele darin vorkochen. Sobald Stiele gar sind, aus dem Salzwasser nehmen und sodann die Mangoldblätter darin garen.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, Speckwürfel ausbraten und sodann die klein gehackten Zwiebeln darin dünsten. Nach kurzer Zeit die ebenfalls klein gehackten Knoblauchzehen dazu geben und ebenfalls kurz mitdünsten.

Aus Butter, Mehl, etwas Kochbrühe und süßer Sahne eine Einbrenne herstellen (wie Bechamelsoße). Gerösteten Speck und geröstete Zwiebeln hinzufügen und mit Salz und Muskat und Pfeffer abschmecken. Stiele und Blätter mischen und in die Einbrenne geben.







# *Klöße, Knödel und Kartoffelgerichte*



# Kartoffelroulade

von Heinz Wahlers



## Zutaten:

600 g Pellkartoffeln

100 g Margarine

3 Eier

225 g Mehl (auch mehr Mehl, wenn zu feucht)

Salz

Muskat

400 g Hackfleisch

2 Zwiebeln

4 EL Semmelbröseln

2 Eier

100 g Dörrfleisch

2 EL Petersilie

Salz

Pfeffer

Öl oder Butter zum Braten

## Zubereitung:

Erkaltete Pellkartoffeln schälen und fein reiben. Fett, Eier, Mehl und Gewürze mit den geriebenen Kartoffeln zu einem Teig verarbeiten. Auf bemehlter Fläche rechteckig ausrollen (etwa 1 cm dick).

Hackfleisch mit gehackten Zwiebeln und den übrigen Zutaten mischen und auf den ausgerollten Kartoffelteig streichen.

Die Teigplatte aufrollen. Von der Roulade 1 cm dicke Scheiben abschneiden und in heißer Butter goldbraun backen

## Tipp:

Man kann die Roulade auch im ganzen braten.







# *Labskaus* (4 Portionen)

von Christine Walloch

## Zutaten:

1 ½ kg Kartoffeln

1 Dose Corned beef

1 Glas Rote Bete

4 Gewürzgurken

Zwiebeln

8 Eier

Brühe

4 Matjes oder Bismarkheringe

## Zubereitung:

Kartoffeln schälen und kochen, dann stampfen.

In der Pfanne klein gehackte Zwiebeln und Cornedbeef anbraten und zu den Stampfkartoffeln geben. Brühe und ein wenig Saft von der Roten Bete in den Kartoffelbrei geben. Eier braten.

Kartoffelbrei, 2 Eier, Heringe und Gurken, Rote Bete auf den Teller geben und servieren.



# Siegerländer Reibekuchen

von Heinz Wahlers



## Zutaten:

Zutaten:

1 kg Weizenmehl

1 kg Kartoffeln

2 Tassen Milch

1 EL Salz

80 g Hefe

## Zubereitung:

Hefe mit etwas Milch und einem 5 L Mehl anrühren. Ansatz etwa  $\frac{1}{4}$  Stunde gehen lassen. Inzwischen Kartoffeln schälen, reiben und mit 2 Tassen heißer Milch überbrühen.

In diese geriebenen Kartoffeln das Mehl und das Salz einrühren. Hefeansatz einmengen. Zwei Kastenformen gut fetten und den Teig einfüllen. Den Teig gehen lassen bis die Form fast voll ist.

Den Ofen auf 220 °C vorheizen und den Kartoffelteig etwa  $\frac{1}{2}$  bis 1 Stunde backen lassen. Eventuell vorher Butterflöckchen aufsetzen.

Ist die Kruste gut braun, Garprobe machen.

## Tipp:

Abgekühlt schmeckt der Kartoffelplatz  
in Scheiben geschnitten  
und mit Butter bestrichen besonders gut!





## *Beutelches* (4 Portionen)

von Christa Dörr

### Zutaten:

750 g rohe Kartoffeln  
2 Stangen Lauch  
375 g Salami (Cerelatwurst oder Dörrfleisch)  
2 Brötchen (altbacken)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
Majoran

### Zubereitung:

*Kartoffeln schälen und roh reiben. Lauch putzen und fein schneiden.*

*Die Wurst oder das Dörrfleisch fein würfeln. Brötchen ebenfalls fein würfeln. Alle Zutaten vermengen und mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.*

*Diese Masse wird in längliche Beutelchen gefüllt. Diese werden zugebunden und in Salzwasser zirka eine Stunde gekocht.*

*Man muss die Beutel mit kaltem Wasser abschrecken, damit sich der Inhalt leicht heraus drücken lässt.*

*Dazu gibt es Zwiebelsoße.*



# Mehlklosse

von Anne Lauer



## Zutaten:

ca. 1 Kilo Kartoffeln  
1 Brötchen  
1 Ei  
einige EL Mehl  
Salz  
Muskatnuss  
Speckwürfel  
Zwiebeln  
etwas Öl

## Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, in ca. 3 cm große Würfel schneiden und zum Kochen bringen.

Inzwischen das eingeweichte Brötchen mit dem Ei, den Gewürzen und soviel Mehl vermischen, dass ein dickflüssiger Brei, der nur schwer vom Löffel läuft, entsteht.

Mit einem Teelöffel kleine Klösschen in die halbgaren Kartoffeln geben und noch ca. 10 – 15 Minuten ziehen lassen.

Den Speck mit den Zwiebeln rösten und mit Öl nach Belieben auffüllen und über die mit einem Schaumlöffel in eine Schüssel gegebenen Mehklöße geben.





# Schlesische Klösse

von Ute Quast

## Zutaten:

*1/2 Menge Pellkartoffeln, durch den Wolf gedreht*

*1/2 Menge Weizenmehl*

*pro 1 Pfund – 1 1/2 Pfund 1 Ei*

*Salz*

*Muskatnuss*

## Zubereitung:

*Zutaten würzen und verkneten.*

*Rollen formen (5 cm Durchmesser) und Stücke von 5 cm Länge schneiden*

*ca. 5 – 10 Minuten in kochendes Salzwasser geben, dann heraus nehmen.*



# Semmelknödel (mährische)

von Stefanie Langer



## Zutaten:

10 Brötchen vom Vortag!

10 Eier

Pfeffer

Salz

Muskatnuss

1 Kumpentasse Milch (kalt)

Petersilie

## Zubereitung:

Brötchen in Würfel schneiden. Eier verquirlen

Milch dazu gießen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Petersilie kleingeschnitten dazu geben. Eiermilch über die Brötchenwürfel gießen, mit Kochlöffel gut durch rühren und mindestens 1 ½ Stunden abgedeckt stehen lassen. Sodann mit den Händen durchkneten. Danach Mehl nach Gefühl dazu geben, sodass ein schwerer Teig entsteht.

Im kochenden Salzwasser einen Probekloß sieden lassen. Wenn dieser zerfällt, noch mehr Mehl hinzugeben. Wenn der Kloß zu hart wird, etwas Milch dem Teig hinzugeben. Sieht der Probekloß gut aus, sodann den restlichen Teig mit befeuchteten Händen (kaltes Wasser) zu Klößen formen (nicht zu groß, da die Klöße noch aufgehen) und in kochendes Salzwasser geben. Die Klöße gut eine ½ Stunde köchelnd ziehen lassen.

## Tipp:

Dazu schmeckt gut: Schweinebraten und bayrisches Kraut.





# Spitzbuben (4 Portionen)

von Christa Dörr

## Zutaten:

1 Kilo gekochte Kartoffeln  
1 Kilo rohe Kartoffeln  
etwas Mehl  
Salz, Pfeffer, Muskat  
ein Vollei, ein Eigelb  
Speck- oder Schinkenstreifen  
Zwiebel

## Für die Sauce

2 Esslöffel Butter  
2 Esslöffel Mehl  
1/4 bis 1/2 Liter Milch  
3 Esslöffel Schmand  
Salz, Muskat und Pfeffer

## Zubereitung:

Am Vortag 1 Kilo Salzkartoffeln zubereiten und abkühlen lassen. Ein weiteres Kilo Kartoffeln schälen und klein reiben.

Die geriebenen Kartoffeln ausdrücken und in eine Schüssel geben. Die Salzkartoffeln vom Vortag ebenfalls reiben und zu den anderen Kartoffeln zugeben. Die Eier hinzugeben und gut vermengen. Soviel Mehl hinzugeben bis ein glatter, aber nicht zu fester Teig entsteht. Kleine, etwa 3 Zentimeter dicke Würstchen aus dem Kartoffelteig formen.

In der Zwischenzeit klein geschnittene Zwiebeln in einer Pfanne mit Butter anschwitzen und braun werden lassen, etwas Salz hinzugeben. Den Speck oder den durchwachsenen Schinken in einer Pfanne auslassen.

In einem weiteren Topf Butter zergehen lassen und Mehl hinzugeben. Diese Mehlschwitze mit Milch auffüllen und aufkochen lassen. Schmand hinzugeben und die Soße mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Die Spitzbuben in leicht siedendem Wasser 20 Minuten ziehen lassen.

## Tipp:

Servieren Sie die Spitzbuben mit der hellen Soße, geben Sie die geschmorten Zwiebeln und den Speck hinzu.



# Zwetschgenknödel (4 Portionen)

von Brigitte Kempf



## Zutaten:

400 g mehlig kochende Kartoffeln  
60 g Mehl  
20 g Grieß  
1 Eidotter  
1 Prise Salz  
20 g flüssige Butter  
Schale von 1/2 Bio-Zitrone

## Für die Füllung:

8 große reife Zwetschgen  
8 Stück Würfelzucker

## Für die Butterbrösel:

80 g Butter  
100 g Semmelbrösel

## Zubereitung:

Kartoffeln in wenig Wasser in 20 Minuten gar kochen, abdampfen, schälen. Heiß durch eine Kartoffelpresse ausdrücken.

Mehl, Grieß, Salz, Eidotter, flüssige Butter und Zitronenschalenabrieb zu den kalten Kartoffeln geben. Zu einem glatten Teig verkneten, Rolle formen und 10 Minuten ruhen lassen.

In die Mitte der Zwetschgen ein Stück Würfelzucker geben.

Teig in 8 Scheiben schneiden, Zwetschgen darauf legen und zu einem Knödel formen, in kochendem Salzwasser 8 Minuten gar ziehen lassen, Butter zerlassen und Brösel dazu geben, alles goldbraun rösten.

Knödel mit Schaumlöffel heraus nehmen und in den Bröseln wenden.

Mit Puderzucker bestäuben und servieren.







# *Soßen und Salate*



# Grüne Soße

von Astrid Herzog



## Zutaten:

??? Öl

Eigelb

??? Becher saure Sahne

1 Zwiebel

Päckchen für Grüne Soße

1 Kopf Salat

½ Pfund Quark

½ TL Senf

1 Becher Dickmilch

Fondor

Salz

pro Person ein hartgekochtes Ei

## Zubereitung:

Öl und Eigelb in einen Mixer geben, etwas saure Sahne und 1 Zwiebel hinzugeben.

Danach ein fertiges Päckchen (vom Markt) grüne Soße und ein Kopf Salat (kleingeschnitten) in Mixer geben.

¼ – ½ Pfund Quark, ½ TL Senf, etwas Salz und 1 Becher saure Sahne in den Mixer geben und alles mixen.

Danach 1 Becher Dickmilch und 1 Becher saure Sahne mit dem Schneebesen unterrühren.

Mit Fondor und Salz abschmecken.





# Zwiebelsaße (4 Portionen)

von Rosel Naumann

## Zutaten:

4 – 6 mittelgroße Zwiebeln  
ca. 100 g magerer Speck in Würfel  
rote Wurst, roher oder gekochter Schinken oder Bratenreste in Würfel  
2 große saure Gurken  
etwas Fleischbrühe  
1 EL Mehl  
Öl  
Pfeffer, Salz  
Essig

## Zubereitung:

Zwiebeln in Fett anbraten bis sie leicht bräunen. Dann alle gewürfelten Zutaten dazu geben und mit anbraten.

Mehl darüber stäuben, mit gekörnter oder frischer Brühe an gießen und würzen. Saure Gurken kleinschneiden und je nach Geschmack dazu geben.

## Tipp:

Gemüsereste oder Bratensofe vom Vortag können mit in die Soße.  
Mit Pellkartoffeln ein Gedicht !



# *Heringssalat* (6-8 Portionen)

von Ursula Haack



## Zutaten:

6 Matjes-Filets  
6 Bismarkheringe  
250 g Kartoffeln  
250 g Rote Bete  
½ Sellerieknolle  
3 saure Äpfel  
5 hart gekochte Eier  
4 Gewürzgurken  
Petersilie

## Zubereitung:

Kartoffeln, Rote Beete und Sellerie kochen, klein schneiden

Eier hart kochen und klein schneiden.

Heringe, Gewürzgurken klein schneiden.

Salatsoße aus Essig, Öl, Senf, Pfeffer, Salz reicht, kann aber nach Geschmack abgewandelt werden.





# *Backen*



# Kuchenbacken in Cappel

Erinnerungen von Anna Lauer



**S**amstags wurde das Backhaus nur zum Kuchenbacken freigehalten. Die gleiche Anschreib- und Ausloseprozedur – wie zuvor beschrieben –, die gleichen öfteren Wege für uns Kinder begannen, um dann auf riesigen Backblechen frische knusprige Krümel-, Zucker-, Apfel-, Zwetschen- oder Käsekuchen heimzutragen. Besonders lecker gelangen die Weihnachtsplätzchen.

Kein Brot oder Kuchen aus dem späteren bequemeren Elektroherd kam an diesen typischen Geschmack aus dem Holzbackofen heran!

Die Backhäuser in Cappel wurden bis in die späten Fünfziger des vergangenen Jahrhunderts genutzt. Das alte Backhaus am Cappeler Markt wurde leider 1963 aus verkehrsbedingten Gründen abgerissen.

Glücklicherweise lebt heute wieder hier und da ein Backhaus auf, so auch unser Backhaus im Unterdorf.



## Ein Backtag in Cappel

Erinnerungen von Anna Lauer

**Z**u den ersten Vorbereitungen gehörte das „Anschreiben“ in einem der beiden Backhäuser in Cappel. Soweit wir Kinder schon lesen konnten und an die aufgehängte Tafel reichten, war dies unsere Aufgabe.

„Duerens Mann“, ein Nachbar des Backhauses löste die Backinteressenten aus und schrieß so die Reihenfolge für den kommenden Tag an.





*Nun war wieder ich dran, um nachzusehen, an welcher Stelle wir auf der Tafel standen. Danach richtete sich das „Anstellen „ des Brotteiges. Das begann damit, dass Großmutter die „Reuwen“, die mit Roggenmehl vermischten Reste des letzten Brotteiges, die in einem Leinenbeutel trocken aufbewahrt waren, mit lauwarmem Wasser vermischte und in der warmen Küche zum Gären des Sauerteiges ansetzte. Oft gab man sich auch in der Nachbarschaft den fertigen Sauerteig weiter.*

*Am Vorabend des Bachtages wurde nun im großen hölzernen Backtrog „angestellt“, also ein Teil des Roggenmehls, Wasser, Salz und Sauerteig vermischt. Obenauf streute Großmutter dünn Mehl und mahlte mit dem Finger drei Kreuze als Dank für das tägliche Brot, vielleicht auch als Bitte für das Gelingen, darauf.*

*Am nächsten Morgen, als der Vorteig schon kräftig aufgegangen war, hieß es nun, den Brotteig mit dem restlichen Mehl kräftig durchzukneten, wieder aufgehen zu lassen und schließlich große, runde Laibe zu formen. Dabei war es wichtig, die richtige Konsistenz zu treffen, damit die auf das Backbrett gesetzten Laibe nicht auseinanderliefen.*

*Inzwischen hatten wir Kinder erneute Wege zum Backhaus gemacht, um zu sehen, wie weit der Vorgänger war. Endlich war es Zeit zum Anheizen, und die Reißer- und Backscheite konnten per Handwagen zum Backhaus gefahren werden. Der erlernte Vorgang des Heizens, Säuberens und Fühlen der Backhitze garantierte für ein gut durchgebackenes Brot. Mit dem „Schesser“, einer Holzplatte mit langem Stiel wurden die Brotlaibe ein- und aus dem Backofen „geschossen“. Kurz vor dem Ausschießen wurden sie mit Wasser bestrichen, damit eine glänzende, knusprige Rinde entstand.*

*Die verbleibende Hitze reichte meist noch für einen guten Speck- oder Schmierkuchen (Quark auf Brotteig) oder auch für einen Streuselkuchen.*



# Blechkuchen

von Anna Lauer



## Zutaten:

(ausreichend für ein normales Herdblech)

500 g Mehl

knapp 1/2 TL Salz

80 g Butter oder Margarine

1/4 L Milch

1 Würfel Hefe

80 – 100 g Zucker

## Zubereitung:

Die Hefe zerbröseln und mit etwas lauwärmer Milch übergießen, leicht mit Zucker bestreuen, verrühren und gehen lassen.

Unterdessen das Mehl und Salz in eine Schüssel sieben, eine Vertiefung eindrücken. Die aufgegangene Hefe hineingeben, etwas verrühren und leicht mit Mehl bedecken.

An einem warmen Ort gehen lassen (evtl. bei 50° im Backofen) bis der Vorteig aufgegangen ist. Dann Zucker, Fett und den Rest der angewärmten Milch über den Teig verteilen und alles tüchtig durchkneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Den Teig in der Schüssel gehen lassen.

Dann auf dem gefetteten Blech verteilen, mit einer Gabel einstechen und nach Belieben mit Obst (Zwetschgen, Äpfel usw.), Streusel (Rüuwel) oder Quark (Matte) belegen. Noch einige Zeit gehen lassen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 220 – 240 ° 30 – 40 Minuten backen.

Streuselkuchen benötigt nur 12 – 15 Minuten.







Belag für Quetschkuche:

1 ½ kg gut gereinigte, aufgeschnittene und entsteinte Zwetschen auf den mit Butter gestrichenen Teig verteilen, mit Zucker bestreuen. Nach dem Backen noch einmal zuckern und nach Geschmack mit Zimt bestäuben.

Belag für Krümmelkuche (Streusel):

400 g Mehl, 200 g Zucker, 200 g Butter, 1 Vanillezucker.  
Aus den Zutaten Streusel ( Krümmel ) herstellen und auf den Teighoden streuen.

Belag für Mattekuche:

1000 g möglichst trockener Quark, 250 g Zucker, 4 EL Rahm, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 2 Eier, 100 g Korinthen oder Rosinen.  
Alles gut vermischen , abschmecken und auf den Teighoden streichen.

Butter- oder Zuckerkuchen:

Den Hefeteig auf dem Blech gehen lassen, mit Milch bestreichen und Löcher drücken. Mit Butterflöckchen besetzen und dick mit Zucker bestreuen.



# Sauerteig

von Heinz Friedrich



## Vorbemerkungen:

Das Rezept ergibt ca. 30 Brote mit etwa 1500 Gramm, das entspricht der Füllmenge des linken Ofens im Cappelax Backhaus.

Unser Brot besteht ausschließlich aus folgenden Bestandteilen:

- » getrocknete Feigreste vom letzten Backen
- » 32 kg Roggenmehl Typ 997
- » 400 g grobes Küchensalz
- » 17 Liter warmes Wasser

Andere Mehlsorten z. B. Weizenmehl, Hefe und sonstige Zutaten verwenden wir prinzipiell nicht! Ein Mittel gegen Schimmelbildung braucht man bei unserem Brot nicht!!!

## 1. R.U.N.D.E (4 Tage vor dem Backen)

Getrocknete Sauerteigreste (Riuwel) in einer Schüssel mit warmen Wasser einweichen und warm stellen und abdecken.

## 2. R.U.N.D.E (3 Tage vor dem Backen)

Der Feig hat inzwischen viele Bläschen gebildet. Die getrockneten alten Feigreste haben sich vollständig aufgelöst.

In die Feigmischung aus der ersten Runde ca. 1000 gr. Roggenmehl (Typ 997) einrühren und mit warmen Wasser verrühren, dass ein sehr weicher Feig entsteht. Diesen Vorteig wieder warmstellen und abdecken.





### 3. RÜNDE (am Vorabend des Backtages)

Den Vorteig in eine ausreichend große Wanne (60 Liter) geben. 17 Liter gut warmes Wasser dazu schütten. Hierzu gibt man unter ständigem Durchmengen so viel Roggenmehl (ca. 12 kg), dass ein sehr dünner Teig entsteht. Diesen Dünnteig über Nacht warmstellen und abdecken. Diesen Vorgang nennt man „säuern“.

Über Nacht erreicht der Teig durch das entstehende Gas, zeitweise mehr als das doppelte seines Volumens. Die Wanne muss deshalb ausreichend groß sein, damit der Teig nicht überläuft.

### 4. RÜNDE (Backtag)

Der Backofen wird ca. 4-5 Stunden mit trockenen Buchenholz angeheizt. Die Backtemperatur beträgt ca. 250 °C. Etwa 1 Stunde vor den Einschließen der Brote muss die Temperatur erreicht sein. Der Ofen wird dann mit dem „Hehler“ ausgeräumt und nass ausgewischt und ruht dann bis zum Backen. Dieses Vorgehen sichert eine gute gleichmäßige Wärmeverteilung im Ofen. Parallel zum anheizen des Backhauses wird der Teig bearbeitet.

In den Dünnteig wird das grobe Küchensalz eingestreut (6 Hände voll entspricht etwa 400 g Achtung: feines Salz wirkt stärker, daher Menge reduzieren!). Das Mehl/Salz Verhältnis beträgt ca. 80/1.

Anschließend wird der Teig mit weiterem Mehl durch gemengt, bis es nicht mehr in der Wanne geht. Der Teig wird dann auf dem Fisch portionsweise (ca. 1-2 kg) weiter mit Mehl angedickt und in eine 2te Wanne getan. Dann erneut mit Mehl durchgearbeitet bis der Teig griffig ist. Der Fisch muss beim durchkneten





mit Mehl bestäubt sein, damit der Feig nicht am Fisch klebt. Am Fisch oder in den Behältnisse hängende Feigreste werden in einer Schüssel gesammelt. Der fertige Feig ruht dann 1 Stunde im warmen Raum.

### 5. RUNDE

Der Feig ist inzwischen in der Wanne gut gegangen auf das etwa doppelte Volumen. Er wird nun portionsweise entnommen und abgewogen (bei uns auf 1.500 g). Nochmals mit wenig Mehl leicht durchgeknetet und zu etwas länglichen Broten geformt.

Diese Roh-Brote legt man auf ein Backbrett, welches vorher mit Trennmehl (das sind gemahlene Silberhäutchen des Kornes, welche beim Mahlen anfallen. Man bekommt es vom Müller. Ersatzweise geht auch das normale Brotmehl, jedoch verklebt das Brot leichte auf dem Brett) bestreut wurde.

Das Brot ruht nun wieder 1 Stunde im warmen Raum und geht. Nach der Zeit wird die Oberfläche schuppig. Mit warmem Wasser wird das Brot nun bestrichen (Handfläche oder Besen) damit das anhängende Mehl entfernt wird.

### 6. RUNDE (Backen)

Der auf 250°C aufgeheizte Ofeninnenraum wird nochmals mit einem nassen Sack ausgewischt um die Oberflächentemperatur etwas abzusenken. Anschließend wird das Brot mit dem „Schisser“ eingeschossen. Dabei ist darauf zu achten, dass sie die Brote möglichst nicht berühren, noch zu weit auseinanderliegen (alle müssen schließlich reinpassen).





*Durch die Abkühlung des Ofenbereiches an der Tür ist dort die Temperatur geringer. Die dort befindlichen Brote bekommen nicht genügend Hitze ab. Daher werden alle Brote nach einer Wartezeit von 25 Minuten (min. 20 Minuten) aus dem Ofen genommen, mit Wasser nochmals bestrichen und in umgekehrter Reihenfolge wieder eingeschossen.*

*Nach insgesamt 60 Minuten Backzeit ist das Brot fertig gebacken und kann aus dem Ofen geholt werden. Klopft man nun auf die Unterseite des Brotes klingt es hohl.*

*Nun kann nach dem Abkühlen das frische Brot mit Appetit verzehrt werden. Nicht benötigte Brote kann man gut einfrieren.*

### 7. RÜNDE (Rüuwel)

*Die Feigreste werden mit Mehl vermischt und über mehrere Tage an einem warmen trockenen Ort vollständig durchgetrocknet und in einem Leinensäckchen (ich benutze einen Stoff-Einkaufbeutel) gefüllt und zugebunden. Nach meiner Erfahrung kann man die Rüuwel an einem trockenen Ort bis zu 1 Jahr aufbewahren und sie beim nächsten Backen wieder verwenden.*



