

Julia´s Hessisches Kochbuch

Aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 07.08.2001

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Erbsbrei	1
2	Brot	3
2.1	Sauerteig-Vollkornbrot	3
2.2	Saure Brüh	3
2.3	Weckschnere	3
3	Dessert, Süßspeisen	5
3.1	Kartäuser Klöße mit Apfelweinsauce	5
3.2	Kirschen-Michel	5
3.3	Mehlpudding	6
3.4	Milchsuppe	6
3.5	Oma's Hutzelklöße	6
4	Eierspeisen	9
4.1	Arme Ritter aus Roggenbrot	9
4.2	Fensel - Großmutter's Art	9
5	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	11
5.1	Blind Hinkel	11
5.2	Bohneneintopf	11
5.3	Bohneneintopf nach Art von Oma Dechow	11
5.4	Bunter Hühnereintopf	12
5.5	Erbseneintopf mit Speck	12
5.6	Erbsensuppe mit Klößchen	12
5.7	Etzelmühler Krautsuppe	13
5.8	Fleischkäse-Kartoffel-Auflauf	13
5.9	Fraaß (Weiskrautauflauf)	14
5.10	Gemüseauflauf	14
5.11	Graupeneintopf	14
5.12	Gut Supp (Roter Bohnentopf)	15
5.13	Hessische Beckeofe	15
5.14	Hessischer Käsetopf	16
5.15	Hessischer Suppentopf	16
5.16	Kartoffel-Auflauf mit Dörrfleisch	16
5.17	Kohlrabi-Auflauf mit Fleischwurst u. Kartoffeln	17
5.18	Oma's Kartoffelsupp	17
5.19	Pöttgesbeutel	18
5.20	Roggen-Kartoffel-Auflauf mit Dillsahne	18

5.21	Sauerkraut-Hackfleischtopf	19
5.22	Schalett	19
5.23	Schlaujux - ein beliebtes, typisch hessisches Resteessen	19
5.24	Schmorgurkentopf mit Klößchen	20
5.25	Vogelsberger Linsensuppe	20
5.26	Weißkrauttopf	21
5.27	Wirsing-Eintopf mit Graupen	21
6	Fischgerichte, Meeresfrüchte	23
6.1	Eingelegte Heringe	23
6.2	Schmandhering	23
7	Fleischgerichte, Innereien	25
7.1	Ananaskraut mit Kasseler	25
7.2	Bauerntopf	25
7.3	Berstädter Hasengulasch	25
7.4	Blechfleisch	26
7.5	Blutkuchen	26
7.6	Dunksel	27
7.7	Fleischklößchen mit Rübengemüse	27
7.8	Frankfurter Hackbraten	27
7.9	Frankfurter Würstchenspieße auf grünem Erbsbrei	28
7.10	Graupen mit Hackfleisch und Lauch	28
7.11	Grieben-Zettel (Gräwe-Zell)	29
7.12	Griebenplätzchen	29
7.13	Griebenschmalz mit Äpfeln	29
7.14	Hack-Porree-Käse-Braten	30
7.15	Hessische Motten	30
7.16	Hungener Filettopf	30
7.17	Leberwurst "alter Art"	31
7.18	Meerrettich mit gekochtem Rindfleisch	31
7.19	Oberhessisches Kasseler	31
7.20	Rindswurst "annerster"	32
7.21	Schweinegeschnetzeltes in Apfelwein mit Backobst	32
7.22	Schweinenacken mit Sauerkraut	33
7.23	Überbackene Schweinefilets	33
8	Grundlagen, Informationen	35
8.1	Zwiebelbrühe	35
9	Käsegerichte	37
9.1	Handkäs' mit Musik	37
9.2	Kochkäse	37
9.3	Kochkäse, nach alter Art	37

9.4	Schneegestöber	38
10	Kartoffel-, Gemüsegerichte	39
10.1	Bauernschmaus oder Bauern-Geröstel	39
10.2	Bettelmannsklöße	39
10.3	Beulches	39
10.4	Dämpfkraut	40
10.5	Debbekuche	40
10.6	Diebchen mit Schustersauce	41
10.7	Drescherfrühstück	41
10.8	Gesottene Klöße	41
10.9	Gespickter Rotkohl	42
10.10	Gurkengemüse	42
10.11	Heddenheimer Ofenkartoffeln	42
10.12	Himmel und Erde	43
10.13	Kartoffelgemüse	43
10.14	Kartoffelpfanne mit Klößchen	44
10.15	Kließchen	44
10.16	Krautkuchen	45
10.17	Krautwickel	45
10.18	Lumpengemüse	45
10.19	Nesterhebes mit Lauchgemüse	46
10.20	Odenwälder Bratkartoffeln	46
10.21	Oma's rohe Klöße mit Eiersauce	47
10.22	Quer durch de Garde mit Eierschwämmchen	47
10.23	Salzekuchen	48
10.24	Sauerkraut	48
10.25	Sauerkraut-Topf	49
10.26	Schepperlinge	49
10.27	Schneebälle	49
10.28	Schnitz und Schnitz	50
10.29	Schnitzeleierkuchen	50
10.30	Schwarzwurzeltopf mit Fleischklößchen	50
10.31	Spitzbuwe mit Specksauce	51
10.32	Tomatenpfanne	51
10.33	Überbackener Kartoffelbrei	52
10.34	Weißes Bohnengemüse	52
10.35	Wurstkohl	52
10.36	Zucchini-Gemüse	53
10.37	Zucchini-Kartoffel-Pfanne	53

11 Kuchen, Gebäck, Pralinen	55
11.1 Brottorte	55
11.2 Bürgermeisterinnenkuchen	55
11.3 Gedeckter Apfelkuchen	56
11.4 Gießener Zimtwaffeln	56
11.5 Großmutter's Käsekuchen	56
11.6 Großmutter's Nußtorte	57
11.7 Hessische Kartoffeltorte	57
11.8 Hollerploatz	57
11.9 Kartoffelkrümelkuchen	58
11.10 Mittwochskuchen	58
11.11 Odenwälder Kuchen	59
11.12 Oma's Apfelkuchen	59
11.13 Rahmkuchen	59
11.14 Riwwelkuche	60
11.15 Schmandkuchen vom Blech	60
11.16 Schneller Tante Emma Kuchen	61
11.17 Schlüsselkuchen	61
11.18 Süße Odenwälder Kartoffeln ohne Feuer	62
11.19 Zettelkuchen	62
12 Marmeladen, Eingemachtes	63
12.1 Zwetschgenhonig (Quoatschehenk)	63
13 Mehlspeisen, Nudeln	65
13.1 "Pannekuche" nach em Rezept von Parrersch Lies	65
13.2 Eierpfannkuchen (Eiersch)	65
13.3 Hessische Speckpfannkuchen	65
13.4 Hessischer Zwiebelkuchen	66
13.5 Kartoffeln und Mehlkloß	66
13.6 Mehlpfannkuchen mit Äpfeln	67
13.7 Nudeltopf mit Klößchen	67
13.8 Vogelsberger Eierpfannkuchen	68
13.9 Wasserspatzen	68
13.10 Zwetschgenknödel	68
14 Reisgerichte	71
14.1 Bauernreis mit Bratwurst	71
15 Salate	73
15.1 Bauernsalat	73
15.2 Endiviensalat	73
15.3 Frankfurter Würstchen-Salat	73
15.4 Gemangter Salat	74

15.5	Heringssalat	74
15.6	Hessischer Wurstsalat	75
15.7	Käse-Wurstsalat	75
15.8	Mutter's Festtagskartoffelsalat	75
15.9	Nordhessischer Kartoffelsalat	76
15.10	Schälness - Endiviensalat mit gebratenem Speck	76
15.11	Warmer Kartoffelsalat mit Speck	77
16 Saucen, Marinaden		79
16.1	Frankfurter Grüne Sauce	79
16.2	Schnittlauchsaucе	79
16.3	Weinsauce	79
16.4	Zwiebelsauce	80
17 Vorspeisen, Suppen		81
17.1	Äbbelwoi-Suppe	81
17.2	Frankfurter Suppe	81
17.3	Graupensuppe mit Blumenkohl	81
17.4	Großmütterchen's Kartoffel-Kresse-Suppe	82
17.5	Grüne Bohnensuppe (Groi Bunnsopp)	82
17.6	Grünkern-Mehl-Suppe mit selbstgemachten Markklößchen	82
17.7	Kartoffeleinlaufsuppe	83

1 Beilagen

1.1 Erbsbrei

375 g Erbsen, grüne, geschälte
1 1/4 l Wasser
250 g Suppengrün
1 TL Salz

Majoran, etwas
75 g Speck
1 gr. Zwiebel

Erbsen über Nacht im Wasser einweichen. Mit Salz und Majoran würzen und 75 Min. köcheln lassen. Danach durch ein Sieb streichen. Speck würfeln und auslassen. Zwiebel in Ringe schneiden, im Speckfett glasig dünsten und über den Erbsbrei geben.

Tip: Der Erbsbrei schmeckt gut zu Solberfleisch oder Rippchen und Sauerkraut.

2 Brot

2.1 Sauerteig-Vollkornbrot

1 1/2 kg Roggenmehl (Typ 1150)	4 TL Salz, gestr.
1200 ml lauwarmes Wasser	125 g Sonnenblumenkerne
1 EL Honig	125 g Leinsamen
1/2 Glas Sauerteig	

500 g Mehl mit 500 ml Wasser, Honig und Sauerteig zu einem Teig verarbeiten und zugedeckt über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag den Teig nochmals durchrühren und ein 1/2 Glas Sauerteig abnehmen (im Kühlschrank 14 Tage haltbar). 500 g Mehl und 300 ml lauwarmes Wasser zum Vorteig geben, unterrühren und zugedeckt 2-5 Std. gehen lassen. Restliches Mehl und Wasser, Salz, Sonnenblumenkerne und Leinsamen untermischen. Den Teig in zwei gefettete Kastenformen füllen und zugedeckt 4-6 Std. gehen lassen. Danach mit Wasser bestreichen und backen.

Backzeit: ca. 90 Min. bei 200° auf der 2. Schiene von unten

Das Brot aus dem Backofen nehmen und nochmals mit kaltem Wasser bestreichen.

Tip: Bei diesem Rezept nur mit einem Holzlöffel arbeiten.

2.2 Saure Brüh

250 g Brot, altbackenes	1/8 l Sahne
100 g Butter	2 Eier
1/8 l Sirup	
Salz u. Zucker nach Geschmack	

Brot in Wasser einweichen, in Butter anbraten und kurz aufkochen lassen. Sirup, Salz und Zucker zugeben. Vom Herd nehmen und Sahne und Eier unterrühren.

Tip: Dazu schmecken Pellkartoffeln und Bratwurst.

Variante: Reiben Sie das Brot und kochen es mit Fleischbrühe auf. Geben Sie Sirup und Hackfleisch zu und schmecken Sie mit Pfeffer ab.

2.3 Weckschnere

4 Brötchen, altbackene	1 Tasse Milch
5 EL Mehl	1 Prise Salz
2 Eier	Butterschmalz

Zucker

Zimt

Brötchen in Scheiben schneiden und in der Hälfte der Milch einweichen. Aus Mehl, Eiern, restlicher Milch und etwas Salz einen Eierkuchenteig schlagen. Brötchenscheiben eintauchen und im heißen Butterschmalz ausbacken. Die Weckschnere mit Zucker und Zimt bestreuen und heiß servieren.

Tip: Dazu schmeckt Saft oder Mus. Wenn Sie anstatt der Brötchen Brotscheiben verwenden, heißt das Gericht "Brotschnere"

3 Dessert, Süßspeisen

3.1 Kartäuser Klöße mit Apfelweinsauce

8 Brötchen, altbackene	3/8 l Apfelwein
1 l Milch, heiße	1/8 l Wasser
2 Eier	65 g Zucker
2 EL Zucker	2 EL Speisestärke
Salz	3 Eier, getrennt
1/2 Zitrone, unbeh., abger. Schale von	<i>außerdem:</i>
1 Msp. Zimtpulver	100 g Butter

für die Sauce:

Für die Sauce Apfelwein, Wasser und Zucker aufkochen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, zugeben, unter Rühren aufkochen und bei geringer Hitze ca. 3 Min. einkochen. Den Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit 4 El. heißer Sauce verquirlen und in die Sauce rühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Brötchen rundum abreiben und halbieren. Die Brösel beiseite stellen. Milch mit Eiern, 1 El. Zucker, Salz und Zitronenschale verquirlen. Brötchen hineinlegen und ca. 15 Min. ziehen lassen, dabei ab und zu wenden. Die Brötchen herausnehmen und abtropfen lassen. Restlichen Zucker mit Zimt und Semmelbröseln mischen, Brötchen darin wenden, in der Butter rundum ca. 5 Min. goldbraun backen und abtropfen lassen. Die Klöße mit der abgekühlten Sauce servieren.

3.2 Kirschen-Michel

4 Brötchen vom Vortag	Zimtpulver
125 g Butter	1 gr. Scheibe Schwarzbrot, geröstet u. gerieben
1/2 l Milch	
125 g Zucker	1 kg Kirschen
4 Eier, getrennt	50 g Mandeln, geh.
1/2 Zitrone, unbeh., abger. Schale von	

Brötchen in dünne Scheiben schneiden, in 25 g Butter rösten und in Milch einweichen. Restliche Butter mit Zucker und Eigelb schaumig rühren. Zimt und Zitronenschale zugeben. Eingeweichte Brötchen und Schwarzbrot unterrühren.

Eiweiß steif schlagen und mit den entsteinten Kirschen unterheben. Die Masse in eine gefettete, mit gehackten Mandeln ausgestreute Springform geben.

Backzeit: ca. 60 min bei 180

3.3 Mehlpudding

125 g Butter	375 g Mehl
3 Eier getrennt	1 Päckch. Backpulver
60 g Zucker	1/4 l Milch
1/2 Päckch. Vanillezucker	65 g Rosinen
1/2 Zitrone, unbeh., abger. Schale von	65 g Korinthen
1 Prise Salz	

Butter mit Eigelb und Zucker schaumig rühren. Vanillezucker, Zitronenschale und Salz zugeben. Mehl mit Backpulver sieben und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Eiweiß steif schlagen, Rosinen und Korinthen überbrühen, in Mehl wälzen und alles unterheben. Den Teig in eine gefettete, bebröselte Wasserbadform füllen. Den Deckel schließen und den Pudding im Wasserbad ca. 90 Min. bei geringer Hitze garen. Aus dem Wasserbad nehmen, öffnen und mind. 10 Min ruhen lassen. Dann stürzen und in Scheiben schneiden.

3.4 Milchsuppe

1/2 l Milch	Salz, etwas
1/2 Päckch. Vanillepuddingpulver	getrocknete Äpfel, Birnen u. Pflaumen
2 EL Zucker	

Puddingpulver und Zucker in etwas Milch anrühren. Restliche Milch zum Kochen bringen und Puddingpulver einrühren. Aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Früchte in die Suppe geben und weich kochen.

3.5 Oma's Hutzelklöße

500 g Mehl	60 g Butter
25 g Hefe	<i>außerdem:</i>
1/8 l warme Milch	250 g Birnen, getrocknete (Hutzeln)
60 g Zucker	flüssige Butter
1 Prise Salz	Zimtpulver
3 Eier	

Getrocknete Birnen in Wasser einweichen und einige Stunden ziehen lassen. Die erstgenannten Zutaten zu einem Hefeteig verarbeiten und 30 Min. gehen lassen. Birnen trockentupfen, in feine Streifen schneiden und untermischen. Aus dem Teig große Klöße formen und weitere 30 Min gehen lassen. Danach in kochendes Salzwasser geben und ca. 20 Min. ziehen lassen. Abgetropfte Klöße mit zerlassener Butter übergießen und mit Zimt

bestreuen.

4 Eierspeisen

4.1 Arme Ritter aus Roggenbrot

5 Scheib. altbackenes Roggenbrot	2 Eigelb
2 Eier	5 EL Semmelbrösel
1 EL Zucker, evtl. mehr	Butter
Salz, etwas	Zimtzucker
1 Tasse Milch	

Brotscheiben auf eine große flache Platte legen. Ganze Eier mit Zucker, Salz und Milch verquirlen. Über das Brot gießen und quellen lassen, das Brot darf nicht zerfallen. Brotscheiben in verquirltem Eigelb und Semmelbröseln wenden und in der heißen Butter von beiden Seiten knusprig backen. Arme Ritter auf Küchenkrepp abtropfen lassen, mit Zimtzucker bestreuen und heiß servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

4.2 Fensel - Großmutter's Art

250 g Mett	4 Eier
2 Brötchen, altbackene, evtl. mehr	Salz
1 gr. Zwiebel, gewürfelt	Pfeffer
1 Knoblauchzehe, feingehackt	
2 EL Öl	

Zwiebeln, Knoblauch und Mett in Öl andünsten. Eingeweichte Brötchen ausdrücken und zugeben. Eier verquirlen, unterheben und stocken lassen. Alles gut verrühren und abschmecken.

Tip: Das Gericht schmeckt warm zu Pellkartoffeln oder Kalt auf Brot.

5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

5.1 Blind Hinkel

500 g Dörrfleisch	1 Prise Zucker
750 g Kartoffeln	1 Zitrone, Saft einer kleinen
500 g Möhren	1 EL Butter oder Knochenmark
500 g Brechbohnen	1 EL Petersilie, geh.
1/2 l Fleischbrühe, evtl. mehr	
Salz	

Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln, Bohnen kleinschneiden. Dörrfleisch, Möhren und Bohnen in die kochende Brühe geben. Mit Zitronensaft, Salz und Zucker würzen. Kartoffeln daraufgeben und 1 Std. garen. Vor dem Servieren Butter im Eintopf schmelzen lassen und mit Petersilie bestreuen.

5.2 Bohneneintopf

100 g durchw. Speck	1 kl. Dose dicke Bohnen (250 g)
1 Zwiebel	2 EL Tomatenmark
250 g Rinderhackfleisch	Salz
1 kl. Dose Brechbohnen (250 g)	1 EL Tabasco
1 kl. Dose weiße Bohnen (250 g)	

Speck und Zwiebel in Würfel schneiden und anbraten. Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Bohnen mit Flüssigkeit zufügen. Mit Tomatenmark, Salz und Tabasco würzen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

5.3 Bohneneintopf nach Art von Oma Dechow

500 g Palbohnen	1 Zwiebel
250 g Karotten	Salz
2 Stangen Porree	Pfeffer
500 g Schweinebauch	
100 g Dörrfleisch	

Karotten in Würfel und Porree in Ringe schneiden. Beides mit Bohnen und Fleisch in einen Topf geben. Knapp mit Wasser bedecken und garen. Fleisch herausnehmen, in

Würfel schneiden und wieder zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dörrfleisch in Würfel schneiden und ausbraten. Zwiebel in Ringe schneiden und rösten. Beides vor dem Servieren über den Eintopf geben.

5.4 Bunter Hühnereintopf

60 g Dörrfleisch	200 g TK-Erbsen
3 Zwiebeln, evtl. mehr	300 g gekochtes Hühnerfleisch, evtl. mehr
250 g Reis	
3/4 l Hühnerbrühe	

Dörrfleisch in Würfel schneiden und anbraten. Zwiebeln hacken und kurz mitbraten. Reis abbrausen, abtropfen lassen und mitdünsten. Hühnerbrühe angießen, Erbsen zufügen, würzen und bei schwacher Hitze 15-20 Min. garen. Hühnerfleisch kleinschneiden, unterheben und im Eintopf erwärmen.

5.5 Erbseneintopf mit Speck

500 g Speck, durchwachsener	1 Karotte
1 l Wasser	1/4 Sellerieknolle
Salz	1 Stange Lauch
Pfeffer, weißer	1 Dos. Erbsen, grüne
2 Zwiebeln	1 Bd. Petersilie
500 g Kartoffeln, mehligkochende	

Speck im Wasser bei geringer Hitze 75 Min. kochen. Zwiebeln, Karotte und Sellerie in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Alles zum Speck geben und weitere 10 Min. garen. Lauchringe und Erbsen mit Brühe zufügen und weitere 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tip: Dazu schmeckt ein kräftiges Bauernbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

5.6 Erbsensuppe mit Klößchen

2 EL Margarine	1/2 kl. Dose Erbsen
3 EL Grieß	<i>für die Klößchen:</i>
Petersilie, etwas	1 1/2 Brötchen, altbackenes
1 l Brühe	4 EL Grieß, evtl. mehr

1 Ei	Pfeffer
3 EL Mehl	Muskatnuß, ger.
Salz	

Griß und gehackte Petersilie in der Margarine anrösten. Brühe angießen, Erbsen zugeben und aufkochen lassen. Für die Klößchen eingeweichte Brötchen ausdrücken und mit Griß, Ei und Mehl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit einem Teelöffel kleine Klößchen abstechen, in die kochende Suppe geben und 15-20 Min. ziehen lassen.

Mengenangabe: 3 Personen

5.7 Etzelmühler Krautsuppe

1.2 kg Weißkraut	Salz
2 Kartoffeln	Pfeffer
2 mittelgr. Zwiebeln	Brühwürfel
5 EL Öl	3 EL Kümmel
1.2 kg gewürztes Hackfleisch, halb und halb	
ca. 3 1/2 l Wasser	

Weißkraut in feine Streifen und geschälte Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln fein hacken und im Öl andünsten. Hackfleisch zugeben und anbraten. Weißkraut zufügen und etwa 7 Min. dünsten. Wasser angießen, bis alles bedeckt ist. Kartoffeln unterheben und mit Salz, Pfeffer, Brühwürfel und Kümmel würzen. Alles garen, bis Kraut und Kartoffeln weich sind. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

Tip: Reichen Sie Baguette dazu.

Variante: Anstatt Weißkohl können Sie auch Rotkraut verwenden.

Mengenangabe: 6 Personen

5.8 Fleischkäse-Kartoffel-Auflauf

500 g Kartoffeln	Salz
3 gr. Zwiebeln, evtl. mehr	Pfeffer
4 Scheib. Fleischkäse, dicke	Muskatnuß, ger.
250 g Champignons	200 g Käse, ger.
1 Becher Sahne, evtl. mehr	
2 Eier	

Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden und andünsten. Fleischkäse in Würfel schneiden, Pilze halbieren. Kartoffel, Fleischkäse, Zwiebeln und Champignons schichtweise in eine Auflaufform geben. Sahne mit Eiern

verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 2/3 vom Käse unterrühren und über den Auflauf gießen. Mit Folie abdecken und in den Backofen stellen.

Backzeit: ca. 30 Min. bei 220 auf der mittleren Schiene

Folie entfernen und den Auflauf eventuell etwas bräunen. Zuletzt mit restlichem Käse bestreuen und schmelzen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

5.9 Fraaß (Weiskrautauflauf)

1 kg Weißkraut	1/4 l Milch
1 1/2 l Wasser	2 Zwiebeln, gewürfelt
Salz	50 g Speck, gewürfelt
Pfeffer	40 g Butter
250 g Hackfleisch	
2 Brötchen, altbackene	

Weißkraut in Streifen schneiden, in Salzwasser kurz aufkochen und dann abtropfen lassen. Brötchen in Scheiben schneiden und in Milch einweichen. Hackfleisch mit ausgedrückten Brötchen, Zwiebeln und Speck mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißkraut unterheben und in eine gefettete Auflaufform füllen. Butterflöckchen darauf verteilen und in den Backofen stellen.

Backzeit: ca. 100 Min. bei 200

Tip: Dazu schmecken Salzkartoffeln.

5.10 Gemüseauflauf

500 g TK-Suppengemüse	2 EL Parmesan, geriebener
Salz	2 EL Butter
300 g Schweinemett, gewürztes	
1 EL Paniermehl	

Suppengemüse in Salzwasser 10-15 Minuten garen und abtropfen lassen. Die Hälfte des Gemüses in eine gefettete, bebröselte Auflaufform füllen. Hackfleisch darübergeben und mit dem restlichen Gemüse bedecken. Mit Paniermehl und Parmesan bestreuen und Butter in Flöckchen daraufsetzen.

Backzeit: ca. 20 Minuten bei 200 C

Tip: Dazu schmecken Salzkartoffeln.

5.11 Graupeneintopf

200 g Gerstengraupen	Salz
1 1/2 l Wasser	Pfeffer
2 Möhren	Petersilie, gehackte
150 g Sellerie	
500 g Lamm- oder Rindfleisch	

Graupen mit kaltem Wasser aufsetzen, erhitzen und 30 Minuten kochen. Möhren, Sellerie und Fleisch in Würfel schneiden. Alles zugeben und weitere 45 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

5.12 Gut Supp (Roter Bohnentopf)

1 Bd. Suppengrün	Basilikum
1/4 l Apfelwein	Paprikapulver, edelsüß
1 groß. Dose weiße Bohnen	Cayennepfeffer
1 klein. Dose geschälte Tomaten	350 g Fleischwurst, gewürfelte
Salz	1 Becher Joghurt
Pfeffer	Petersilie
Thymian	

Suppengrün putzen, kleinschneiden und im Apfelwein 15 Minuten garen. Bohnen, Tomaten und Gewürze zugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Fleischwurst unterheben und in der Suppe erhitzen. Vor dem Servieren Joghurt unterrühren und mit gehackter Petersilie bestreuen.

5.13 Hessische Beckeefe

1 Flasche Apfelwein	1 kg Kartoffeln
1 Lorbeerblatt	2 Zwiebeln, große
2 Gewürznelken	1 EL Majoran
2 Wacholderbeeren, evtl. mehr	Salz
2 Pfefferkörner, evtl. mehr	80 g Butter
1 kg Schweineschulter	

Aus Apfelwein, Lorbeerblatt, Gewürznelken, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern eine Beize herstellen. Schweinefleisch in grobe Würfel schneiden und 24 Stunden darin ziehen lassen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln fein hacken. Fleisch aus der Beize nehmen und mit Majoran und Salz würzen. Fleisch, Kartoffeln und Zwiebeln lagenweise in eine, mit 30 g Butter gefettete Auflaufform schichten. Beize erhitzen und über die Beckeefe gießen. Restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen und zugedeckt in den Backofen stellen.

Backzeit: 2 Stunden bei 225 C

15 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel abnehmen und den Auflauf bräunen lassen.

5.14 Hessischer Käsetopf

200 g Butterkäse	Salz
300 g Leberkäse	Pfeffer
1/2 Gewürzgurke	Senf
1/2 Zwiebel	Kümmel
100 g Remouladensauce	Schnittlauch
100 g saure Sahne	

Käse und Leberkäse in Streifen oder Würfel schneiden. Zwiebel und Gurke feinhacken. Saure Sahne mit Remouladensauce verrühren und die vorbereiteten Zutaten untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken und 1 Std. ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Kümmel und Schnittlauchröllchen bestreuen.

5.15 Hessischer Suppentopf

300 g Rindfleisch	300 g Brechbohnen
2 EL Speiseöl	Bohnenkraut
150 g Lauch	250 g Tomaten
1 Knoblauchzehe	60 g gekochte Nudeln
Salz	1 EL geh. Petersilie
Pfeffer	Suppengewürz
1/2 l Wasser	

Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden und im Öl kräftig anbraten. Lauch in Ringe schneiden, mit zerdrücktem Knoblauch zum Fleisch geben und durchdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser zugießen und etwa 35 Min. schmoren. Bohnen einmal durchbrechen, mit Bohnenkraut zufügen und weitere 20 Min. garen. Tomaten häuten, kleinschneiden, zugeben und weitere 5 Min. garen. Nudeln mit Petersilie unterheben und mit Suppengewürz, Salz und Pfeffer abschmecken.

5.16 Kartoffel-Auflauf mit Dörrfleisch

1 kg Pellkartoffeln	250 g Gouda
250 g Dörrfleisch	1 1/2 Becher Sahne
1 Zwiebel	Salz

Pfeffer	50 g Parmesan, ger.
Streuwürze	2 EL Paniermehl
Muskatnuß, ger.	
1 TL Zucker	

Kartoffeln in Scheiben und Dörrfleisch, Zwiebel sowie Käse in Würfel schneiden. Alles schichtweise in eine Auflaufform füllen. Sahne mit Gewürzen verrühren und darübergießen. Die Form abdecken und in den Backofen stellen.

Backzeit: 40 Min. bei 250o

Den Auflauf mit Parmesan und Paniermehl bestreuen und offen überbacken.

Backzeit: weitere 20 Min. bei 250o

Tip: Sie können den Auflauf sehr gut vorbereiten und bis zum Backen im Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 4 Personen

5.17 Kohlrabi-Auflauf mit Fleischwurst u. Kartoffeln

1 kg Kohlrabi	Salz
500 g Kartoffeln	Pfeffer
1/8 l Gemüsebrühe	Muskatnuß, ger.
3 Zwiebeln	1 EL Zitronensaft
300 g Fleischwurst	200 g Gouda, geraspelter
2 EL Margarine	

Kohlrabi schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Beides mit Gemüsebrühe in eine Form mit Deckel geben und in der Mikrowelle 15 min bei 600W garen.

Zwiebeln fein würfeln und Fleischwurst in Scheiben schneiden. Beides mit Margarine, Gewürzen, Zitronensaft und Käse zufügen und weitere 20 min bei 600W ohne Deckel garen. Dabei 2-3 mal umrühren.

5.18 Oma's Kartoffelsupp

1 kg Kartoffeln, evtl. mehr	400 g Fleischwurst
500 g Möhren	Salz
2 Stangen Lauch	Pfeffer
2 Zwiebeln, evtl. mehr	1 Becher saure Sahne
150 g Dörrfleisch	3 EL gem. Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Kerbel)
2 EL Fett	
1 Salatgurke	
1 l Fleischbrühe, evtl. mehr	

Kartoffeln schälen und würfeln. Möhren und Lauch in Scheiben schneiden. Dörrfleisch und Zwiebeln würfeln und in einem Topf im Fett anbraten Möhren und Lauch zugeben und in einem Topf mit Fett andünsten. Salatgurke in Scheiben schneiden, kurz mitdünsten und mit Brühe ablöschen. Kartoffeln zugeben und garen. Fleischwurst in Scheiben schneiden, unterheben und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit saurer Sahne verfeinern und mit Kräutern bestreuen.

Tip: Brot in Würfel schneiden, rösten und darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

5.19 Pöttgesbeutel

100 g Graupen	1 TL Zucker
300 g Reis	1 3/4 l Milch, heiße
1 Handvoll Backpflaumen	20 g Butter
1 Handvoll Rosinen	
1 TL Salz, gestr.	

Graupen, Reis, Backpflaumen und Rosinen in einen Topf geben und soviel Milch angießen, daß alles bedeckt ist. Im geschlossenen Topf garen und mit Salz und Zucker abschmecken. Vor dem Servieren heiße Milch unterrühren, Butter zugeben und schmelzen lassen. Der Name leitet sich davon ab, daß dieser Eintopf ursprünglich in einer neuen Kinderwindel - Löcher zugebunden - gegart wurde.

Mengenangabe: 4 Personen

5.20 Roggen-Kartoffel-Auflauf mit Dillsahne

100 g Roggen	Salz
1/4 l Wasser	Pfeffer
150 g Zwiebelwürfel	<i>außerdem:</i>
30 g Fett	100 g Crème fraîche
750 g Kartoffeln	Dill, geh.
4 Eier	
100 g Crème fraîche	

Roggen über Nacht im Wasser einweichen. Danach aufkochen und garen. Zwiebelwürfel im Fett glasig dünsten, Roggen zugeben und 10 Min. weiterdünsten. Kartoffeln schälen und grob raspeln. Eier mit Crème fraîche verrühren und unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Roggen schichtweise in eine gefettete Auflaufform füllen. Die letzte Schicht besteht aus Kartoffeln.

Backzeit: ca. 60 Min. bei 200

Crème fraîche mit Dill verrühren und zum Auflauf reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

5.21 Sauerkraut-Hackfleischtopf

40 g Dörrfleisch od. durchwachsener Speck	Salz
50 g Butter od. Margarine	Pfeffer
400 g Hackfleisch, gem.	Thymian
2 Zwiebeln	300 g Sauerkraut
1 Gl. Rotwein	30 g Käse, ger.
3 EL Tomatenmark	

Speck fein würfeln und auslassen. 20 g Butter im Speckfett erhitzen, Hackfleisch und Zwiebelwürfel zugeben und ca. 10 Min. braten. Mit Rotwein ablöschen, Tomatenmark einrühren und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Hälfte der Fleischmasse in eine gefettete Auflaufform füllen. Sauerkraut und restliches Fleisch darübergeben. Mit Käse bestreuen und restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Backzeit: ca. 45 Min. bei 200 auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen.

Tip: Reichen Sie Kartoffelpüree dazu.

5.22 Schalett

1 kg Kartoffeln	1 EL Mehl
4 altbackene Brötchen	1 TL Salz
1 gr. Zwiebel	Pfeffer
375 g Mettwurst	3 EL Öl
200 g Dörrfleisch	
2 Eier	

Kartoffeln schälen und reiben. Brötchen einweichen, ausdrücken und zugeben. Zwiebeln, Dörrfleisch und Mettwurst kleinschneiden. Alles mit Eiern und Mehl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Topf erhitzen, den Kartoffelteil einfüllen und in den Backofen stellen.

Backzeit: 2 Std. bei ca. 200 auf der mittleren Schiene

Sollte es zu schnell bräunen, die Temperatur etwas verringern und den Topf auf die untere Schiene stellen.

5.23 Schljajux - ein beliebtes, typisch hessisches Resteessen

1 kg Kartoffeln	oder Kasselerbraten
1 Zwiebel	1 Brühwürfel
3 EL Öl	Salz
400 g Sauerkraut, gekochtes, ca.	Pfeffer
Rest von gekochtem Solberfleisch (Rippchen)	

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln ebenfalls würfeln und im Öl andünsten. Kartoffeln zugeben, etwas Wasser angießen, garen und zerstampfen. Sauerkraut und kleingeschnittenes Fleisch unterheben und aufkochen. Mit Brühwürfel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tip: Diesen Eintopf kann man natürlich auch frisch zubereiten. Dann Kartoffeln und Sauerkraut getrennt kochen, da die Kartoffeln sonst nicht weich werden. Solberfleisch oder Rippchen fertig gekocht kaufen.

Mengenangabe: 4 Personen

5.24 Schmorgurkentopf mit Klößchen

2 Schmorgurken	200 g Hackfleisch
1 Bd. Suppengemüse	1 Ei
250 g Kartoffeln, festkochende	2 EL Semmelbrösel
1 Zwiebel, mittelgr.	2 EL Petersilie, geh.
1 EL Öl	Salz
1/4 l Wasser, ca.	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 TL Gemüsebrühe, gekörnte	2 EL Öl

für die Fleischklößchen:

Schmorgurken vierteln und in 4 cm lange Stücke schneiden. Suppengemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Schmorgurken, Suppengemüse und Kartoffeln zugeben und anschwitzen. Mit Wasser ablöschen, Gemüsebrühe einrühren und zugedeckt 20 - 25 Min. köcheln lassen. Hackfleisch mit Ei, Semmelbröseln und Petersilie verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Fleischteig walnußgroße Klößchen formen und in heißem Öl rundherum ca. 8 Min. braten. Abtropfen lassen und zum Eintopf servieren.

5.25 Vogelsberger Linsensuppe

400 g Linsen	1 Zwiebel
1 1/2 l Wasser od. Fleischbrühe	1 EL Essig
1 kl. Stange Lauch	Salz
200 g Karotten	Pfeffer
100 g Sellerie	Flüssigwürze
1 Kartoffel nach Bedarf	
200 g Dörrfleisch	

Linsen waschen und Gemüse putzen und kleinschneiden. Alles in die kochende Brühe geben und etwa 1 Std. köcheln lassen. Kartoffel schälen, reiben und die Suppe nach Bedarf damit binden. Dörrfleisch in Würfel schneiden und ausbraten. Zwiebel hacken, zugeben, bräunen und in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Flüssigwürze abschmecken.

5.26 Weißkrauttopf

1 Zwiebel	1/4 l Wasser
1 EL Öl	1 Würfel Fleischbrühe
250 g Hackfleisch	500 g Kartoffeln
1 Weißkraut (ca. 500 g)	200 g ger. Emmentaler
Muskatnuß, ger.	
Kümmel nach Geschmack	

Zwiebeln in Würfel schneiden und im Öl anbraten. Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Weißkraut in Streifen schneiden und zufügen. Mit Muskat und eventuell Kümmel würzen. Wasser angießen und Suppenwürfel zugeben. Kartoffeln schälen, würfeln und unterheben. Das Ganze ca. 30 Min. köcheln lassen. Vor dem Servieren Käse unterrühren. Variante: Sie können das Gericht auch mit Wirsing anstatt Weißkraut zubereiten.

5.27 Wirsing-Eintopf mit Graupen

100 g Gerstengraupen	Pfeffer
500 g Wirsing	1 TL Kümmel
1 Bd. Suppengrün	1 Bd. glatte Petersilie
40 g Butter	200 g Frankfurter Würstchen
1 1/2 l Gemüsebrühe	
Salz	

Graupen 25-30 Min. in Salzwasser garen. Wirsing in Streifen schneiden, Suppengrün zerkleinern und in der Butter andünsten. Gemüsebrühe zugießen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Das Ganze 25-30 Min. zugedeckt garen. Abgetropfte Graupen zugeben und mit gehackter Petersilie bestreuen. Würstchen in Scheiben schneiden, unterheben und

in der Suppe erwärmen.

Mengenangabe: 4 Personen

6 Fischgerichte, Meeresfrüchte

6.1 Eingelegte Heringe

6 Salzheringe, evtl. mehr	3 EL Sahne, evtl. mehr
2 Zwiebeln, evtl. mehr	1 Lorbeerblatt
1/4 l Essig	8 Pfefferkörner
1/8 l Milch	

Heringe 12-14 Std. wässern, danach häuten und Kopf und Schwanz abschneiden, Filets vom Rückgrat her vorsichtig von den Gräten lösen, unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Heringsfilets und Zwiebelringe lagenweise in eine Steingut- oder Glasschüssel schichten. Essig mit Milch, Sahne und Gewürzen verrühren und darübergießen. Die Heringe müssen bedeckt sein. Das Ganze 2-3 Tage durchziehen lassen.

6.2 Schmandhering

4 Salzheringe	1 Gewürzgurke
Gurkenbrühe	400 g Schmand
1 Zwiebel	
1 Apfel	

Salzheringe wässern, mit Gurkenbrühe marinieren und durchziehen lassen. Zwiebel, Apfel und Gurke kleinschneiden und mit Schmand verrühren. Heringe häuten, jeweils in 3 Stücke schneiden, in den Schmand legen und einige Std. durchziehen lassen.

Tip: Dazu schmecken heiße Pellkartoffeln.

7 Fleischgerichte, Innereien

7.1 Ananaskraut mit Kasseler

1 gr. Dose Sauerkraut	Salz
1 gr. Dose Ananasstücke	Pfeffer
1 Gewürznelke	6 Scheib. Kasseler
1 Lorbeerblatt	
2 Wacholderbeeren	

Sauerkraut und Ananas mit Saft in einen großen Topf geben und mischen. Gewürze zufügen und Kasseler darauflegen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.
Tip: Reichen Sie Kartoffelpüree dazu.

Mengenangabe: 6 Personen

7.2 Bauerntopf

1 kg Gulasch, gemischtes	500 g Zwiebeln, in halbe Ringe geschnitten
500 g Hackfleisch	500 g Paprikaschoten, gewürfelt
3 Mettwürstchen, in Scheiben geschnitten	<i>außerdem:</i>
Salz	2 Becher Sahne
Pfeffer	2 Fl. Schaschliksauce
Paprikapulver	

Alle Zutaten der Reihe nach in eine feuerfeste Form schichten und jede Schicht würzen. Sahne mit Schaschliksauce verrühren und darübergießen. Das Ganze abdecken und im Backofen garen.

Backzeit: 2 Std. bei ca. 200°

Tip: Dazu schmeckt Weißbrot und Salat

Mengenangabe: 8 Personen

7.3 Berstädter Hasengulasch

1 Stallhase von 2-2 1/2 kg	2 Knoblauchzehen
1 kg Zwiebeln	2 TL Paprikapulver
250 g Dörrfleisch	2 Lorbeerblätter

Salz	<i>außerdem:</i>
Pfeffer	1 Bd. Suppengrün
Saucenbinder	

Den Hasen zerlegen und das Fleisch in Würfel schneiden. Kopf und Knochen mit Suppengrün und etwas Wasser gar kochen und das Fleisch von den Knochen lösen. Zwiebeln, Dörrfleisch und Hasenfleisch gut anbraten. Zerdrückten Knoblauch und Gewürze zufügen. Abgelöstes Fleisch mit der Brühe zugeben und alles garen. Bei Bedarf mit etwas Saucenbinder andicken.

7.4 Blechfleisch

1 kg Hackfleisch	500 g Zwiebeln
3 Brötchen, altbackene	500 g Paprikaschoten
4 Eier	1/4 l Sahne
2 Knoblauchzehen	1 Glas Zigeunersauce
Salz	300 g Gouda, ger., evtl. mehr
Pfeffer	
Paprikapulver	

Brötchen einweichen. Hackfleisch mit ausgedrücktem Brötchen, Eiern, zerdrücktem Knoblauch und Gewürzen verkneten. Den Fleischteig auf ein Backblech streichen. Zwiebeln in Ringe und Paprika in Streifen schneiden und darauf verteilen. Sahne mit Zigeunersauce verrühren und darübergießen.

Backzeit: ca. 30 Min. bei 225

Mit Gouda bestreuen und überbacken.

Backzeit: weitere 10 Min. bei 225

7.5 Blutkuchen

750 g Kopffleisch, gekochtes	Majoran
1 Zwiebel	1 Tasse Blut
1 Brötchen	etwas Wurstsuppe
Salz	
Pfeffer	

Fleisch, Zwiebel und Brötchen durch einen Fleischwolf drehen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Blut und Wurstsuppe unterrühren und in eine gefettete Kastenform füllen.

Backzeit: 30-45 Min. bei 200

Tip: Dazu schmecken Pellkartoffeln

7.6 Dunksel

2 EL Schmalz	Pfeffer
2 Zwiebeln, evtl. mehr	1 Lorbeerblätter, evtl. mehr
100 g Mehl	75 g Speck
1/4 l Wasser	75 g Dörrfleisch oder Schinken, gewürfelt
Salz	

Zwiebeln würfeln und im Schmalz glasig dünsten. Mehl mit Wasser verrühren, zugeben und bei geringer Hitze gut binden lassen. Mit Salz, Pfeffer und Lorbeer würzen. Speck und Dörrfleisch oder Schinken in Würfel schneiden und zufügen.

Tip: Dazu schmecken Pellkartoffeln, frische Blut- oder Leberwurst und als Getränk Apfelwein oder Bier.

7.7 Fleischklößchen mit Rübengemüse

1 Brötchen, altbackenes	2 EL Butter oder Margarine
400 g Hackfleisch, gem.	2 TL Mehl
1 Zwiebel	1/4 l Gemüsebrühe
1 Ei	1 Lorbeerblatt
Salz	1 Msp. Zimtpulver
Pfeffer	125 g Sahne
500 g Steckrüben	
500 g Möhren	

Brötchen einweichen. Hackfleisch mit ausgedrücktem Brötchen, Ei, Zwiebelwürfeln, Salz und Pfeffer mischen. Aus dem Fleischteig 16 Klößchen formen und rundum braun braten. Steckrüben und Möhren schälen und in Stifte schneiden. In der Butter andünsten und mit Mehl bestäuben. Brühe zugießen und mit Lorbeer und Zimt würzen. Zugedeckt 15-20 Min. garen. Mit Sahne verfeinern und mit den Klößchen anrichten.

7.8 Frankfurter Hackbraten

2 altbackene Brötchen	1 TL Majoran
1/4 l Wasser	2 Wacholderbeeren, feingehackt
1/4 l Milch	2 Zwiebeln, gehackt
500 g Rinderhackfleisch	3 Eier
Salz	4 Frankfurter Würstchen (300-350 g)
Pfeffer	
Paprikapulver, edelsüß	

Brötchen in Wasser und Milch einweichen. Hackfleisch mit Gewürzen, Zwiebeln, Eiern und ausgedrückten Brötchen mischen. Die Hälfte des Fleischteiges in eine gefettete Kastenform füllen und leicht andrücken. Würstchen paarweise darauflegen und mit dem restlichen Fleischteig bedecken. Die Kastenform in einen rechteckigen Bräter mit Wasser stellen und in den Backofen schieben.

Backzeit: ca. 50 Min. bei 200 auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen.

7.9 Frankfurter Würstchenspieße auf grünem Erbsbrei

400 g Trockenerbsen, grüne
Speckschwarte
1 Zwiebel
Suppengrün
Majoran
Salz
Pfeffer

außerdem:
4 Paar Frankfurter Würstchen
200 g Räucherspeck, magerer
1 Zwiebel
500 g Kartoffeln, kleine
2 EL Butter
Petersilie

Erbsen in Wasser einweichen und über Nacht stehen lassen. Suppengrün kleinschneiden, Zwiebel grob hacken. Beides mit Erbsen, Speckschwarte und Majoran in Wasser 1 Std. garen und dann pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Würstchen in 3 cm große Stücke und Räucherspeck in kleine Scheiben schneiden. Beides abwechselnd auf Holzspieße stecken und kurz von allen Seiten anbraten. Kartoffeln schälen, kochen, in Butter schwenken und mit gehackter Petersilie bestreuen. Zwiebel würfeln, in der Butter goldgelb braten und über den Erbsbrei streuen. Erbsbrei mit den Würstchenspießen anrichten und die Kartoffeln dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

7.10 Graupen mit Hackfleisch und Lauch

200 g Graupen
750 g Lauch
250 g Karotten
50 g Butter
1 Zwiebel
500 g Hackfleisch

Salz
Pfeffer
1/2 Tasse Wasser
2 EL gekörnte klare Brühe

Graupen in Salzwasser ca. 30 Minuten kochen, in ein Sieb geben, warmes Wasser darübergießen und abtropfen lassen. Lauch und Karotten in feine Streifen schneiden. Zwiebel hacken und in Butter dünsten. Hackfleisch zugeben, anbraten und mit Salz und

Pfeffer würzen. Gemüse zufügen, Wasser angießen und bei schwacher Hitze garen. Mit Instant-Brühe abschmecken und Graupen unterheben.

7.11 Grieben-Zettel (Gräiwe-Zell)

500 g Mehl	30 g Margarine
20 g Hefe	<i>außerdem:</i>
1/4 l Milch	125 g Flomen
1 Ei	1 Eigelb
75 g Zucker	
1 Prise Salz	

Die erstgenannten Zutaten zu einem Hefeteig verarbeiten. Flomen durch den Fleischwolf drehen, ausbraten und die Grieben unter den Teig kneten. Den Teig 1 1/2 cm dick ausrollen und in 6 cm große Quadrate schneiden. Auf ein gefettetes Backblech legen, mit Eigelb bestreichen und aufgehen lassen.

Backzeit: ca. 25 Minuten bei 200 C

Tip: Servieren Sie die Grieben-Zettel aufgeschnitten mit Butter und Marmelade zum Kaffe.

7.12 Griebenplätzchen

250 g Grieben	125 g feine Haferflocken
125 g Zucker	1 Pkg. Vanillezucker
1 Eier, evtl. mehr	

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen auf ein gefettetes Backblech setzen und mit einer Gabel flachdrücken.

Backzeit: 10-15 Minuten bei ca. 190 C hellbraun backen.

Tip: Reichen Sie Wein oder Bier dazu.

7.13 Griebenschmalz mit Äpfeln

500 g Schweineflomen oder grüner Speck	250 g Zwiebeln
500 g Äpfel	

Schweineflomen oder Speckwürfel langsam in einem Topf schmelzen lassen. Zwiebeln in Würfel schneiden, zu geben und goldgelb braten. Äpfel ebenfalls in Würfel schneiden, zufügen und den Topf vom Herd nehmen. Das Griebenschmalz in ein Steingutgefäß füllen und erkalten lassen, dabei mehrmals umrühren. Tip: Dazu schmeckt ein frisches kräftiges

Bauernbrot.

7.14 Hack-Porree-Käse-Braten

500 g Hackfleisch, gemischtes	Paprikapulver
2 Zwiebeln	1 Stangen Porree, evtl. mehr
2 Eier	200 g Emmentaler oder Gouda
2 Brötchen, eingeweichte	20 g Margarine
Salz	
Pfeffer	

Hackfleisch und Zwiebelwürfel, Eier und ausgedrückte Brötchen vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Porree in Ringe und Käse in Würfel schneiden. Hackfleisch, Porree und Käsewürfel lagenweise in eine gefettete Auflaufform füllen. Die erste und die letzte Schicht besteht aus Hackfleisch. Margarine in Flöckchen darauf verteilen.

Backzeit: 40-50 Minuten bei 220 C

Tip: Reichen Sie Weißbrot oder ein kräftiges Bauernbrot dazu.

7.15 Hessische Motten

750 g Schweinenacken	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
25 g Butterschmalz	1 Bd. Petersilie
1 kg Möhren	

Fleisch mit Zwiebelwürfeln im Butterschmalz kräftig anbraten. Möhren in Streifen schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gehackte Petersilie zugeben. Das ganze ca. 40 Min. dünsten, dabei das Fleisch zwischendurch einmal wenden. Fleisch danach von den Knochen lösen, in mundgerechte Stücke schneiden und unterheben.

Tip: Reichen Sie Klöße dazu.

Mengenangabe: 6 Personen

7.16 Hungener Filettopf

500 g Schweinefilet	1/4 l Fleischbrühe
2 Zwiebeln	1 Becher Sahne
50 g Butterschmalz	500 g Kartoffeln
500 g Möhren	Pfeffer
250 g Champignons	1 Lorbeerblatt

4 Wacholderbeeren

Schweinefilet in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln und mit dem Fleisch im Butterschmalz anbraten. Möhren in Scheiben schneiden, zugeben und mitdünsten. Champignons zufügen, Fleischbrühe mit Sahne angießen und alles 20 Min. köcheln lassen. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und unterheben. Mit Pfeffer, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren würzen und weitere 20 Min. garen.

7.17 Leberwurst "alter Art"

250 g feine Leberwurst	Pfeffer
1 Eigelb	Paprikapulver
1 kl. Zwiebel, geh.	<i>außerdem:</i>
2 EL Paprikaschote, rote, geh.	frisches Backhausbrot
2 kl. Gewürzgurken, geh.	
1/2 EL Petersilie, geh.	

Alle Zutaten gut vermischen. Mit Pfeffer und Paprika abschmecken und auf frischem Backhausbrot servieren.

7.18 Meerrettich mit gekochtem Rindfleisch

500 g Rindfleisch	Zucker
2 Brötchen	Klare Brühe
6 EL Meerrettich, evtl. mehr	20 g Butter
etwas Salz	

Rindfleisch in 1/2 - 3/4 l Wasser 1 1/2 - 2 Std. kochen. Fleisch herausnehmen und Brötchen in Brühe einweichen, einige Min köcheln lassen und mit dem Schneebesen zugeben, etwas Milch zugießen und 30- 45 Min. ziehen lassen, nicht mehr kochen. Mit Salz, Zucker und klarer Brühe abschmecken. Zuletzt die Butter darin schmelzen lassen. Fleisch in Scheiben schneiden und die Sauce dazu reichen.

Tip: Dazu schmecken Salzkartoffeln.

7.19 Oberhessisches Kasseler

5 EL Butter	1 Paprikaschote, rote
750 g rohes Kasseler o. Knochen	1 Paprikaschote, grüne
1/4 l trockener Weißwein	1 Stange Lauch

2 Zwiebeln	Basilikum
200 g Champignons	Salz
1 EL Mehl	Pfeffer
50 g Tomatenmark	125 g Emmentaler, ger.
Majoran	

3 El. Butter in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten abraten. Mit Weißwein ablöschen und 30-40 Min. dünsten. Paprika in feine Streifen und Lauch und Zwiebeln in Stücke schneiden, Champignons halbieren. Alles in der restlichen Butter andünsten, mit Mehl bestäuben und Tomatenmark unterrühren. Bratenfond zugegeben und unter ständigem Rühren 10 Min. dünsten. Mit den Gewürzen abschmecken. Fleisch in dicke Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen. Gemüse darübergeben und mit Käse bestreuen.

Backzeit: 20 Min. bei 250 goldbraun überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

7.20 Rindswurst "annerster"

12 Scheib. Dörrfleisch, dünne	4 Scheib. Käse
2 Rindswürste	2 Tomaten
2 Äpfel	

Eine feuerfeste Form mit 6 Scheiben Dörrfleisch auslegen. Rindswürste längs halbieren und mit der Schnittfläche nach oben darauflegen. Äpfel schälen, in Spalten schneiden und darüber verteilen. Mit Käse und restlichem Dörrfleisch belegen.

Backzeit: ca. 15 Min. bei 225

Vor dem Servieren mit Tomatenscheiben garnieren.

Tip: Dazu schmeckt frisches Bauernbrot

7.21 Schweinegeschnetzeltes in Apfelwein mit Backobst

500 g Backobst	Paprikapulver
1 EL Sonnenblumenöl	Currypulver
750 g Schweineschnitzel, geschnetzelt	1/4 l Apfelwein, evtl. mehr
4 Zwiebeln	1/8 l Sahne
Salz	1 EL Apfelmus, evtl. mehr
Pfeffer	

Backobst waschen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Öl erhitzen und Fleisch darin kräftig anbraten. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer,

Paprika und etwas Curry würzen und mit 1/8 l Apfelwein ablöschen. Abgetropftes Backobst halbieren oder vierteln und mit dem restlichen Apfelwein zugeben. Alles 20 - 30 Min. schmoren. Sahne mit Apfelmus verrühren und das Geschnitzelte damit binden.

Tip: Reichen Sie Reis und Salat dazu.

7.22 Schweinenacken mit Sauerkraut

15 g Steinpilze, getrocknete	Pfeffer
1/4 l Wasser, warmes	2 Becher saure Sahne
750 g Schweinenacken	1 EL Mehl
4 EL Öl	1 Dos. Sauerkraut (520 g)
250 g Zwiebelwürfel	Zucker
2 EL Senf	Paprikapulver
1 EL Kümmel	
Salz	

Steinpilze kalt abbrausen und im warmen Wasser einweichen. Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden und portionsweise im Öl anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und glasig dünsten. Mit Senf, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Steinpilze mit Einweichwasser zugeben und zugedeckt 30 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika abschmecken. Restliche saure Sahne glattrühren, mit etwas Paprika bestäuben und dazu reichen.

Tip: Servieren Sie das Gericht mit einem deftigen Bauernbrot.

7.23 Überbackene Schweinefilets

1 1/2 kg Zucchini	400 g Crème fraîche
Salz	3 Knoblauchzehen
2 Schweinefilets (à 400 g)	1 Zweig Basilikum
3 EL Öl	150 g Schafskäse od. Mozzarella
Pfeffer aus der Mühle	

Zucchini in Scheiben schneiden, in kochendes Salzwasser geben und 1 Min. sprudelnd kochen. Filets in 2 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und im heißem Öl von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche zum Bratensatz geben und aufkochen lassen. Knoblauch dazupressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropfte Zucchini in eine große gefettete Auflaufform füllen, Fleisch darauf verteilen und jeweils mit einem Basilikumblatt belegen. Mit zerbröckeltem Käse bestreuen, Sahnesauce darübergießen und überbacken.

Backzeit: 10-15 Min. bei 225o (Umluft 200o)

Mengenangabe: 8 Personen

8 Grundlagen, Informationen

8.1 Zwiebelbrühe

5 gr. Zwiebeln, evtl. mehr	Salz
3 EL Öl	Pfeffer
1 1/2 Brötchen, altbackene	Muskatnuß, ger.
3/4 l Wasser, ca.	
1 Würfel Brühe, klare	

Zwiebeln in Ringe schneiden und im Öl anbraten. Brötchen in kleine Würfel schneiden, zugeben und kurz mitdünsten. Mit Wasser ablöschen, Brühwürfel zufügen und ca. 25 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
Tip: Dazu schmeckt Kartoffelwurst, die in der Zwiebelbrühe erwärmt wird.

9 Käsegerichte

9.1 Handkäs' mit Musik

4 Handkäse, reife	Kümmel
8 EL Essig	Salz
1 EL Wasser	Pfeffer
4 EL Öl	
3 Zwiebeln, feingewürfelt	

Handkäse in Scheiben schneiden und auf 4 Teller verteilen. Aus Essig, Wasser, Öl, Zwiebelwürfeln, Kümmel und Salz eine Marinade rühren und darüberträufeln. Mit etwas Pfeffer bestreuen.

Tip: Dazu schmeckt Bauernbrot mit Butter und Apfelwein.

Mengenangabe: 4 Personen

9.2 Kochkäse

150 g Butter oder Margarine	Salz, etwas
150 g Schmelzkäse	Kümmel, etwas
200 g Handkäse	
1 Becher Sahne	

Fett bei geringer Hitze zerlaufen lassen. Schmelzkäse und kleingeschnittenen Handkäse zugeben und unter ständigem Rühren auflösen. Sahne unterrühren und mit Salz und Kümmel abschmecken.

9.3 Kochkäse, nach alter Art

500 g Trockenquark	2 TL Mümmel, evtl. mehr
1 TL Natron	Salz nach Geschmack
2 EL Margarine	2 Eigelb
Milch nach Bedarf, etwas	

Quark mit Natron mischen und zugedeckt 2-3 Tage ziehen lassen, bis er glasig aussieht. Dann Margarine in einem Topf erwärmen, Quark zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Wenn die Masse zu dick ist, etwas Milch zugeben. Den Kochkäse vom Herd nehmen, mit Kümmel und Salz abschmecken und Eigelb unterrühren.

9.4 Schneegestöber

2 Camembert, feste, evtl. mehr	Kräuter, geh. (Schnittlauch, Petersilie u. Dill)
100 ml Sahne	
2 EL Creme fraîche	Paprikapulver
Salz	1/2 Zwiebel
Pfeffer	

Camembert reiben und mit Sahne und Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Bällchen formen und in Paprikapulver bzw. gehackten Kräutern wenden. Zwiebel in Würfel schneiden und dazu servieren.

Tip: Dazu schmeckt frisches Brot mit Butter.

10 Kartoffel-, Gemüsegerichte

10.1 Bauernschmaus oder Bauern-Geröstel

1 kg Pellkartoffeln	2 Gewürzgurken
100 g Blutwurst, evtl. mehr	6 Eier
200 g Leberwurst, gebrühte, evtl. mehr	Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer
50 g Schweineschmalz	

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Wurst von der Haut befreien und in Stücke schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und im Schweineschmalz glasig dünsten. Kartoffeln und Wurst zugeben und unter häufigem Wenden braun braten. Gewürzgurken würfeln, unterheben und kurz erhitzen. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, darübergeben und stocken lassen. Das Geröstel in der Pfanne servieren.

Tip: Reichen Sie einen Krautsalat dazu.

10.2 Bettelmannsklöße

500 g Kartoffeln	<i>Für die Sauce:</i>
4 Eier	400 g rote Wurst
1/2 Tasse Mineralwasser	200 g Zwiebeln
Salz	Milch
Muskatnuß, ger.	Kartoffelwasser
1 TL Backpulver	Streuwürze
Mehl	

Eier mit Mineralwasser, Salz, Muskat, Backpulver und Mehl zu einem zähen Teig verrühren. Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser garen. Etwa 10 Min. vor Ende der Garzeit mit einem Löffel, der vorher in heißes Wasser getaucht wird, kleine Klößchen abstechen und ins Kartoffelwasser geben. Klöße garziehen lassen und alles mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Rote Wurst und Zwiebeln kleinschneiden und anbraten. Milch und Kartoffelwasser angießen und mit Streuwürze abschmecken.

10.3 Beulches

6 gr. Kartoffeln	100 g Speck
2 Brötchen	1/2 l Milch
1 Bratwurst	etwas Mehl
1 Zwiebel	Salz
Muskatnuß, ger.	Pfeffer

Für die Sauce:

Kartoffeln schälen und reiben. Brötchen, Wurst und Zwiebel würfeln. Alles zu einem Teig verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Teig in ca. 12x20 cm große Leinensäckchen (Beulches) füllen und 1 Std. in Salzwasser garen. Für die Sauce Speck in Würfel schneiden und auslassen. Milch unterrühren und mit Mehl andicken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Beulches aus den Leinensäckchen nehmen, in Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten.

10.4 Dämpfkraut

100 g Dörrfleisch	1 TL Salz
1 Weißkraut	1 EL Essig
1 Apfel	
1/8 l Wasser	

Dörrfleisch würfeln und anbraten. Weißkraut in Streifen schneiden, zugeben und dünsten. Apfel in Würfel schneiden und unterheben. Wasser angießen und garen. Mit Salz und Essig abschmecken.

Tip: Dämpfkraut schmeckt zu Kartoffelbrei.

10.5 Debbekuche

1 1/2 kg Kartoffeln	2 EL Schmand
1 Ei	200 g Dörrfleisch
1 Brötchen, altbackenes	Salz
1 Tasse Milch, heiße	Pfeffer
2 Zwiebeln	ger. Muskatnuß
1 EL Öl	

Kartoffeln schälen und raspeln, Brötchen in Milch einweichen. Zwiebeln reiben, Dörrfleisch klein würfeln. Alle Zutaten mischen, mit den Gewürzen abschmecken, in einen Bräter füllen und in den Backofen stellen.

Backzeit: ca. 2 Std. bei 200

Tip: Reichen Sie Apfelmus oder Salat dazu.

10.6 Diebchen mit Schustersauce

500 g Kartoffeln, rohe
 500 g Kartoffeln, gekochte
 1 Tasse Mehl
 3 Eier
 1/8 l Milch
 Majoran
 Pfeffer
 Petersilie
 Schnittlauch

200 g Dauerwurst
 Salz

für die Sauce:

100 g fetter Speck
 2 Zwiebeln
 2 EL Mehl
 3/8 l Brühe
 1 EL Essig

Rohe und gekochte Kartoffeln schälen und reiben. Mit Mehl, Eiern, Milch, gehackten Kräutern, Majoran und Pfeffer zu einem festen Teig verarbeiten. Dauerwurst in Würfel schneiden. Aus dem Teig Klöße formen und jeweils mit Wurst füllen. In kochendes Salzwasser geben und 20 Min. garziehen lassen. Für die Sauce Speck würfeln und auslassen. Zwiebeln sehr fein hacken, zugeben und andünsten. Mit Mehl bestäuben und bräunen lassen. Mit Brühe ablöschen und etwas einkochen. Mit Essig abschmecken und über die abgetropften Klöße gießen.

Tip: Reichen Sie Rote Bete und Gewürzgurken dazu.

10.7 Drescherfrühstück

200 g Speck, durchw.
 2 gr. Zwiebeln
 Knoblauch nach Geschmack
 1 kg Pellkartoffeln
 Salz
 Pfeffer

Kümmel
 250 g Sahnequark
 1 Tasse Dickmilch
 2 Eier

Speck, Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und andünsten. Kartoffeln in Scheiben schneiden und zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Quark mit Dickmilch und Eiern verrühren, darübergießen und unter Rühren stocken lassen.

10.8 Gesottene Klöße

1 kg Salzkartoffeln, lauwarmer
 250 g Grieß
 250 g Mehl
 4 Eier

1 TL Salz, gehäufte
 1 Msp. Muskatnuß, geriebene
 Öl zum Braten

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit den übrigen Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Aus dem Teig 3 Rollen formen und in 3 cm breite Stücke schneiden. Zu Klößen formen, in kochendes Salzwasser legen und garziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Herausnehmen, abtropfen lassen und in heißem Öl von allen Seiten goldgelb braten.

Tip: Dazu schmeckt Obst aus dem Glas, z.B. Stachelbeeren.

10.9 Gespickter Rotkohl

1 Rotkohl, kleiner	Pfeffer
200 g fetter Speck	1/2 l Brühe
Salz	

Vom Kohl den Strunk entfernen und den ganzen Kohl rundum mit Speck spicken. Die Strunkhöhle mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit Speckwürfeln füllen und mit der Öffnung nach oben in einen schmalen Topf setzen. Brühe abgießen und ca. 30 Minuten garen.

Tip: Reichen Sie Kartoffelpüree und Bratwurst dazu.

10.10 Gurkengemüse

30 g Graupen	2 EL Sahne, evtl. mehr
1/2 l Brühe	Pfeffer
1 groß. Gemüsegurke	Weißwein, etwas
1 Zwiebeln, evtl. mehr	1 Bd. Dill, großer
1 Ecke Schmelzkäse (62,5 g)	
1 Dos. Champignons, geschnitten	

Brühe aufkochen, Graupen zugeben bei geringer Hitze ca. 10 Minuten aufquellen lassen. Gurke schälen und kleinschneiden, Zwiebeln hacken. Beides zugeben und etwas 30 Minuten schmoren. Abgetropfte Pilze, Käse, Sahne und Weißwein unterrühren. Mit gehacktem Dill und Pfeffer abschmecken.

Tip: Reichen Sie Salzkartoffeln dazu.

Mengenangabe: 4 Personen

10.11 Heddenheimer Ofenkartoffeln

1 kg Kartoffeln, mittelgroße	2 Eier, getrennt
Olivenöl	Salz
100 g roher Schinken	Pfeffer
1 Bd. Schnittlauch	50 g Butter
1 Zwiebel	
1/8 l Sahne	

Kartoffeln gut waschen und mit Olivenöl einreiben. Einzeln in Alufolie wickeln und im Backofen garen.

Backzeit: ca. 45 Minuten bei 250 C

Schinken, Schnittlauch und Zwiebeln kleinschneiden, mit Sahne verrühren und erhitzen. Eigelb einrühren und steifgeschlagenes Eiweiß unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Von den Kartoffeln jeweils einen Deckel abschneiden, aushöhlen und das Innere durch ein Sieb streichen. Butter erhitzen und die passierten Kartoffeln darin erwärmen. Schinken-Mischung zugeben, die Kartoffeln damit füllen und überbacken.

Backzeit: weitere 15 Minuten bei 180 C

10.12 Himmel und Erde

1 kg Kartoffeln	200 ccm Milch
5 gr. Äpfel	1 EL Butter
1 EL Zucker	1 TL Salz
1 EL Zitronensaft	Muskatnuß, ger.
50 g Speck, durchw. geräucherter	500 g Blutwurst
400 g Zwiebeln	

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser garen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und mit Zucker und Zitronensaft bei geringer Hitze dünsten. Speck würfeln und ausbraten. Zwiebeln in Streifen schneiden, zugeben und gelb braten.

Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Milch mit Butter, Salz und Muskat erhitzen. Nach und nach zu den Kartoffeln geben und gut verschlagen. Äpfel zufügen und unterrühren. Speck und Zwiebeln aus dem Bratfett nehmen. Wurst in 1 cm dicke Scheiben schneiden und pro Seite 2 Min. im Fett braten. Himmel und Erde auf einer Platte anrichten, Blutwurst darauflegen und die Zwiebel-Speckmischung darübergeben.

Mengenangabe: 4 Personen

10.13 Kartoffelgemüse

1 kg Kartoffeln	1/4 l Fleischbrühe
30 g Margarine	Salz
1 Tasse Zwiebelwürfel	Pfeffer
2 EL Mehl	

Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebelwürfel im Fett andünsten, Mehl darüberstäuben und anschwitzen. Mit Fleischbrühe ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen. Kartoffeln zugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und ca. 10 Min. ziehen lassen.

Tip: Dazu schmecken Frikadellen, Hausmacher Leber- und Blutwurst, Gewürzgurken oder Rote Bete.

Mengenangabe: 4 Personen

10.14 Kartoffelpfanne mit Klößchen

1 kg Kartoffeln	2 EL Öl
125 g Speck	Salz
2 Zwiebeln	Pfeffer
1 Paprikaschote, rote	Paprikapulver
2 Bratwürstchen, rohe	Petersilie
1/2 l Fleischbrühe	

Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Speck und Zwiebeln in Würfel und Paprika in Streifen schneiden. Wurst als kleine Klößchen aus der Pelle drücken und in Fleischbrühe 15 min. ziehen lassen. Speck, Zwiebeln und Paprika im Öl andünsten, Kartoffeln untermischen, Klößchen zugeben, würzen und garen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

10.15 Kließchen

600 g Kartoffeln, kalte, gekochte	2 TL Butter
400 g Mehl, evtl. mehr	100 g Speck
1 Ei	2 Zwiebeln, mittelgr.
Salz	
1/4 l Milch	

Kartoffeln reiben und mit Mehl, Ei und etwas Salz verkneten. Aus dem Teig 1 cm dicke Rollen formen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Klößchen in reichlich Salzwasser geben und 5-10 Min. garen 2/3 der Klößchen herausnehmen und die Hälfte des Kochwassers abgießen. Den Rest mit Milch und Zwiebeln in Würfel schneiden und

knusprig braten. Über die abgetropften Klößchen geben und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

10.16 Krautkuchen

1 kg Weißkohl	Salz
250 Speck oder Dörrfleisch	Pfeffer
2 Brötchen	Majoran
2 gr. Zwiebeln	
2 Eier	

Weißkohl in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser garen. Speck, Zwiebeln und Brötchen ebenfalls in grobe Stücke schneiden und mit dem abgetropften Weißkohl durch den Fleischwolf drehen. Eier unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Die Masse in eine gefettete Auflaufform füllen oder auf ein Backblech streichen.

Backzeit: ca. 40 min bei 225

Tip: Dazu schmecken Pellkartoffeln.

10.17 Krautwickel

6 Krautblätter, evtl. mehr	Thymian
375 g Hackfleisch, halb und halb	20 g Butterschmalz
1 Brötchen, altbackenes	1/4 l Fleischbrühe
1/2 Zwiebel, gewürfelt	1 EL saure Sahne
1 Ei	1 EL Tomatenmark, evtl. mehr
Salz	1 TL Paprikapulver, edelsüß
Pfeffer	1 TL Mehl
Majoran, getrockneter	

Krautblätter in kochendes Salzwasser geben und 10 Min. garen. Brötchen einweichen. Hackfleisch mit ausgedrücktem Brötchen, Zwiebeln und Ei mischen. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Thymian würzen. Den Fleischteig in 6 Portionen auf die abgekühlten Krautblätter verteilen, Ränder einschlagen, aufrollen und mit Küchengarn umwickeln. Die Krautwickel im heißen Fett rundum scharf anbraten. Mit Fleischbrühe ablöschen und ca. 30 Min. schmoren. Aus dem Sud nehmen, Fäden entfernen und warm stellen. Saure Sahne mit Mehl verrühren, in die Sauce geben und einige Minuten köcheln lassen. Tomatenmark einrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Die Krautwickel in der Sauce servieren.

10.18 Lumpengemüse

500 g Weißkraut	Salz
2 EL Fett	Pfeffer
500 g Kartoffeln	1 EL Mehl
1/2 l Wasser	
1 EL Kümmel	

Weißkraut in Stücke schneiden und im heißen Fett andünsten. Kartoffeln schälen, würfeln und zugeben. Wasser angießen und Gewürze zufügen. Das Ganze ca. 20 Min. garen und dann mit Mehl binden.

Tip: Reichen Sie Bratwurst oder gebratene Blut- bzw. Leberwurst dazu.

10.19 Nesterhebes mit Lauchgemüse

1 kg Kartoffeln, rohe, geriebene	Öl
500 g Kartoffeln, gekochte, geriebene	<i>für das Lauchgemüse:</i>
1/8 l Dickmilch	500 g Lauch
1 Prise Salz	1/8 l Wasser
<i>für die Füllung:</i>	50 g Speck, durchwachsener
500 g Hackfleisch	Kümmel
1 Ei	Salz
1 Zwiebel, gewürfelt	2 EL Mehl
Salz	1 Eigelb
Pfeffer	

Rohe und gekochte Kartoffeln mit Dickmilch und Salz mischen. Aus dem Teig Klöße formen. Hackfleisch mit Ei, Zwiebelwürfeln, Salz und Pfeffer zu einem Fleischteig verarbeiten. Die Kartoffelklöße damit füllen, etwas flachdrücken und im Öl langsam von beiden Seiten braun braten.

Lauch in 1 cm große Stücke und Speck in Würfel schneiden. Beides mit Wasser, Kümmel und Salz ca. 20 Min. kochen. Lauch herausnehmen und die Gemüsebrühe mit Mehl andicken. Den Topf vom Herd nehmen und Eigelb einrühren.

Klöße auf dem Lauchgemüse anrichten und die Sauce über den Lauch gießen.

10.20 Odenwälder Bratkartoffeln

1 kg Kartoffeln	Paprikapulver
2 Zwiebeln, evtl. mehr	Knoblauchpfeffer
200 g Dörrfleisch	Thymian
2 EL Öl	
Salz	

Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Ringe und Dörrfleisch in Würfel schneiden. Zwiebelringe im Öl andünsten. Kartoffeln und Dörrfleisch zugeben und knusprig braun braten. Mit den Gewürzen abschmecken.

10.21 Oma's rohe Klöße mit Eiersauce

3 kl. Kartoffeln	<i>für die Sauce:</i>
6 gr. Kartoffeln	2 Zwiebeln
Salz	2 EL Butterschmalz
Muskatnuß, ger.	3 Eier
Kartoffelmehl	3 EL Milch

Kleine Kartoffeln kochen, pellen und reiben. Große Kartoffeln schälen, reiben, in einem Leinensäckchen ausdrücken und 3 El. kochendes Wasser darübergeben. Gekochte und rohe Kartoffeln mischen und mit Salz und Muskat würzen. Kartoffelstärke und Kartoffelmehl nach Bedarf unterkneten. Aus dem Teig Klöße formen, in kochendes Salzwasser geben und 30-35 Min. garen.

Für die Sauce Zwiebeln hacken und im Fett glasig dünsten. Eier mit Milch verquirlen, zu den Zwiebeln geben und stocken lassen. Die Eiersauce über die abgetropften Klöße verteilen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

10.22 Quer durch de Garde mit Eierschwämmchen

1 Kohlrabi	net, evtl. mehr
3 Karotten	1 l Fleischbrühe
5 Kartoffeln, mittelgr.	Salz
500 g Buchbohnen od.	Pfeffer
2 Hände voll Stangenbohnen	<i>für die Eierschwämmchen:</i>
einige Blumenkohlröschen	2 groß. od. 3 kleine Eier
1 kl. Sellerieknolle	1 Msp. Salz
500 g Palerbsen	1 Msp. Natron
1 Stengel Liebstöckel	Mehl nach Bedarf
einige Petersilienzweige	
1 Stengel Bohnenkraut, frisch od. getrock-	

Kohlrabi, Karotten und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Buschbohnen in Stücke brechen, Blumenkohl in sehr kleine Rüschen teilen, Sellerie schälen. Alles der Garzeit entsprechend in die kochende Fleischbrühe geben und köcheln lassen. Bei Bedarf

etwas Wasser zugießen. Erbsen und Kräuter kurz vor Ende der Garzeit zufügen und die Sellerieknolle herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Eierschwämmchen Eier mit Salz und Natron verrühren. Soviel Mehl zugeben, daß ein zähflüssiger Teig entsteht. Mit einem in kaltes Wasser getauchten Teelöffel kleine "Schwämmchen" abstechen, in den Eintopf geben und ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
Tip: Dazu schmeckt frisches Bauernbrot

10.23 Salzekuchen

1.5 kg gekochte Kartoffeln	1 Tasse Öl
1/4 l Milch	Salz
2 gr. Zwiebeln	Pfeffer
4 EL Mehl	ger. Muskatnuß
4 Eier	750 g Brotteig (bei Bäcker bestellen)
2 Becher saure Sahne	250 g Dörrfleisch
250 g Quark	

Noch heiße Kartoffeln mit heißer Milch zu einem Püree verarbeiten. Zwiebeln würfeln und dünsten. Mit Mehl, Eiern, saurer Sahne, Quark und Öl zum Püree geben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Brotteig ausrollen und die Kartoffelmasse darauf verteilen, dabei einen Rand frei lassen und diesen etwas hochdrücken. Dörrfleisch würfeln und über den Belag verteilen.

Backzeit: 30-40 Min. bei 225

Tip: Servieren Sie den Salzekuchen heiß mit einer Tasse Kaffee.

Mengenangabe: 2 2 Bleche

10.24 Sauerkraut

1 kg Sauerkraut	6 Wacholderbeeren, evtl. mehr
50 g Schweineschmalz	5 Pfefferkörner, evtl. mehr
1 Zwiebel	1/2 TL Kümmel
1/2 l Wasser	1 Lorbeerblatt
1 kg Fleisch (Rippchen, Haspel, Stich od. Leiterchen)	

Zwiebel fein würfeln und im Schmalz glasig dünsten. Gewürze in ein Mullsäckchen füllen, mit dem Sauerkraut zugeben und Wasser angießen. Das Fleisch darauflegen und im geschlossenen Topf garen.

Tip: Reichen Sie Kartoffelpüree dazu.

Mengenangabe: 4 Personen

10.25 Sauerkraut-Topf

500 g Hackfleisch, gem.	weißer Pfeffer
1 EL Schmalz	2 EL Weißweinessig
1 Paprikaschote, rote	1/4 l Wasser, ca.
1 Zwiebel	<i>außerdem:</i>
1 Dos. Sauerkraut (ca. 500 g)	100 ml saure Sahne
Kümmel	
Salz	

Hackfleisch im Schmalz anbraten. Paprika in Streifen und Zwiebel in Würfel schneiden. Beides mit dem Sauerkraut zum Hackfleisch geben und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und mit Essig beträufeln. Wasser angießen und zugedeckt 20 Min. garen. Saure Sahne glattrühren und dazu reichen.

10.26 Schepperlinge

5 kg Kartoffeln	Speckschwarte
2 Eier	Butter
3 EL Mehl	
etwas Salz	

Kartoffeln schälen, reiben und abtropfen lassen. Dann mit Eiern, Mehl und Salz vermischen. Eine Pfanne mit der Speckschwarte ausreiben und den Teig portionsweise auf beiden Seiten zu kleinen Fladen braten. Heiß mit Butter bestreichen oder in "Duckfett" stippen. Dafür werden Zwiebelwürfel in Schmalz glasig gedünstet.

10.27 Schneebälle

1 1/2 kg Kartoffeln	1 EL Salz
300 g Bratwurst, frische geräucherte, evtl. mehr	2 Eier
5 EL Kartoffelmehl	2 EL Paniermehl
4 EL Grieß	1 EL Butter
1 TL ger. Muskatnuß	2 Tassen Milch
1 1/2 EL Majoran	

Kartoffeln kochen, pellen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Bratwurst in Stücke schneiden und darauf geben. Kartoffelmehl, Grieß, Gewürze und Eier zugeben und alles gut durchkneten. Aus dem Teig handtellergröße Klöße formen und in kochendes Salzwasser geben. Kurz aufkochen und dann ca. 20 Min. garziehen lassen. Abtropfen

Schwarzwurzeln schrappen, in 4-5 cm lange Stücke schneiden und sofort in Zitronenwasser legen. Mett mit Ei und Paniermehl verrühren. Aus dem Fleischteig mit nassen Händen walnußgroße Klößchen formen. Schwarzwurzeln kurz abspülen, in einen Topf füllen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Muskat bestreuen. Wasser angießen und Fleischklößchen daraufsetzen. Alles im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. dünsten. Schmand mit Eigelb verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, darübergießen und vorsichtig mischen.

Tip: Reichen Sie Petersilienkartoffeln dazu.

10.31 Spitzbuwe mit Specksauce

400 g rohe Kartoffeln	20 g Speck od. Dörrfleisch
400 g gekochte Kartoffeln	2 Zwiebeln
100 g Speisestärke	40 g Mehl
1 Ei	1/4 l Milch
1 TL Salz	1/4 l Wasser
etwas Pfeffer	Salz

für die Sauce:

Rohe und gekochte Kartoffeln fein reiben und vermischen. Speisestärke, Ei, Salz und Pfeffer zugeben und durchkneten. Aus dem Teig fingerlange Würstchen formen, in kochendes Salzwasser geben und 20 Min. ziehen lassen. Speck würfeln und ausbraten. Zwiebeln ebenfalls würfeln, zugeben und glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen und unter ständigem Rühren Milch und Wasser zugeben. Die Sauce etwa 10 Min. einkochen lassen und mit Salz abschmecken. Die abgetropften Spitzbuwe mit der heißen Specksauce servieren.

Tip: Reichen Sie Kopfsalat und Eier dazu.

10.32 Tomatenpfanne

375 g Dörrfleisch	Pfeffer
200 g Zwiebeln	Petersilie
1 kg Tomaten	
Salz	

Dörrfleisch würfeln, ausbraten und aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln in Ringe schneiden und im Fett glasig dünsten. Tomaten häuten, in Scheiben schneiden und zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. dünsten. Dörrfleischwürfel unterheben und vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tip: Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

10.33 Überbackener Kartoffelbrei

1 1/2 kg Pell- oder Salzkartoffeln	Salz
75 g Butter, ca.	Pfeffer
150 g Sahne	Muskatnuß, ger.
3 Eier	

Kartoffeln warm durch eine Presse drücken und Butter, Sahne und Eier unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Püree in eine gebutterte Auflaufform füllen und überbacken, bis sich eine braune Kruste gebildet hat.

Backzeit: 30 Min. bei ca. 200o

Variante: Schneiden Sie Scheiben von Dörrfleisch od. Räucherspeck in 2 cm lange Stücke und stecken Sie vor dem Backen in das Püree.

10.34 Weißes Bohnengemüse

500 g Bohnen, weiße	100 g Margarine
1 TL Salz	2 EL Mehl, evtl. mehr
125 g Räucherfleisch	Klare Brühe
1 Zwiebel	

Bohnen in 2 l Wasser einweichen und über Nacht ziehen lassen. Danach Salz zugeben, 90 Min. kochen, in ein Sieb gießen und überbrausen. Räucherfleisch und Zwiebeln kleinschneiden und in der Margarine dünsten. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen und unter Rühren mit Wasser ablöschen. Bohnen zugeben, mit klarer Brühe abschmecken und aufkochen lassen.

Tip: Reichen Sie Weißbrot und Kasseler dazu.

10.35 Wurstkohl

50 g Speck, fetter	1 Brühwürfel
3 kl. Zwiebeln	1 TL Kümmel
1 kl. Weißkohl	400 g Fleischwurst
1 EL Schmalz	
1/4 l Wasser	

Speck in Würfel, Zwiebeln in Achtel und Weißkohl in Streifen schneiden. Alles im Schmalz anbraten, mit Wasser ablöschen und aufkochen. Mit Brühwürfel und Kümmel würzen und 30 Min. garen. Fleischwurst in Scheiben schneiden, zufügen und erwärmen.

Mengenangabe: 4 Personen

10.36 Zucchini-Gemüse

150 g Dörrfleisch	Salz
1 EL Öl	Pfeffer
2 Zwiebeln	Cayennepfeffer
2 Knoblauchzehen, evtl. mehr	Basilikum, getr.
500 g Hackfleisch, gem.	Oregano
1 Dos. Champignons, geschnitten	Tomatenketchup nach Geschmack
300 g Zucchini	
1 Päckch. Tomaten, passierte	

Dörrfleisch in Streifen schneiden und im Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, zugeben und goldgelb dünsten. Hackfleisch zufügen und krümelig braten. Abgetropfte Champignons und gewürfelte Zucchini unterheben. Tomatenpüree unterrühren und würzen. Das Ganze bei geringer Hitze 20-30 Min. schmoren, dabei gelegentlich umrühren. Tip: Reichen Sie Reis und Kopfsalat dazu.

10.37 Zucchini-Kartoffel-Pfanne

1 Zwiebel	300 g Zucchini
300 g Hackfleisch	1/4 l Fleischbrühe
2 EL Öl	
300 g Kartoffeln	

Zwiebel würfeln und mit dem Hackfleisch im Öl anbraten. Kartoffeln und Zucchini in Würfel schneiden und zugeben. Mit Brühe ablöschen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf mit einem Brühwürfel abschmecken.

11 Kuchen, Gebäck, Pralinen

11.1 Brottorte

150 g Graubrot, altbackenes, geriebenes	1 Zitrone, abger. Schale einer unbeh.
2 EL Rum	1 TL Backpulver
4 Eier, getrennt	<i>außerdem:</i>
2 Eier, ganze	1/8 l Rotwein
200 g Zucker	1 EL Zucker
125 g Mandeln, gem.	2 EL Johannisbeergelee
1 TL Zimtpulver	Puderezucker
1 Msp. Muskatnuß, ger.	Rum
1 Msp. Nelkenpulver	

(Ein sehr altes Rezept der Mainfränkischen Region aus der Zeit um 1910)

Graubrot in einer Pfanne hellgelb rösten und mit Rum beträufeln. Eigelb und ganze Eier mit Zucker schaumig rühren. Mandeln, Gewürze, Brot und Backpulver untermischen. Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Den Teig in eine gefettete, mit Backpapier ausgelegte Springform füllen.

Backzeit: 60 Min. bei 200

Zucker mit Rotwein erwärmen, bis der Zucker aufgelöst ist, und die erkaltete Torte damit tränken. Mit Johannisbeergelee bestreichen, mit Rumglasur überziehen und nach Belieben verzieren.

11.2 Bürgermeisterinnenkuchen

250 g Margarine	1 Päckch. Backpulver
100 g Zucker	100 g Raspelschokolade
4 Eier, getrennt	<i>außerdem:</i>
1 Päckch. Vanillezucker	Schokoladenglasur
1/4 l Eierlikör	
250 g Mehl	

Alle Zutaten der Reihe nach zu einem Rührteig verarbeiten. Eiweiß steif schlagen und zuletzt unterheben. Den Teig in eine gefettete Form füllen.

Backzeit: 60 Min. bei 160-180 auf der unteren Schiene

Den erkalteten Kuchen mit Schokoladenglasur überziehen.

11.3 Gedeckter Apfelkuchen

300 g Mehl	<i>für den Belag:</i>
1/2 Päckch. Backpulver	750 g Äpfel
100 g Zucker	1 Päckch. Vanillezucker
125 g Butter	Zimtpulver
1 Ei	

Die erstgenannten Zutaten zu einem Mürbeteig verarbeiten. Äpfel schälen, würfeln und dünsten. Die Hälfte des Teiges auf den Boden einer gefetteten Springform ausrollen und einen Rand hochziehen. Die Äpfel darauf verteilen und mit Vanillezucker und Zimt bestreuen. Den restlichen Teig ausrollen und darüberlegen.

Backzeit: 30-40 Min. bei 225

11.4 Gießener Zimtwaffeln

125 g Butter	30 g Zimtpulver
250 g Zucker	500 g Mehl
2 Eier, getrennt	

Butter schaumig rühren, Zucker, Eigelb und Zimt zugeben und Mehl unterrühren. Eiweiß steif schlagen und zuletzt unterheben. Den Teig portionsweise im Waffeleisen backen.

11.5 Großmutter's Käsekuchen

250 g Mehl	5 Eier, getrennt
125 g Zucker	250 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker	1 Pkg. Vanillezucker
Saft von 1/2 Zitrone	125 g Butter
1 Eigelb	1 EL Grieß
125 g Butter	1/2 Zitrone, Saft von, oder 2 cl Rum
1/2 Pkg. Backpulver	750 g Magerquark

für die Füllung:

Die erstgenannten Zutaten verkneten und zu Streuseln verarbeiten. Gut die Hälfte davon auf den Boden einer eingefetteten Springform (2cm Durchmesser) drücken. Eigelb mit Zucker, Vanillezucker, Butter, Grieß und Zitronensaft gut verrühren und Quark untermischen. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Füllung auf den Boden verteilen und mit den restlichen Streuseln bedecken.

Backzeit: ca. 60 Minuten bei 160 C

11.6 Großmutter's Nußtorte

10 Eier, getrennt	1 TL Muskatblüte
1 Prise Salz	60 g Mehl
280 g Zucker	1/2 TL Backpulver
300 g Hasel- oder Walnüsse, gemahlene	<i>außerdem:</i>
1 Zitrone, abgeriebene Schale einer unbehandelten	Zuckerguß
1 Schuß Rum	ganze Nüsse
1 TL Zimtpulver	

Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Die folgenden Zutaten nach und nach unterrühren. Eiweiß mit Salz steif schlagen und unterheben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen.

Backzeit: 60 Minuten bei 160-170 C (Heißluft)

Die erkaltete Torte mit Zuckerguß überziehen und mit ganzen Nüssen garnieren.

11.7 Hessische Kartoffeltorte

500 g Kartoffeln, mehligkochende	50 g Mandeln, gehackte
6 Eier, getrennt	50 g Mandeln, gemahlene
250 g Zucker	30 g Grieß
4 EL Zitronensaft	<i>außerdem:</i>
1/2 Zitrone, unbehandelt, abgeriebene Schale von	Puderzucker

Kartoffeln schälen, ohne Salz halbgar kochen, abkühlen lassen und reiben. Eigelb mit 125 g Zucker schaumig rühren und übrige Zutaten untermischen. Eiweiß sehr steif schlagen und nach und nach untermischen. Kartoffeln und Eischnee zuletzt unter den Teig heben und in eine gefettete, bebröselte Springform (26 cm Durchmesser) füllen.

Backzeit: 50-60 Minuten bei 170 C im vorgeheizten Backofen

Den erkalteten Kuchen mit Puderzucker bestäuben.

11.8 Hollerploutz

500 g Kartoffeln, gek.	200 g Zwetschgen
250 g Mehl	500 g Quark
<i>für den Belag:</i>	2 1/2 EL Mehl
1 kg Holunderbeeren	2 Eier
	200 g Schmand

200 g Zucker

Kartoffeln reiben, mit Mehl verkneten und auf ein gefettetes Backblech ausrollen. Mit Holunderbeeren belegen. Zwetschgen entsteinern, halbieren und darüber verteilen. Quark mit 1/2 El. Mehl, 1 Ei und Salz verrühren und daraufstreichen. Schmand mit restlichem Ei und Mehl verrühren und darüber verteilen.

Backzeit: ca. 30-40 Min. bei 180-200o

Den heißen Kuchen mit Zucker bestreuen.

11.9 Kartoffelkrümelkuchen

50 g Butter od. Margarine

150 g Zucker

1 Päckch. Vanillezucker

1 Prise Salz

250 g Kartoffeln, gek.

200 g Mehl

1 Päckch. Backpulver

außerdem:

Marmelade

Fett mit Zucker schaumig rühren, Vanillezucker und Salz zugeben. Kartoffeln reiben, Mehl mit Backpulver mischen und alles unterkneten. Den krümeligen Teig zur Hälfte in eine gut gefettete Springform füllen und andrücken. Den restlichen Teig in Krümeln darübergerben.

Backzeit: 30-40 Min. bei 175o

Den erkalteten Kuchen einmal aufschneiden und mit Marmelade füllen.

11.10 Mittwochskuchen

200 g Margarine

250 g Zucker

1 Päckch. Vanillezucker

6 Eier, getrennt

125 g Mehl

1/2 Päckch. Backpulver

100 g Haselnüsse, gem.

100 g Blockschokolade, ger.

für den Belag:

1/2 l Sahne

2 EL Sahnesteif

2 EL Kakaopulver

2 Gl. Rum

Außerdem:

Puderzucker

Die erstgenannten Zutaten zu einem Rührteig verarbeiten. Eiweiß steif schlagen und zuletzt unterheben. Den Teig in eine gefettete Springform füllen.

Backzeit: 60 Min. bei 175

Den erkalteten Kuchen aushöhlen, dabei einen Rand von 1 cm stehen lassen, und mit etwas Rum beträufeln. Das Innere zerkrümmeln. Sahne mit Sahnesteif schlagen. Kakao und restlichen Rum untermischen. 2/3 der Krümel unterheben und auf den Boden füllen.

Restliche Krümmel darüber verteilen und mit Puderzucker bestäuben.

11.11 Odenwälder Kuchen

180 g Butter
180 g Zucker
1 Päckch. Vanillezucker
3 Eier
180 g Mehl
1/2 Päckch. Backpulver

1 TL Zimtpulver
1 Apfel, kleingeschnitten
100 g Haselnüsse, gem.

außerdem:
Puderzucker

Butter schaumig rühren. Zucker Vanillezucker und Eier zugeben. Mehl und Backpulver mischen und mit den restlichen Zutaten unterrühren. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen.

Backzeit: 45 - 55 Min. bei ca. 175

11.12 Oma's Apfelkuchen

125 g Butter
125 g Zucker
1 Päckch. Vanillezucker
2 Eier
2 EL Milch, evtl. mehr
1/2 Päckch. Backpulver
200 g Mehl, evtl. mehr

für den Belag:
1 kg Äpfel (Boskop)
2 EL Mandelsplitter, evtl. mehr
2 Päckch. Vanillezucker
1 EL Zucker
2 Msp. Zimtpulver
1 Gl. Weinbrand

Die erstgenannten Zutaten zu einem Knetteig verarbeiten und auf den Boden einer gefetteten Springform ausrollen. Äpfel schälen, in Spalten schneiden und den Teig damit belegen. Paniermehl mit Mandelsplittern, Vanillezucker, Zucker und Zimt mischen, darüberstreuen und mit Weinbrand beträufeln.

Backzeit: ca. 40-50 Min. bei 190 im vorgeheizten Backofen.

Nach 20 Min. ein Stück gut befeuchtetes Stück Backpapier auf die Äpfel legen, damit sie weich werden.

11.13 Rahmkuchen

500 g Mehl
 1 Würfel Hefe
 2 EL Zucker
 1/4 l Milch, lauwarmer
 1 Ei
 2 EL Zucker
 200 g Margarine

1 TL Salz

für den Belag:

Zucker
 Butterflöckchen
 1/2 l saure Sahne

Die erstgenannten Zutaten zu einem Hefeteig verarbeiten und auf ein gefettetes Backblech ausrollen. Den Teig dick mit Zucker bestreuen und dicht mit Butterflöckchen besetzen. Vor dem Backen noch einige Zeit gehen lassen.

Backzeit: 20-25 Min. bei 200

Den noch warmen Kuchen mit saurer Sahne bestreichen.

11.14 Riwwelkuche

500 g Mehl
 100 g Zucker
 1 Würfel Hefe
 100 g Butter
 2 Eier
 1/4 l Milch, lauwarmer
 1 Prise Salz

350 g Mehl
 200 g Zucker
 2 Päckch. Vanillezucker
 etwas Zimt
 220 g Butter, flüssige

außerdem:

Puderzucker

für die Streusel:

Die erstgenannten Zutaten zu einem Hefeteig verarbeiten. Den Teig auf ein gefettetes Backblech ausrollen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Für die Streusel Mehl mit Zucker, Vanillezucker und Zimt mischen. 200 g Butter unter ständigem Rühren untermischen. Den Hefeteig mit der restlichen Butter bestreichen und die Streusel darauf verteilen. Den Teig nochmals gehen lassen und dann in den Backofen schieben.

Backzeit: 30 Min. bei 200

Den erkalteten Kuchen mit Puderzucker bestäuben.

11.15 Schmandkuchen vom Blech

200 g Margarine
 200 g Zucker
 3 Eier
 1 Päckch. Vanillezucker
 250 g Mehl

1/2 Päckch. Backpulver

für den Belag:

1 Päckch. Vanillepuddingpulver
 1/2 l Milch
 Zucker

2 Becher Schmand	2 Päckch. klarer Tortenguß, evtl. mehr
500 g Quark	
Früchte nach Geschmack	

Die erstgenannten Zutaten zu einem Rührteig verarbeiten und auf ein gefettetes Backblech streichen.

Backzeit: 10 - 15 Min. bei 200o

pudding nach Vorschrift zubereiten. Schmand und Quark einrühren und auf den vorgebackenen Teig streichen.

Backzeit: weitere 20 Min. bei 200o

Den erkalteten Kuchen mit Früchten belegen. Tortenguß zubereiten und darüberziehen.

11.16 Schneller Tante Emma Kuchen

2 Becher Sahne (à 200 g)	<i>für den Belag:</i>
2 Becher Zucker	200 g Mandeln, gehobelte
6 gr. Eier	1 Becher Zucker
4 Becher Mehl	200 g Butter
2 Päckch. Backpulver	1 Päckch. Vanillezucker
2 Päckch. Vanillezucker	4 EL Milch
1 Zitrone, unbeh., etwas Saft od. abger. Schale von	

Sahne mit Zucker und Eiern verrühren. Backpulver mit Mehl mischen und Vanillezucker sowie Zitronensaft zugeben. Den Teig auf ein gefettetes Backblech streichen.

Backzeit: ca. 10 Min. bei 180o im vorgeheizten Backofen hellgelb backen

Mandeln mit Zucker, weicher Butter, Vanillezucker und Milch verrühren und auf den vorgebackenen Teig streichen.

Backzeit: weitere 10 Min. bei 180o goldgelb backen

Mengenangabe: 1 Kuchen

11.17 Schüsselkuchen

1 kg Mehl	250 g Margarine
220 g Zucker	1 Schuß Öl
1 Prise Salz	125 g Rosinen
30 g Hefe	
1/2 l Milch, evtl. mehr	

Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Zucker und Salz auf dem Mehtrand verteilen. Hefe in die Mulde bröckeln, 3 El. Milch zugeben und

verrühren. Mit etwas Mehl bestäuben und den Vorteig einige Zeit gehen lassen. Danach die restlichen Zutaten zugeben und alles kräftig durchschlagen. Den Teig in eine gefettete Napfkuchenform geben und gut gehen lassen.

Backzeit: 60 Min. bei 175o

11.18 Süße Odenwälder Kartoffeln ohne Feuer

1 Päckch. Löffelbiskuits	2 Eiweiß
etwas Kirschmarmelade	100 g ger. Blockschokolade
250 g gem. Haselnüsse	
200 g Puderzucker	

Löffelbiskuits mit Marmelade bestreichen, jeweils in 4 Stücke schneiden und etwas ziehen lassen. Haselnüsse mit Puderzucker und Eiweiß verkneten. Auf einer bemehlten Fläche zu einer Rolle formen und in Scheiben schneiden. Jeweils ein Biskuitstückchen in die Mitte geben und mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen. Die "Kartoffeln" in geriebener Schokolade wälzen und in einer geschlossenen Dose einige Tage durchziehen lassen.

Tip: Die süßen Kartoffeln schmecken zum Kaffeekränzchen, als Zwischenmahlzeit od. als Weihnachtsgebäck.

11.19 Zettelkuchen

1 kg Mehl	500 g Pellkartoffeln vom Vortag
30 g Hefe	<i>außerdem:</i>
125 g Zucker	250 g Butter
125 g Fett	100 g Mohn
1 Prise Salz	200 g Zucker
1/4 l warme Milch	

Mehl mit zerbröselter Hefe, Zucker, Fett, Milch und Salz zu einem Hefeteig verarbeiten. Kartoffeln pellen, reiben und unterkneten. Den Teig bis zur doppelten Größe gehen lassen. Danach auf ein gefettetes Backblech ausrollen und weitere 30 Min. gehen lassen. Dann mit Butter bestreichen und mit Mohn und Zucker bestreuen. In rechteckige "Zettel" schneiden und in den Backofen schieben.

Backzeit: 30 Min. bei ca. 190o

Den Zettelkuchen noch warm servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

12 Marmeladen, Eingemachtes

12.1 Zwetschgenhonig (Quoatschehenk)

2 1/2 kg Zwetschgen
500 g Gelierzucker

1 Zimtstange

Zwetschgen entkernen, mit Gelierzucker und Zimtstange in einen großen Topf schichten und 24 Std. durchziehen lassen. Dann ohne umzurühren zum Kochen bringen und ohne Deckel 2 Std. köcheln lassen. Zimtstange herausnehmen, mit dem Handrührgerät 5 Min. durchrühren und heiß in Gläser füllen.

13 Mehlspeisen, Nudeln

13.1 "Pannekuche" nach em Rezept von Parrersch Lies

4 Eier	Öl
80 ml Sahne	<i>für die Quarkcreme:</i>
200 g Weizenvollkornmehl	150 g Magerquark
Salz	150 Crème fraîche
Pfeffer	Salz
300 g Zucchini	Pfeffer
1 Stange Porree	3 EL Sahne
1 kl. Zwiebel	1 Bd. Dill
20 g Butter	

Eier mit Sahne schaumig rühren. Mehl und Gewürze zufügen. Zucchini grob raspeln und in einem Küchentuch ausdrücken. Porree in dünne Ringe und Zwiebel in Würfel schneiden. Gemüse in der Butter leicht andünsten, abkühlen lassen und unter den Teig mischen. Den Teig eßlöffelweise in heißes Öl geben und von beiden Seiten backen. Magerquark mit Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Sahne verrühren. Dill hacken und unterziehen. Die Creme zu den "Pannekuch" reichen.

13.2 Eierpfannekuchen (Eiersch)

4 Scheib. Speck	1/2 Tasse Milch
4 Scheib. Blutwurst, Leberwurst oder Preßkopf	7 Eier
1/2 geräucherte Bratwurst	etwas Salz
1 EL Mehl	

Speck und Wurst knusprig ausbraten. Mehl mit Milch verrühren. Eier unterschlagen und mit Salz würzen. Über Speck und Wurst gießen und stocken lassen.

13.3 Hessische Speckpfannkuchen

4 Eier	1 Prise Salz
250 g Mehl	200 g Speck, durchw.
1/2 l Milch	100 g Lauch

100 g Tomaten
etwas Pfeffer
100 g Butter

Petersilie

Eier mit Mehl, Milch und Salz verrühren. Speck in Streifen schneiden und anbraten. Lauch in Ringe schneiden, Tomaten würfeln und zugeben. Mit Pfeffer würzen und weichdünsten. Butter in einer Pfanne erhitzen, 1/4 von dem Gemüse zugeben und 1/4 des Teiges darübergießen. Den Speckpfannkuchen auf beiden Seiten je 3 Min. goldbraun braten. Aus den übrigen Zutaten drei weitere Speckpfannkuchen zubereiten. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tip: Reichen Sie einen Salat dazu.

13.4 Hessischer Zwiebelkuchen

500 g Mehl	1 kg Zwiebeln
35 g Hefe	65 g Dörrfleisch
1 Tasse Milch	65 g Butter
1 TL Zucker	2 Eier
1 TL Salz	1 TL Salz
100 g Butter od. Schweineschmalz	1 TL Kümmel, gem.

für den Belag:

Die erstgenannten Zutaten zu einem Hefeteig verarbeiten, auf ein gefettetes Backblech ausrollen und gehen lassen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Dörrfleisch würfeln und in der Butter dünsten. Eier unterrühren (nicht stocken lassen), mit Salz würzen und abkühlen lassen. Dann über den Teig verteilen und mit Kümmel bestreuen.

Backzeit: 35-45 Min. bei 200-220

Den Zwiebelkuchen heiß servieren.

Tip: Dazu schmeckt Federweißer oder Apfelwein.

Variante: Verwenden Sie für den Belag: 1 kg Zwiebeln 60 g Butter 2 El. Weizenmehl 6 Eier 600 g saure Sahne 1 Tl. Kümmel 1 Tl. Salz 100 g Dörrfleisch

Gewürfelte Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Mehl mit Eiern, saurer Sahne, Kümmel und Salz unterrühren und auf den Teig streichen. Dörrfleisch in Würfel schneiden, darüber verteilen und den Teig nochmals auf das Doppelte gehen lassen.

Backzeit: ca. 30 Min. Bei 200-220

13.5 Kartoffeln und Mehlkloß

40 g Butter	150 g Speck
3 Eier	2 Zwiebeln
Salz	Pfeffer
400 g Weizenmehl	Muskatnuß, ger.
1 TL Backpulver, gestr.	
1/8 l Milch	

Butter schaumig rühren, Eier und Salz nach und nach zugeben. Mehl mit Backpulver und Milch unterrühren. Den Teig solange schlagen, bis er Blasen wirft. Mit einem in heißes Wasser getauchten Eßlöffel Klöße abstechen, in kochendes Salzwasser geben und in etwa 10 min garziehen lassen. Speck und Zwiebeln in Würfel schneiden und knusprig braten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die abgetropften Klöße geben.

Tip: Dazu schmecken frische Kartoffeln und Apfelbrei.

13.6 Mehlpfannkuchen mit Äpfeln

250 g Mehl	<i>außerdem:</i>
2 Eier	3 Äpfel
1 Prise Salz	Zimt und
50 g Zucker	Zucker
1 TL Backpulver	
200 ccm Milch	

Die erstgenannten Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen, in Ringe schneiden, in den Teig tauchen und in Fett hellbraun backen. Vor dem Servieren mit Zimt und Zucker bestreuen.

Variante: Die Äpfel in Stücke schneiden, unter den Teig mischen und backen.

Mengenangabe: 4 Personen

13.7 Nudeltopf mit Klößchen

200 g Röhrennudeln	Pfeffer
300 g Bratwurst, ungebrühte, grobe	1 Becher Sahne
50 g Speck, ger.	1/2 l Brühe, klare
2 Zwiebeln	100 g TK-Erbesen
1 EL Öl	1 EL Saucenbinder, heller, evtl. mehr
250 g Möhren	Petersilie
250 g Champignons	
Salz	

Nudeln in Salzwasser garen und abtropfen lassen. Bratwurstbrät als Klößchen aus der Haut drücken, in einer Pfanne goldbraun braten und herausnehmen. Speck und Zwiebeln fein würfeln und im Öl anbraten. Möhren und Pilze in Scheiben schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sahne und Brühe ablöschen. Erbsen und Klößchen zufügen und 8-10 Min. köcheln lassen. Saucenbinder einrühren und aufkochen lassen. Nudeln unterheben und in der Sauce erwärmen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

13.8 Vogelsberger Eierpfannkuchen

4 Eier	Salz
3 EL Mehl	
4 EL Wasser	

Eier mit Mehl, Wasser und Salz verrühren. In eine große Pfanne geben, die Unterseite leicht bräunen und die Oberseite stocken lassen.

Tip: Dazu schmecken Salzkartoffeln und grüner Salat.

Variante: Zuerst Dörrfleisch oder Kabanossi anbraten und dann die Eiermasse darübergeben.

Mengenangabe: 2 Personen

13.9 Wasserspatzen

40 g Butter	1/4 l Milch
2 Eier	<i>außerdem:</i>
1 TL Salz	2 EL Semmelbrösel
400 g Mehl	2 EL Butter
1 TL Backpulver	

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und solange schlagen, bis er Blasen wirft. Mit einem Eßlöffel Klöße abstechen, in kochendes Salzwasser geben und in 15 Min. garziehen lassen. Semmelbrösel in Butter rösten und über die abgetropften Klöße geben.

Tip: Dazu schmeckt Obst aus dem Glas oder Dörrobst.

13.10 Zwetschgenknödel

750 g Kartoffeln, mehligkochende	Würfelsucker
50 g Butter	Zimtpulver
200 g Mehl	Nelkenpulver
2 Eier	100 g Butter
Salz	50 g geh. Nüsse
<i>für die Füllung:</i>	25 g Semmelbrösel
1 kg Zwetschgen	125 g Zucker

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser 20 Min. kochen. Danach abgießen, abdampfen lassen, durch eine Kartoffelpresse drücken und erkalten lassen. Butter, Mehl, Eier und Salz unterkneten. Zwetschgen entsteinen, Würfelsucker mit etwas Zimt- und Nelkenpulver bestreuen und die Zwetschgen jeweils damit füllen. Aus dem Teig Klöße formen, jeweils eine Zwetschge in die Mitte drücken und in reichlich Salzwasser etwa 5 Min. garziehen lassen. Nüsse und Semmelbrösel in der Butter rösten und die abgetropften Klöße darin wälzen. Auf Tellern anrichten und mit Zucker bestreuen.

14 Reisgerichte

14.1 Bauernreis mit Bratwurst

2 Zwiebeln	Thymian
1/2 Paprikaschote, grüne	Rosmarin
1/2 Paprikaschote, rote	1 Lorbeerblatt
50 g Butter	150 g Erbsen
225 g Langkornreis	2 Tomaten
1/2 l Fleischbrühe, gut	1 kl. Salatgurke
Salz	4 Bratwürste, grobe
Pfeffer	

Zwiebeln in Ringe schneiden, Paprika sehr fein würfeln und in 25 g Butter dünsten. Reis zufügen und Fleischbrühe angießen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin und Lorbeerblatt würzen. Zum Kochen bringen, umrühren und zugedeckt 5 Min. köcheln lassen. Erbsen unterheben und ohne Deckel 5 Min. garen. Tomate häuten und vierteln, Gurke in Scheiben schneiden. Beides unterheben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Bratwürste einschneiden und in der restlichen Butter braten. Den Bauernreis auf einer Platte mit den Würstchen anrichten.

15 Salate

15.1 Bauernsalat

1 Paprikaschote, rote
 1 Paprikaschote, grüne
 4 Tomaten
 1 gr. Zwiebel
 1 Salatgurke
 1 kl. Dose Maiskörner
 125 g Gouda

die Sauce:
 1 EL Essig
 3 EL Öl
 Salz
 Pfeffer

Paprika, Tomaten, Zwiebeln, Gurke und Käse kleinschneiden, Mais abtropfen lassen. Die Sauce zusammenrühren und mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Den Salat gut durchziehen lassen.

15.2 Endiviensalat

1 Endivie
 3 Kartoffeln, gekochte
 2 EL Öl, evtl. mehr
 1 Zwiebel, gehackt
 1/2 Becher saure Sahne

Salz
 Pfeffer
 Essig nach Geschmack

Endivie vierteln und in Streifen schneiden. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Öl, Zwiebelwürfel, Sahne und Gewürze untermischen. Salat unterheben, eventuell mit Essig abschmecken und sofort servieren.

15.3 Frankfurter Würstchen-Salat

8 Frankfurter Würstchen
 1 Dos. Maiskörner
 1/2 Päckch. TK-Erbesen
 1 Paprikaschote, rote
 1 Paprikaschote, grüne
 1 Paprikaschote, gelbe

1 EL Essig
 3 EL Öl
 Salz
 Pfeffer
 1 Prise Zucker
 1 Bd. Schnittlauch

für die Sauce:

Würstchen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika würfeln, Mais abtropfen und Erbsen auftauen lassen. Die Sauce zusammenrühren und mit den übrigen Zutaten mischen. Den Salat im Kühlschrank 1-2 Std. durchziehen lassen.

Tip: Dazu schmeckt Baguette mit oder ohne Butter.

Mengenangabe: 4 Personen

15.4 Gemangter Salat

1 kg Kartoffeln	Salz
1 kg Weißkraut	Pfeffer
1 Zwiebel	1 Prise Zucker
Essig	100 g Speck
Öl	

Weißkraut in feine Streifen hobeln. Zwiebeln würfeln und im Öl glasig dünsten. Mit etwas Essig ablöschen und salzen. Weißkraut zugeben und 5-7 Minuten bißfest dünsten. Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Essig, Zucker und etwas Öl zu einem Salat mischen. Weißkraut unterheben und mit Essig abschmecken. Speck in Würfel schneiden und darübergeben.

Tip: Reichen Sie heiße Fleischwürste dazu.

15.5 Heringssalat

8 Heringsfilets (entgrätet und gehäutet)	weißer Pfeffer aus der Mühle
180 g Kalbfleisch	2 EL Weinessig, evtl. mehr
2 Äpfel, evtl. mehr	1/2 Tasse Öl
2 Gewürzgurken, , evtl. mehr	1 Prise Nelken, gemahlene
1 klein. Sellerieknolle	1 Schuß Weinbrand
1 Rote Beete, mittelgroße	<i>außerdem:</i>
3 Pellkartoffeln, evtl. mehr	3 Eier, hartgekochte
<i>für die Sauce:</i>	2 Tomaten
250 g Crème fraîche	Petersilie
3 EL Zucker	

Crème fraîche mit Zucker, Pfeffer, Essig, Öl, Nelken und Weinbrand etwa 3 Minuten schlagen. Heringe in 1/2 cm große Würfel schneiden, unterheben und 4 Stunden durchziehen lassen. Kalbfleisch, Sellerie und Rote Beete getrennt bißfest garen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Pellkartoffeln, Äpfel und Gurken ebenfalls würfeln. Zum Hering geben und über Nacht ziehen lassen. Eigelb und Eiweiß getrennt hacken und in Strahlen auf den Salat streuen. Mit Tomatenachteln und Petersilie garnieren.

Tip: Dazu schmeckt Buttertoast und ein kühles Bier.

Mengenangabe: 6 Personen

15.6 Hessischer Wurstsalat

375 g Schwartenmagen	Salz
2 Gewürzgurken	Pfeffer
1 Zwiebel	2 EL Essig
1 Apfel	2 EL Öl
2 Gl. Mixed Pickles	1 EL Kräuter, geh.
1 Tomaten	1 Ei, hartgek., gewürfelt

für die Sauce:

Swartenmagen, Apfel, Tomaten, Zwiebel und Gurken in Würfel schneiden, Mixed Pickles wenn nötig ebenfalls zerkleinern. Die Marinade zusammenrühren und mit den vorbereiteten Zutaten mischen.

15.7 Käse-Wurstsalat

200 g Mortadella	2 EL Essig
100 g Lindenberger	3 EL Gurkenbrühe
2 EL Tomatenpaprika aus dem Glas	Salz
1 gr. Zwiebel	Pfeffer
1 gr. Gewürzgurke	1 Prise Zucker
	1 TL Dill, getrockneter

für die Sauce:

2 EL Öl

Mortadella, Lindenberger, Zwiebel und abgetropfte Tomatenpaprika in feine Streifen schneiden, Gurke würfeln. Die Marinade zusammenrühren und mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Den Salat vor dem Servieren 1 Std. durchziehen lassen.

Tip: Reichen Sie Butterbrot und ein gut gekühltes Bier dazu.

15.8 Mutter's Festtagskartoffelsalat

700 g Kartoffeln	6 EL Gurkenbrühe, evtl. mehr
250 g Möhren	2 EL Kapern
1 Sellerieknolle, mittelgr.	1 Zwiebel
5 Gewürzgurken "Moskauer Art", evtl. mehr	1 Gl. Mayonnaise oder

250 g saure Sahne mit
Salz u. Zucker abgeschmeckt

Kartoffeln kochen und pellen. Möhren und Sellerie schälen, in grobe Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser garen (Sellerie 10- 15 Min. und Möhren 20-30 Min). Abgekühlte Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit der Gurkenbrühe tränken. Möhren, Sellerie und Gurken würfeln und zugeben.

Abgetropfte Kapern und gehackte Zwiebel zufügen. Alles mit der Mayonnaise mischen und 1-2 Std. durchziehen lassen.

Tip: Wenn Sie den Salat mit saurer Sahne anmachen, die Salatzutaten mischen und durchziehen lassen. Die Sahne erst vor dem Servieren unterheben. Dazu schmecken Schnitzel, gebratener Fisch oder Bratwurst.

15.9 Nordhessischer Kartoffelsalat

500 g Pellkartoffeln	Salz
1 Becher Schmand	Pfeffer
1 Becher Fleischsalat	3 kl. Gurken
1 TL Senf	
Instant-Gemüsebrühe	

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Schmand und Fleischsalat unterheben. Gurken in kleine Würfel schneiden und zugeben. Mit Senf, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren bei Zimmertemperatur etwas durchziehen lassen.

Tip: Falls der Salat zu trocken ist, etwas Milch unterrühren.

Mengenangabe: 2 Personen

15.10 Schälness - Endiviensalat mit gebratenem Speck

1/2 Endivie	2 EL Riesling, trockener
12 Walnüsse, geh. (möglichst Schälnesse)	<i>für die Marinade:</i>
8 Schalotten, in feine Ringe geschnitten	2 EL Weißweinessig, evtl. mehr
1/2 Baguette	Knoblauch nach Geschmack
2 EL Sonnenblumenöl, evtl. mehr	1 EL Senf
2 EL Olivenöl	Salz
1 Knoblauchzehe	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
125 g Bauchspeck, durchw., in dünnen Scheiben	

Endivie in Streifen schneiden. Weißbrot in Scheiben schneiden und im Öl (mit Knoblauch) knusprig braten. Die Marinade zusammenrühren und mit den Salatstreifen mischen. Den

Salat auf Portionstellern anrichten. Walnüsse und Schalotten darüber verteilen. Speckscheiben knusprig braten, abtropfen lassen und heiß über den Salat legen. Fett mit Wein ablöschen und über den Salat träufeln. Weißbrotscheiben dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

15.11 Warmer Kartoffelsalat mit Speck

1 1/2 kg Kartoffeln

250 g Speck

1 Zwiebel

1/8 l Essig

1/4 Tasse Wasser

1/2 TL Salz

1/4 TL Pfeffer

Kartoffeln kochen, pellen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Speck fein würfeln und ausbraten. Zwiebel hacken, zugeben und glasig dünsten. Essig mit Wasser, Salz und Pfeffer zugeben. Etwa 1 Min. aufkochen, über die Kartoffeln gießen und vorsichtig mischen.

Mengenangabe: 6 Personen

16 Saucen, Marinaden

16.1 Frankfurter Grüne Sauce

25 g Schnittlauch	10 g Dill
25 g Petersilie	10 g Bohnenkraut
25 g Kerbel	3 Eier, hartgekochte
25 g Kresse	Salz
25 g Sauerampfer	3 EL Weinessig
25 g Borretsch	1/4 l Öl
25 g Schalotten	
10 g Estragon	

Kräuter gut waschen, abtropfen lassen und fein hacken. Öl mit Salz und Essig zu einer Marinade verrühren. Eier kleinschneiden und mit den Kräutern unterheben.

Tip: Reichen Sie die Sauce zu kaltem Braten, Fisch oder Folienkartoffeln

16.2 Schnittlauchsauce

10 Eier, hartgek.	2 Becher Joghurt
3 Bd. Schnittlauch, evtl. mehr	Pfeffer
3 Becher Schmand, evtl. mehr	

Eier achteln, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alle Zutaten mischen, mit Pfeffer abschmecken und etwas durchziehen lassen.

Tip: Reichen Sie Pellkartoffeln dazu.

16.3 Weinsauce

1/2 l Weißwein od. Apfelwein	2 Eier, getrennt
1/2 Zitrone, unbeh., abger. Schale von	50 g Zucker
1 Stück Zimtstange	1 Päckch. Vanillezucker
1 Gewürznelke	
1 TL Speisestärke	

0,4 l Wein mit Zimt, Gewürznelke und Zitronenschale aufkochen. Restlichen Wein mit Speisestärke verrühren, zugeben, aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Eigelb mit Zucker und Vanillezucker verrühren und in die Sauce geben. Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Die Sauce warm oder kalt servieren.

16.4 Zwiebelsauce

100 g Speck	1/4 l Wasser, evtl. mehr
100 g Cervelatwurst	Salz
100 g geräucherte Bratwurst	Pfeffer
100 g Blutwurst	1 Saucenwürfel
4 gr. Zwiebeln, evtl. mehr	
1 EL Mehl, evtl. mehr	

Speck würfeln und auslassen. Wurst in Streifen schneiden, zugeben und anbraten. Zwiebeln in Ringe schneiden und mitdünsten. Alles aus der Pfanne nehmen, das Fett mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Unter ständigem Rühren Wasser ablöschen. Wurst-Zwiebel-Gemisch zugeben und etwa 20 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einem Saucenwürfel abschmecken.

Tip: Diese Sauce zu Pellkartoffeln servieren.

17 Vorspeisen, Suppen

17.1 Äbbelwoi-Suppe

1 1/2 l Apfelwein	2 Zitronenscheiben
1/2 l Wasser	1 EL Mehl
130 g Zucker	2 Eigelb
1 Zimtstange	

Apfelwein mit Wasser, Zucker, Zimtstange und Zitronenscheiben 15 Min. köcheln lassen. Mehl in 1/2 Tasse Wasser anrühren und unter ständigem Rühren in den kochenden Apfelweinsud geben. Weitere 5 Min. köcheln lassen, den Topf vom Herd nehmen und Eigelb unterschlagen.

17.2 Frankfurter Suppe

30 g Fett	Petersilie
250 g Wirsing	Salz
200 g Suppengrün	Pfeffer
1 kl. Zwiebel	1/8 l saure Sahne
1 1/2 l Kalbsknochenbrühe	2 Paar Würstchen
50 g Butter	Weißbrotwürfel
30 g Mehl	

Wirsing und Suppengrün kleinschneiden und im Fett rösten. Zwiebel würfeln, zugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen und etwa 15 Min. garen. 30 g Butter erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Gehackte Petersilie zugeben und kurz mitschwitzen lassen. Die Mehlschwitze in die Suppe rühren und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze durch ein Sieb streichen und saure Sahne unterrühren. Würstchen in Scheiben schneiden, in die Suppe geben und kurz aufkochen lassen. Weißbrotwürfel in der restlichen Butter rösten und über die Suppe streuen.

17.3 Graupensuppe mit Blumenkohl

65 g feine Graupen	würstchen
1/4 l Wasser	8 groß. Blumenkohlrosen
500 g geräucherte Dicke Rippe oder 4 Mett-	1 Bd. Suppengrün (mit Liebstöckel, Zwie-

bel)	1 Tropfen Essig, evtl. mehr
1/2 Brühwürfel	Flüssigwürze
Salz	

Graupen mit Wasser langsam garen. Die Dicke Rippe oder die, mit einem Holzstäbchen mehrmals angestochenen Mettwurstchen in Wasser kochen. Blumenkohl halbgar kochen und die Blumenkohlbrühe zum Fleisch geben. Suppengrün kleinschneiden und mit den vorgekochten Graupen zufügen. Alles weitere 15 Minuten garen. Mit Salz, Flüssigwürze und Essig abschmecken. Blumenkohl unterheben und kurz ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

17.4 Großmütterchen's Kartoffel-Kresse-Suppe

1 kg Kartoffeln	Salz
1 l Fleischbrühe	Pfeffer
4 Eigelb	geriebene Muskatnuß
1/2 l Sahne	4 Beete Kresse
1 EL Senf	

Kartoffel schälen, würfeln, in der Fleischbrühe garen und pürieren. Eigelb verquireln und mit der Sahne unterrühren. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kresse abschneiden und vor dem Servieren in die Suppe rühren.

17.5 Grüne Bohnensuppe (Groi Bunnssopp)

50 g Dörrfleisch	1 TL Salz
500 g Bohnen, grüne	1/4 l Milch, ca.
1 1/2 l Brühe	

Dörrfleisch in Würfel schneiden und anbraten. Bohnen schnippeln, zugeben und andünsten. Brühe abgießen, mit Salz würzen und ca. 20 Minuten garen. Milch in die heiße Suppe rühren.

Variante: Sie können 250 g gewürfelte Kartoffeln und etwas Bohnenkraut mitkochen.

17.6 Grünkern-Mehl-Suppe mit selbstgemachten Markklößchen

1 kg Rindfleisch	2 Markknochen, evtl. mehr
100 g Grünkernmehl	50 g Butter
1 Stange Lauch	2 eingeweichte Brötchen
3 Karotten	1 Bd. Petersilie
1 Stück Sellerie	1 Ei
2 Tomaten	1 EL Mehl
1/2 Bd. Petersilie	125 g Paniermehl
Streuwürze	Salz
Salz	Muskatnuß, geriebene

für die Markklößchen (35 Stück):

Rindfleisch in 2 l Wasser kalt aufsetzen und kochen. Lauch, Karotten und Sellerie kleinschneiden und 20 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben. Tomaten häuten, kleinschneiden und mit der Petersilie 10 Minuten vor Ende der Garzeit unterheben. Grünkernmehl mit etwas Wasser anrühren und zufügen. Mit Salz und Streuwürze abschmecken. Mark aus den Knochen lösen. Mit Butter, ausgedrückten Brötchen, gehackter Petersilie, Ei, Mehl und Paniermehl vermischen. Mit Salz und Muskat würzen. Aus dem Teig Klößchen formen, in die Suppe geben und 10 Minuten ziehen lassen.

17.7 Kartoffeleinlaufsuppe

2 Kartoffeln, mittelgr.	Petersilie
1 Ei	Schnittlauch
Salz	
1 1/4 l Brühe	

Kartoffeln schälen und reiben. Mit Ei verrühren und mit Salz würzen. Kartoffelmasse in die kochende Brühe einlaufen lassen und 15-20 Min. köcheln lassen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie und Schnittlauchröllchen bestreuen.

Index

APFEL

- Äbbelwoi-Suppe, 81
- Gedeckter Apfelkuchen, 56
- Griebenschmalz mit Äpfeln, 29
- Oma's Apfelkuchen, 59

AUFLAUF

- Fleischkäse-Kartoffel-Auflauf, 13
- Fraaß (Weiskrautauflauf), 14
- Gemüseauflauf, 14
- Hessische Beckeofe, 15
- Kartoffel-Auflauf mit Dörrfleisch, 16
- Kohlrabi-Auflauf mit Fleischwurst u. Kartoffeln, 17
- Roggen-Kartoffel-Auflauf mit Dillsahne, 18
- Schalett, 19

BEERE

- Hollerplotz, 57

BEILAGE

- Erbsbrei, 1

BIRNE

- Schnitz und Schnitz, 50

BOHNE

- Bohneneintopf, 11
- Bohneneintopf nach Art von Oma Dechow, 11
- Grüne Bohnensuppe (Groi Bunn-sopp), 82
- Gut Supp (Roter Bohnentopf), 15
- Weißes Bohnengemüse, 52

BRATEN

- Frankfurter Hackbraten, 27

BRATKARTOFFEL

- Odenwälder Bratkartoffeln, 46

BRATWURST

- Bauernreis mit Bratwurst, 71

BROT

- Brottorte, 55
- Sauerteig-Vollkornbrot, 3
- Saure Brüh, 3

- Weckschnere, 3

BRUEHE

- Zwiebelbrühe, 35

DOERRFLEISCH

- Kartoffel-Auflauf mit Dörrfleisch, 16

EI

- Eierpfannekuchen (Eiersch), 65
- Fensel - Großmutter's Art, 9
- Oma's rohe Klöße mit Eiersauce, 47
- Saure Brüh, 3
- Schnitzeleierkuchen, 50
- Vogelsberger Eierpfannkuchen, 68
- Weckschnere, 3

EIERSPEISE

- Arme Ritter aus Roggenbrot, 9
- Fensel - Großmutter's Art, 9
- Vogelsberger Eierpfannkuchen, 68

EINGELEGTES

- Eingelegte Heringe, 23

EINGEMACHTES

- Zwetschgenhonig (Quoatschehenk), 63

EINTOPF

- Blind Hinkel, 11
- Bohneneintopf, 11
- Bohneneintopf nach Art von Oma Dechow, 11
- Bunter Hühnereintopf, 12
- Erbseneintopf mit Speck, 12
- Erbsensuppe mit Klößchen, 12
- Etzelmühler Krautsuppe, 13
- Graupeneintopf, 14
- Gut Supp (Roter Bohnentopf), 15
- Hessischer Käsetopf, 16
- Hessischer Suppentopf, 16
- Oma's Kartoffelsupp, 17
- Pöttgesbeutel, 18
- Sauerkraut-Hackfleischtopf, 19
- Schlaujux - ein beliebtes, typisch hessisches Resteessen, 19

- Schmorgurkentopf mit Klößchen, 20
 Vogelsberger Linsensuppe, 20
 Weißkrauttopf, 21
 Wirsing-Eintopf mit Graupen, 21
- ENDIVIE
 Endiviensalat, 73
 Schälness - Endiviensalat mit gebratenem Speck, 76
- ERBSE
 Erbsbrei, 1
 Erbseneintopf mit Speck, 12
 Erbsensuppe mit Klößchen, 12
 Frankfurter Würstchenspieße auf grünem Erbsbrei, 28
- FILET
 Hungener Filettopf, 30
 Überbackene Schweinefilets, 33
- FISCH
 Eingelegte Heringe, 23
 Heringssalat, 74
 Schmandhering, 23
- FLEISCH
 Ananaskraut mit Kasseler, 25
 Bauerntopf, 25
 Berstädter Hasengulasch, 25
 Blechfleisch, 26
 Blutkuchen, 26
 Bunter Hühnereintopf, 12
 Dunksel, 27
 Fensel - Großmutter's Art, 9
 Fleischklößchen mit Rübengemüse, 27
 Fraaß (Weiskrautauflauf), 14
 Frankfurter Hackbraten, 27
 Hack-Porree-Käse-Braten, 30
 Hessische Motten, 30
 Hungener Filettopf, 30
 Kartoffel-Auflauf mit Dörrfleisch, 16
 Meerrettich mit gekochtem Rindfleisch, 31
 Nesterhebes mit Lauchgemüse, 46
 Oberhessisches Kasseler, 31
 Schlaufjux - ein beliebtes, typisch hessisches Resteessen, 19
 Schweinegeschnetzeltes in Apfelwein mit Backobst, 32
 Überbackene Schweinefilets, 33
- FLEISCHGERICHTE
 Hessische Beckeofe, 15
- FLEISCHKAESE
 Fleischkäse-Kartoffel-Auflauf, 13
- GEBAECK
 Süße Odenwälder Kartoffeln ohne Feuer, 62
- GEFLUEGEL
 Bunter Hühnereintopf, 12
- GEMUESE
 Blind Hinkel, 11
 Dämpfkraut, 40
 Erbsbrei, 1
 Gemüseauflauf, 14
 Gespickter Rotkohl, 42
 Gurkengemüse, 42
 Nesterhebes mit Lauchgemüse, 46
 Quer durch de Garde mit Eierschwämmchen, 47
 Schwarzwurzeltopf mit Fleischklößchen, 50
 Tomatenpfanne, 51
 Weißes Bohnengemüse, 52
 Wurstkohl, 52
 Zucchini-Gemüse, 53
- GRAUPE
 Graupen mit Hackfleisch und Lauch, 28
 Graupeneintopf, 14
 Graupensuppe mit Blumenkohl, 81
- GRIEBEN
 Grieben-Zettel (Gräiwe-Zell), 29
 Griebenplätzchen, 29
 Griebenschmalz mit Äpfeln, 29
- GRUENKERN
 Grünkern-Mehl-Suppe mit selbstgemachten Markklößchen, 82
- GURKE

- Gurkengemüse, 42
Schmorgurkentopf mit Klößchen, 20
- HACK
Bauerntopf, 25
Blechfleisch, 26
Fleischklößchen mit Rübengemüse, 27
Fraaß (Weiskrautauflauf), 14
Frankfurter Hackbraten, 27
Graupen mit Hackfleisch und Lauch, 28
Hack-Porree-Käse-Braten, 30
Krautwickel, 45
Nesterhebes mit Lauchgemüse, 46
Sauerkraut-Hackfleischtopf, 19
Sauerkraut-Topf, 49
Zucchini-Gemüse, 53
Zucchini-Kartoffel-Pfanne, 53
- HACKBRATEN
Frankfurter Hackbraten, 27
- HAFERFLOCKEN
Griebenplätzchen, 29
- HERING
Eingelegte Heringe, 23
Heringssalat, 74
Schmandhering, 23
- HERZHAFT
Hessischer Zwiebelkuchen, 66
Krautkuchen, 45
Salzekuchen, 48
- HOLUNDER
Hollerploatz, 57
- HUHN
Bunter Hühnereintopf, 12
- KAESE
Handkäs' mit Musik, 37
Hessischer Käsetopf, 16
Käse-Wurstsalat, 75
Kochkäse, 37
Kochkäse, nach alter Art, 37
Schneegestöber, 38
- KAESEKUCHEN
Großmutter's Käsekuchen, 56
- KANINCHEN
Berstädter Hasengulasch, 25
- KARTOFFEL
Bauernschmaus oder Bauern-Geröstel, 39
Bettelmannsklöße, 39
Beulches, 39
Debbekuche, 40
Diebchen mit Schustersauce, 41
Drescherfrühstück, 41
Fleischkäse-Kartoffel-Auflauf, 13
Gemangter Salat, 74
Gesottene Klöße, 41
Großmütterchen's Kartoffel-Kresse-Suppe, 82
Heddenheimer Ofenkartoffeln, 42
Hessische Beckeofe, 15
Hessische Kartoffeltorte, 57
Himmel und Erde, 43
Hollerploatz, 57
Kartoffel-Auflauf mit Dörrfleisch, 16
Kartoffeleinlaufsuppe, 83
Kartoffelgemüse, 43
Kartoffelkrümelkuchen, 58
Kartoffelpfanne mit Klößchen, 44
Kließchen, 44
Lumpengemüse, 45
Mutter's Festtagskartoffelsalat, 75
Nesterhebes mit Lauchgemüse, 46
Nordhessischer Kartoffelsalat, 76
Odenwälder Bratkartoffeln, 46
Oma's Kartoffelsupp, 17
Oma's rohe Klöße mit Eiersauce, 47
Roggen-Kartoffel-Auflauf mit Dillsahne, 18
Salzekuchen, 48
Schalett, 19
Schepperlinge, 49
Schneebälle, 49
Schnitz und Schnitz, 50
Schnitzeleierkuchen, 50
Spitzbuwe mit Specksauce, 51
Überbackener Kartoffelbrei, 52

- Warmer Kartoffelsalat mit Speck, 77
Zettelkuchen, 62
Zucchini-Kartoffel-Pfanne, 53
- KASSELER
Ananaskraut mit Kasseler, 25
Oberhessisches Kasseler, 31
- KIRSCHEN
Kirschen-Michel, 5
- KLOSS
Bettelmannsklöße, 39
Diebchen mit Schustersauce, 41
Gesottene Klöße, 41
Kartäuser Klöße mit Apfelweinsauce, 5
Kartoffeln und Mehlkloß, 66
Kließchen, 44
Nesterhebes mit Lauchgemüse, 46
Oma's Hutzelklöße, 6
Oma's rohe Klöße mit Eiersauce, 47
Schneebälle, 49
Wasserspatzen, 68
- KNOEDEL
Zwetschgenknödel, 68
- KOHL
Ananaskraut mit Kasseler, 25
Dämpfkraut, 40
Etzelmühler Krautsuppe, 13
Fraaß (Weiskrautauflauf), 14
Gemangter Salat, 74
Gespickter Rotkohl, 42
Krautkuchen, 45
Krautwickel, 45
Lumpengemüse, 45
Sauerkraut, 48
Sauerkraut-Hackfleischtopf, 19
Schlajux - ein beliebtes, typisch hessisches Resteessen, 19
Weißkrauttopf, 21
Wurstkohl, 52
- KOHLRABE
Kohlrabi-Auflauf mit Fleischwurst u. Kartoffeln, 17
- KRAUT
Frankfurter Grüne Sauce, 79
- Gemangter Salat, 74
Krautkuchen, 45
Krautwickel, 45
- KRESSE
Großmütterchen's Kartoffel-Kresse-Suppe, 82
- KUCHEN
Bürgermeisterinnenkuchen, 55
Gedeckter Apfelkuchen, 56
Großmutter's Käsekuchen, 56
Großmutter's Nußtorte, 57
Hessische Kartoffeltorte, 57
Hollerploatz, 57
Kartoffelkrümelkuchen, 58
Mittwochskuchen, 58
Odenwälder Kuchen, 59
Oma's Apfelkuchen, 59
Rahmkuchen, 59
Riwwelkuche, 60
Schmandkuchen vom Blech, 60
Schneller Tante Emma Kuchen, 61
Schüsselkuchen, 61
Zettelkuchen, 62
- LAUCH
Nesterhebes mit Lauchgemüse, 46
- LINSE
Vogelsberger Linsensuppe, 20
- MEHLSPEISE
Eierpfannekuchen (Eiersch), 65
Grieben-Zettel (Gräiwe-Zell), 29
Hessischer Zwiebelkuchen, 66
Kartoffeln und Mehlkloß, 66
Mehlpfannkuchen mit Äpfeln, 67
Oma's Hutzelklöße, 6
Vogelsberger Eierpfannkuchen, 68
Wasserspatzen, 68
- METT
Fensel - Großmutter's Art, 9
- MIKROWELLE
Kohlrabi-Auflauf mit Fleischwurst u. Kartoffeln, 17
- MILCH

- Milchsuppe, 6
- NUDEL
Nudeltopf mit Klößchen, 67
- NUSS
Großmutter's Nußtorte, 57
- P1
Schnitzeleierkuchen, 50
- P2
Arme Ritter aus Roggenbrot, 9
Nordhessischer Kartoffelsalat, 76
- P3
Erbsensuppe mit Klößchen, 12
Nordhessischer Kartoffelsalat, 76
- P4
Erbseneintopf mit Speck, 12
Fleischkäse-Kartoffel-Auflauf, 13
Frankfurter Würstchen-Salat, 73
Frankfurter Würstchenspieße auf grünem Erbsenbrei, 28
Graupensuppe mit Blumenkohl, 81
Handkäs' mit Musik, 37
Kartoffel-Auflauf mit Dörrfleisch, 16
Kartoffelgemüse, 43
Mehlpfannkuchen mit Äpfeln, 67
Nudeltopf mit Klößchen, 67
Oberhessisches Kasseler, 31
Oma's Kartoffelsupp, 17
Oma's rohe Klöße mit Eiersauce, 47
Pöttgesbeutel, 18
Roggen-Kartoffel-Auflauf mit Dillsahne, 18
Schälness - Endiviensalat mit gebratenem Speck, 76
Schlajux - ein beliebtes, typisch hessisches Resteessen, 19
Schneebälle, 49
Wirsing-Eintopf mit Graupen, 21
Wurstkohl, 52
Zettelkuchen, 62
- P6
Ananaskraut mit Kasseler, 25
Etzelmühler Krautsuppe, 13
- Heringssalat, 74
Hessische Motten, 30
Oma's Kartoffelsupp, 17
Pöttgesbeutel, 18
Warmer Kartoffelsalat mit Speck, 77
- P8
Bauerntopf, 25
Etzelmühler Krautsuppe, 13
Warmer Kartoffelsalat mit Speck, 77
- PAPRIKA
Bauernsalat, 73
- PFANNENGERICHT
Bauernschmaus oder Bauerngeröstel, 39
Kartoffelpfanne mit Klößchen, 44
Schnitzeleierkuchen, 50
Tomatenpfanne, 51
Zucchini-Kartoffel-Pfanne, 53
- PFANNKUCHEN
Eierpfannekuchen (Eiersch), 65
Hessische Speckpfannkuchen, 65
Mehlpfannkuchen mit Äpfeln, 67
Vogelsberger Eierpfannkuchen, 68
- PFLAUME
Zwetschgenhonig (Quoatschehenk), 63
- PREISWERT
Schmorgurkentopf mit Klößchen, 20
- PUDDING
Mehlpudding, 6
- QUARK
Großmutter's Käsekuchen, 56
Schmandkuchen vom Blech, 60
- REIS
Bauernreis mit Bratwurst, 71
Pöttgesbeutel, 18
- RESTE
Brottorte, 55
Schlajux - ein beliebtes, typisch hessisches Resteessen, 19
- RIND
Bauerntopf, 25

- Blechfleisch, 26
 Meerrettich mit gekochtem Rindfleisch, 31
- ROGGENBROT
 Sauerteig-Vollkornbrot, 3
- ROTKOHL
 Etzelmühler Krautsuppe, 13
 Gespickter Rotkohl, 42
- RUEBE
 Fleischklößchen mit Rübengemüse, 27
- SALAT
 Bauernsalat, 73
 Endiviensalat, 73
 Frankfurter Würstchen-Salat, 73
 Gemangter Salat, 74
 Heringsalat, 74
 Hessischer Wurstsalat, 75
 Käse-Wurstsalat, 75
 Mutter's Festtagskartoffelsalat, 75
 Nordhessischer Kartoffelsalat, 76
 Schälness - Endiviensalat mit gebratenem Speck, 76
 Warmer Kartoffelsalat mit Speck, 77
- SAUCE
 Frankfurter Grüne Sauce, 79
 Schnittlauchsauce, 79
 Weinsauce, 79
 Zwiebelsauce, 80
- SAUERKRAUT
 Sauerkraut, 48
 Sauerkraut-Hackfleischtopf, 19
 Sauerkraut-Topf, 49
 Schlaufjux - ein beliebtes, typisch hessisches Resteessen, 19
 Schweinenacken mit Sauerkraut, 33
- SCHINKEN
 Dunkel, 27
- SCHMALZ
 Griebenschmalz mit Äpfeln, 29
- SCHMAND
 Schmandkuchen vom Blech, 60
- SCHMORGURKE
 Schmorgurkentopf mit Klößchen, 20
- SCHNITTLAUCH
 Schnittlauchsauce, 79
- SCHWARZWURZEL
 Schwarzwurzeltopf mit Fleischklößchen, 50
- SCHWEIN
 Ananaskraut mit Kasseler, 25
 Bauertopf, 25
 Fensel - Großmutter's Art, 9
 Hessische Beckeofe, 15
 Hessische Motten, 30
 Hungener Filettopf, 30
 Oberhessisches Kasseler, 31
 Schweinegeschnetzeltes in Apfelwein mit Backobst, 32
 Schweinenacken mit Sauerkraut, 33
 Überbackene Schweinefilets, 33
- SPECK
 Hessische Speckpfannkuchen, 65
 Spitzbuwe mit Specksauce, 51
- SUESSPEISE
 Kartäuser Klöße mit Apfelweinsauce, 5
 Kirschen-Michel, 5
 Mehlpudding, 6
 Milchsuppe, 6
 Oma's Hutzelklöße, 6
 Pöttgesbeutel, 18
 Zettelkuchen, 62
- SUPPE
 Äbbelwoi-Suppe, 81
 Erbseneintopf mit Speck, 12
 Erbsensuppe mit Klößchen, 12
 Etzelmühler Krautsuppe, 13
 Frankfurter Suppe, 81
 Graupensuppe mit Blumenkohl, 81
 Großmütterchen's Kartoffel-Kresse-Suppe, 82
 Grüne Bohnensuppe (Groi Bunn-sopp), 82
 Grünkern-Mehl-Suppe mit selbstgemachten Markklößchen, 82
 Gut Supp (Roter Bohnentopf), 15

Hessischer Suppentopf, 16
 Kartoffeleinlaufsuppe, 83
 Milchsuppe, 6
 Oma's Kartoffelsupp, 17
 Vogelsberger Linsensuppe, 20

TOMATE

Tomatenpfanne, 51

TORTE

Brottorte, 55

WAFFEL

Gießener Zimtwaffeln, 56

WARM

Warmer Kartoffelsalat mit Speck, 77

WEIN

Äbbelwoi-Suppe, 81
 Weinsauce, 79

WEISSKOHL

Dämpfkraut, 40
 Etzelmühler Krautsuppe, 13
 Fraaß (Weiskrautauflauf), 14
 Lumpengemüse, 45
 Sauerkraut, 48
 Sauerkraut-Hackfleischtopf, 19
 Weißkrauttopf, 21

WIRSING

Wirsing-Eintopf mit Graupen, 21

WUERSTCHEN

Frankfurter Würstchen-Salat, 73
 Frankfurter Würstchenspieße auf
 grünem Erbsbrei, 28

WURST

Bauernreis mit Bratwurst, 71
 Bauernschmaus oder Bauern-
 Geröstel, 39
 Bauerntopf, 25
 Eierpfannekuchen (Eiersch), 65
 Hessischer Wurstsalat, 75
 Himmel und Erde, 43
 Käse-Wurstsalat, 75
 Schneebälle, 49
 Wurstkohl, 52

ZUCCHINI

Zucchini-Gemüse, 53
 Zucchini-Kartoffel-Pfanne, 53

ZWETSCHGE

Hollerploatz, 57
 Zwetschgenhonig (Quoatschehenk),
 63
 Zwetschgenknödel, 68

ZWIEBEL

Hessischer Zwiebelkuchen, 66
 Zwiebelbrühe, 35
 Zwiebelsauce, 80