

Abenteuer Umwelt



Wir kochen grün!
Das Kochbuch für den
Bundeszeltplatz Großzerlang



Wir kochen grün!

**Das Kochbuch für den
Bundeszeltplatz Großzerlang**

WIR KOCHEN GRÜN!

Das Kochbuch für den
Bundeszeltplatz Großerlang

VCP | Verband Christlicher Pfadfinderinnen
und Pfadfinder, Bundeszentrale, Wichernweg 3,
34121 Kassel, E-Mail: info@vcp.de, Tel.: 0561 78437-0

Herausgegeben von der Bundesleitung des
Verbandes Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder
(VCP)

**Verantwortlicher Referent
der Bundesleitung:** Philipp Wagner

Autoren: Philipp Wagner, Diane Tempel-Bornett

Redaktion: Diane Tempel-Bornett, Esther Koch

Fotos: Fabrizio Branca und Peter Brümmer

Layout: Ralf Tempel, FOLIANT-Editionen,
Unterstraße 12, 24977 Langballig
Tel: 04636 9796338
E-Mail: info@foliant-editionen.de

Druck: Strube, Felsberg

Stand: März 2012

Copyright © 2012 VCP, Kassel

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung, Verbreitung und Über-
setzung vorbehalten.

Die Nutzung ist nur unter Angabe folgender Quelle gestattet:

*Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder (2012). Wir kochen
grün! Das Kochbuch für den Bundeszeltplatz Großerlang. VCP. Kassel.*

Der VCP ist Mitglied im Weltbund der Pfadfinderinnen (WAGGGS) und in der
Weltorganisation der Pfadfinderbewegung (WOSM), im Ring Deutscher Pfad-
finderinnenverbände (RDP) und im Ring deutscher Pfadfinderverbände (RdP)
sowie im Deutschen Bundesjugendring (DBJR) und in der Arbeitsgemeinschaft
der Evangelischen Jugend in Deutschland e.V. (aej).

1	Einleitung – Mehr als ein Kochbuch	7
	Ein Kochbuch für einen Zeltplatz?	8
	Obst und Gemüse.....	9
	Genussmittel	9
	Fleisch	9
	Wie kann man sich gesund und nachhaltig ernähren? ..	11
	Die Küchen Brandenburgs und Mecklenburg-Vorpommerns	13

INHALTSVERZEICHNIS

2 Rezeptteil	15	3 Kräuter ABC	93
Kleine Kochhelfer: Brühe, Gewürze und Kräuter	16	4 Saisonkalender	101
Knackig frisch und immer anders – Salate.....	18	5 Rezepte, alphabetisch.....	105
Salatdressings für 8 Personen.....	19		
Dips für Salate, Brot und zu allem anderen auch	22		
Rezepte aus der Region.....	26		
Suppen von B–Z	31		
Rezepte mit Gurken.....	37		
Rezepte mit Kartoffeln	39		
Kartoffelrezepte aus dem Ausland.....	44		
Rezepte mit Kürbis	46		
Rezepte mit Erbsen, Bohnen & Linsen	49		
Rezepte mit Spargel	59		
Rezepte mit Kohl und Kraut.....	63		
Deftiges mit Fleisch	70		
Getreide – kernig, gesund und lecker	75		
Aus Kleinem Pälitzsee, Fluss und Meer	78		
Pikante Kuchen	81		
Süß & lecker!	84		



EINLEITUNG – MEHR ALS EIN KOCHBUCH

1

Ein Kochbuch für einen Zeltplatz?

Kochbücher für Gruppen, für Lager und Fahrt gibt es in Hülle und Fülle.

Wieso gibt der VCP ein Kochbuch für seinen Bundeszeltplatz heraus? Das erklären wir euch gern. Dieser Zeltplatz ist etwas ganz besonderes. Er ist nicht nur eines unserer Bundeszentren und wunderschön gelegen, sondern er ist schon zwei Mal international ausgezeichnet worden, weil man dort viel lernen und erleben kann. Ihr findet dort Tiere und Landschaften, die es nur ganz selten gibt. Damit diese Tiere sich wohlfühlen, wurden »Insekten-hotels« und »Trockenmauern« angelegt. Auf der Streuobstwiese auf dem Lagerplatz wachsen »alte« und seltene Obstsorten, die extra angepflanzt wurden. Für den Bundeszeltplatz – »den Zeltplatz im Norden« – wurde ein ausführliches Konzept zur nachhaltigen Nutzung erstellt. Nachhaltigkeit ist für Pfadfinderinnen und Pfadfinder im VCP ohnehin kein Fremdwort, sondern ein Thema. Und auf dem Bundeslager 2010 haben VCPerinnen und VCPer gezeigt, dass sie frisch und gut mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln kochen können.

Ihr seht, es gibt viele Gründe dafür, dass unser Zeltplatz ein eigenes Kochbuch verdient. Ihr findet in diesem Buch nicht nur Rezepte, sondern auch viele Informationen zu Nahrungsmitteln und zur nachhaltigen Ernährung.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren, Kochen und Genießen ...

Obst und Gemüse

Wir können Trauben aus Südamerika, Äpfel aus Neuseeland, Kartoffeln aus Ägypten, Paprika und Tomaten aus Spanien kaufen. Dabei summieren sich Tausende von Transportkilometern auf. Viele Gemüse- und Obstsorten werden vor dem Transport zusätzlich chemisch behandelt, was die Haltbarkeit verlängert, aber nicht gerade den Geschmack verbessert. Deshalb wird der Kauf von saisonalen und regionalen Früchten und Gemüse unbedingt empfohlen. Zudem schützt man so häufig auch wichtige deutsche Kulturlandschaften, vor allem wenn man »Bio« kauft.

Dabei geht es nicht um einen Konsumverzicht, sondern darum, auf bessere Qualität bei den Nahrungs- und Lebensmitteln zu achten. Gemüsesorten, die gerade Saison haben, sind auch meist günstig.

Genussmittel

Kaffee- und Kakaobohnen und Teesträucher wachsen nun mal nicht in unseren Breiten. Deshalb muss man nicht darauf verzichten. Aber man sollte darauf achten, dass sie fair gehandelt und nachhaltig angebaut werden. Dann kann man sie guten Gewissens genießen.

Fleisch

Die industrielle Fleischproduktion sorgt für einen hohen CO₂ Ausstoß – von den Qualen der Tiere durch Massentierhaltung, der Transporte und des Schlachtbetriebes mal abgesehen. Aber auch der Schaden für die Umwelt ist beträchtlich. Der »durchschnittliche« Bundesbürger bevorzugt eine konven-

tionelle Mischkost mit einem hohen Fleischanteil und produziert so 863 kg CO₂ pro Person und Jahr. Ein Vegetarier, der vorwiegend biologisch hergestellte Produkte konsumiert, produziert weniger als die Hälfte (336 kg) an CO₂.

Seit den 1970er Jahren hat sich der weltweite Fleischverbrauch verdreifacht. Das Lebendgewicht der weltweit 1,4 Milliarden Nutztier ist dreimal so hoch wie das der Weltbevölkerung. Dabei verbrauchen sie eine hohe Zahl an Ressourcen. Jedes Mastvieh in Deutschland braucht von der Geburt bis zur Schlachtung im Alter von zwei Jahren 14 600 Liter Wasser und 3,5 Tonnen Futter. Gleichzeitig gibt jedes Rind durch das Wiederkäuen 2 000 000 Liter Methan ab. Auch die Flächennutzung ist enorm: Rinder verbrauchen ein Viertel der Landmasse der Erde als Weideland. Daraus folgt eine immer stärkere Zerstörung von Lebensräumen, vor allem von Urwäldern für Weideland, das wiederum sehr schnell überweidet ist. Die als Dünger genutzte Gülle verunreinigt das Grundwasser. Ein Drittel der weltweiten Getreideernte wird an Schlachtvieh verfüttert. Dazu kommt, dass übermäßiger Fleischverzehr nicht unbedingt der Gesundheit zuträglich ist.

Wir wollen niemanden zum Vegetarismus bekehren. Es geht einfach darum, Gewohnheiten zu überdenken und entsprechend zu handeln. Mit einer Reduzierung des Fleischkonsums kann schon einiges verändert werden. Und vielleicht stellt ihr fest, sobald ihr unsere Rezepte ausprobiert habt, dass fleischlose Gerichte nicht Verzicht, sondern Genuss bedeuten.

Nachhaltige Ernährung muss nicht teurer sein. Auf den Märkten wird Gemüse aus der Region angeboten und man muss weder Beiträge zur Lagerhaltung noch zum Transport zahlen. Dann kann, muss es aber nicht immer Bio sein. Und auch der verringerte Fleischanteil spart zusätzlich Geld ein.

Wie kann man sich gesund und nachhaltig ernähren?

Mehr pflanzliche, weniger tierische Nahrungsmittel

1 kg Kartoffeln hat einen reinen CO₂ Ausstoß von etwa 240g. Demgegenüber schlägt 1 kg Schweinefleisch mit 1900g und Rindfleisch sogar mit 6450g zu Buche.

Saisonal einkaufen

Der Salatkopf bringt es zu Tage: Im Glashaus produziert er rund 4400 g CO₂. Im Freilandanbau nur 140g. Kombiniert mit saisonalem Einkauf kann man so die höchsten Einsparungen erreichen.

Regional einkaufen

Milchprodukte sollte man möglichst regional einkaufen. So lassen sich ohne weiteres 150g CO₂ einsparen, wenn man beispielsweise auf Flugtransporte verzichtet.

Bio oder konventionell

Die Frage nach Bio-Lebensmitteln ist vor allem die Frage nach dem Dünger. Der normale verwendete mineralische Stickstoffdünger wird unter hohem Energieaufwand hergestellt und sorgt so für den Unterschied. Konventionell angebaute Weizen produziert 310g pro Kilo, während sich biologisch das CO₂ nur auf 190g aufsummiert.

Auch kleine Schritte bringen uns weiter

Bei diesem Kochbuch haben wir versucht, Kompromisse zu finden. Die Küchen Brandenburgs und Mecklenburg-Vorpommern sind teilweise sehr fleischhaltig, was das Essen teurer und weniger nachhaltig macht. Vegetarisch zu kochen, ist manchmal etwas aufwändiger, aber es lohnt sich. Wir

wollten regionale Rezepte finden, die zudem auch lagertauglich, jugendgruppentauglich, günstig, gesund und lecker sind. Und wir hoffen, dass uns das gelungen ist und wir euch etliche Ideen mitgeben können. Wir wünschen euch viel Lust am Kochen und Experimentieren dabei.

Noch etwas zu diesem Kochbuch: Ein bisschen Kocherfahrung schadet nicht. Wenn wir schreiben Kartoffeln schälen und würfeln oder Gemüse waschen und kleinschneiden, gehen wir davon aus, dass ihr wisst, wie das funktioniert. Ansonsten: Learning by doing!

Die Küchen Brandenburgs und Mecklenburg-Vorpommerns

Unser Bundeszeltplatz Großzerlang liegt in Brandenburg an der Grenze zu Mecklenburg-Vorpommern. Brandenburg wurde früher wegen des überwiegend sandigen Bodens als »Streusandbüchse des Deutschen Reiches« bezeichnet und ist eine von Natur aus eher arme Gegend. Entsprechend ist die traditionelle Brandenburger Küche einfach und bodenständig.

Wichtigste Zutat der Brandenburger Küche ist zweifelsohne die Kartoffel. Sie wurde von Friedrich II. von Preußen, auch der »Alte Fritz« genannt, per königlicher Verordnung in Preußen großflächig eingeführt. Noch heute basieren daher zahlreiche Brandenburger Spezialitäten wie Pellkartoffeln mit Speckstippe, Quetschkartoffeln oder Kartoffelpuffer auf diesem aus Südamerika stammenden Gewächs.

Neben der Kartoffel sind vor allem Weißkohl, Bohnen, Erbsen, die berühmten Teltower Rübchen und Spreewälder Gurken wichtige Zutaten der Brandenburger Küche und außer den Fischen aus den Seitenarmen der Oder, der Spree oder Havel, sind es vor allem Wild und Pilze, die das Gemüse ergänzen. Wir wollen den Küchen aus Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern unseren Respekt erweisen und haben deshalb einige regionale Gerichte aufgenommen.



Kleine Kochhelfer: Brühe, Gewürze und Kräuter ...	16
Knackig frisch und immer anders – Salate	18
Salatdressings für 8 Personen	19
Dips für Salate, Brot und zu allem anderen auch ...	22
Rezepte aus der Region.....	26
Suppen von B–Z	31
Rezepte mit Gurken.....	37
Rezepte mit Kartoffeln	39
Kartoffelrezepte aus dem Ausland	44
Rezepte mit Kürbis	46
Rezepte mit Erbsen, Bohnen & Linsen	49
Rezepte mit Spargel	59
Rezepte mit Kohl und Kraut	63
Deftiges mit Fleisch.....	70
Getreide – kernig, gesund und lecker	75
Aus Kleinem Pälitzsee, Fluss und Meer.....	78
Pikante Kuchen	81
Süß & lecker!.....	84

Kleine Kochhelfer: Brühe, Gewürze und Kräuter ...

Brühwürfel und Instant

Brühwürfel und Instant

Zum Kochen auf dem Lager und erst recht auf Fahrt eignen sich Instantbrühen und Brühwürfel natürlich gut. Allerdings solltet ihr darauf achten, was darin enthalten ist. Es lohnt sich wirklich, für ein paar Cent mehr Produkte aus dem Bioladen oder dem Reformhaus zu kaufen.

Kräuter

Kräuter

Für das Kochen auf dem Lager kauft ihr Kräuter am besten im Töpfchen. Wenn ihr auf den Geschmack gekommen seid, habt ihr vielleicht auch Lust (und Platz), vor dem Gruppenhaus oder im Gemeindegarten eine Kräuterspirale anzulegen. Anleitungen findet ihr im Internet, beispielsweise unter www.kraeuterei.de.

Frisch schmecken Kräuter am besten und sind am gesündesten. Wichtig: Frische Kräuter gut waschen, ausschütteln oder mit einem sauberen Geschirrhandtuch oder Küchentuch trocken tupfen. Dann je nach Sorte verlesen, Stiele entfernen, klein zupfen oder mit dem Messer kleinschneiden. Auch tiefgekühlte Kräuter sind empfehlenswert, sie gibt es in vielen Geschäften auch aus biologischem Anbau.

Bei getrockneten Kräutern oder Würzmischungen wie Curry oder Pizzagewürz solltet ihr unbedingt Wert auf Herkunft und Qualität legen. Achtet auf trockene und luftdichte Lagerung, am besten in dunklen Schraubgläsern, sonst verlieren sie ihr Aroma und schädliche Pilze können sich bilden.

Salz

Salz

Inzwischen gibt es viele verschiedene Salzsorten. Meersalz, Salinensalz, Salz mit zugesetztem Fluor. Wir empfehlen Meersalz. Kräutersalz schmeckt gut,

passt aber nicht überall. Versucht, sparsam mit Salz umzugehen und würzt lieber mit frischen Kräutern.

Pfeffersorten

Es gibt schwarzen, weißen, roten und grünen Pfeffer. Der grüne Pfeffer wird aus früh geernteten Pfefferbeeren, die in Salzlake eingelegt werden, hergestellt. Durch die frühe Ernte und den geringen Reifegrad hat er einen kräftigen und frischen Geschmack sowie eine geringe Schärfe. Schwarzen und weißen Pfeffer gibt es gemahlen und als getrocknete Körner. Es lohnt sich, Pfeffer selbst zu mahlen, er schmeckt viel aromatischer. Für roten Pfeffer werden die vollreifen Pfefferfrüchte geerntet. Es gibt ihn getrocknet und eingelegt. Roter Pfeffer ist selten und dementsprechend teuer. Cayennepfeffer ist kein Pfeffer, sondern gemahlene Chilischoten.

Pfeffersorten

Knackig frisch und immer anders – Salate

Bei Salat gehen die Geschmäcker auseinander. Unbestritten allerdings: Salat ist gesund und er kann auch super schmecken. Aber vor allem Kinder mögen häufig keine Salate mit Dressing. Deshalb empfehlen wir euch Salatbuffets. Das hört sich aufwändig an, aber das geht ganz einfach und wenn alle mithelfen, auch schnell. Schneidet alle Gemüse und Salatzutaten nach dem Waschen klein und richtet sie in Schüsselchen oder auf Platten an. Radieschen, Gurken, Paprika in allen Farben, Lauchzwiebeln, Bleichsellerie, Tomaten, Rettich, Blattsalate, Möhren, kleine Zuchinis, Rauke und Rucola, aber auch Obst und Käsewürfel. Lecker sind auch geröstete Sonnenblumenkerne oder Nüsse. Noch ein oder zwei Salatdressings dazu – fertig! Dann können sich alle das zusammenstellen, was sie mögen.

Salatdressings für 8 Personen

Mit Hilfe eines Schraubglases bekommen die Dressings ganz leicht eine gute Konsistenz – einfach alle Zutaten hinein geben, Deckel drauf und schütteln!

Tipp

Apfeldressing

Apfeldressing

6–8 EL Sonnenblumenöl

3–4 EL Apfelessig

3 EL Apfelsaft

2 EL Apfelgelee

Salz, Pfeffer, nach Geschmack etwas körniger Senf

Alle Zutaten bis auf das Öl verrühren und abschmecken, zum Schluss das Öl dazu geben und verschütteln.

Balsamico Dressing

Balsamico Dressing

6–8 EL Olivenöl

3–4 EL dunkler Balsamicoessig

1 TL Senf

1 TL Honig

Salz, Pfeffer

Essig, Senf und Honig gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss das Öl dazugeben und verschütteln.

Vinaigrette

Vinaigrette

8 EL Olivenöl
3 EL Weinessig
2–3 EL Wasser
Gartenkräuter
Zucker
Salz, Pfeffer

Essig und Wasser gut verrühren, anschließend mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackten Kräuter hinzugeben. Zum Schluss das Öl dazugeben und verschütteln.

Joghurt Dressing

Joghurdressing

200 g saure Sahne
100 g Joghurt
2 EL Apfelessig
Gartenkräuter
Zucker
Salz, Pfeffer

Saure Sahne, Jogurt und Essig gut verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackten Kräuter unterrühren.

Nuss Dressing

Nussdressing

8–10 EL Olivenöl
3 EL Balsamicoessig
1 TL Senf
1 TL Honig
50 g gemahlene Walnüsse
Salz, Pfeffer

Essig, Senf und Honig gut verrühren. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnüsse klein hacken, trocken – ohne Fett – in einer Pfanne anrösten und unter das Dressing rühren.

Zum Schluss das Öl dazugeben und verschütteln.

Kräuter dressing

4 EL heller Essig

Kräutersalz, Pfeffer

1 TL Honig

1 Bund gemischte Kräuter nach Geschmack

8 EL Sonnenblumenöl

Essig, Kräutersalz, Pfeffer und Honig gut verrühren, dann die gewaschenen und fein gehackten Kräuter unterrühren. Ganz zum Schluss mit dem Öl verschütteln.

Kräuter dressing

Dips für Salate, Brot und zu allem anderen auch ...

Zaziki

Zaziki

für 4–6 Personen

2 schlanke Salatgurken

Salz, Pfeffer, Zucker,

1 großer Becher Joghurt (500 g)

1 Becher Schmand oder Crème fraîche (200 g)

4 Knoblauchzehen

2 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

Gurken waschen, längs durchschneiden, Kerne herauslösen und grob raspeln. Mit Salz bestreuen und kurz stehen lassen. In der Zwischenzeit Joghurt mit Schmand oder Crème fraîche, Knoblauch, Zucker und Zitronensaft verrühren. Die Gurkenraspel vorsichtig ausdrücken – geht auch gut mit einem sauberen Geschirrhandtuch – und unter darunter mischen. Mit dem Öl beträufeln, etwas durchziehen lassen und genießen.

Wer keinen Knoblauch mag, kann das Zaziki alternativ mit gehacktem Dill oder frischer gehackter Minze servieren.

Raita

Raita

für 4–6 Personen

2 schlanke Salatgurken

Salz, Pfeffer, Zucker

1 großer Becher Joghurt (500 g)

1 Becher Schmand oder Crème fraîche (200 g)

2 EL Zitronensaft

2 EL Öl

Kreuzkümmelpulver, Korianderpulver, scharfer Paprika

Frisches Korianderkraut oder Petersilie

Senfkörner (nach Geschmack)

Raita ist die »indische Schwester« des Zazikis – eine echte Überraschung für den Gaumen und kühlend zu scharfem Essen.

Statt des Knoblauchs würzt ihr einfach mit etwas Kreuzkümmelpulver, Korianderpulver und scharfem Paprika. Dazu kommt kleingehacktes frisches Korianderkraut oder gehackte frische Petersilie.

Wer sich den typisch indischen Geschmack wünscht und die Mühe nicht scheut, röstet einen Teelöffel Kreuzkümmelkörner und einen Teelöffel schwarze Senfkörner vorher in einer trockenen Pfanne an und mörsert sie klein. Ein tolles Geschmackserlebnis!

Bunter Quark

für 4 Personen

500g Quark

1 Becher Schmand

Kräutersalz und Pfeffer

Quark und Schmand verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Nun nach Geschmack kleingeschnittenes Gemüse dazu geben: Gurkenwürfel (ohne Kerne), kleingeschnittene Lauchzwiebeln, Möhrenscheibchen, Paprikastreifen unterrühren und servieren. Passt wunderbar zu Pell- und Bratkartoffeln.

Bunter Quark

Kräuterschmand

Kräuterschmand

für 6–8 Personen

2 Becher Schmand (je 200 g)
1 Becher Naturjoghurt (150 g)
3 Bund gemischte Kräuter
Salz, Pfeffer

Schmand mit Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemischte Kräuter waschen und kleinschneiden, daruntermischen und etwas durchziehen lassen.

Meerrettich-Apfel-Dip

Meerrettich-Apfel-Dip

für 4 Personen

1 Apfel
Zitronensaft
1 Stück Meerrettich (in Größe eines Apfels)
Zucker, Salz
1 Becher süße Sahne

Meerrettich ist eine Brandenburger Spezialität – scharf und gesund, aber wirklich Geschmackssache. Für die Unerschrockenen unter euch hier ein Rezept: Einen Apfel schälen, entkernen, fein reiben und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Nun ein Stück Meerrettich in gleicher Größe schälen, reiben und mit den Apfelraspeln mischen. Den Saft einer halben Zitrone dazu geben, mit Zucker und Salz würzen und am Schluss die süße Sahne, halb steif geschlagen dazugeben.

Mayonnaise

Selbstgemachte Mayonnaise ist lecker – aber wegen des rohen Eigelbs nur sehr eingeschränkt lagertauglich. Die Eier müssen ganz frisch sein und die Mayonnaise sollte nur kurz und kühl gelagert werden, sonst besteht die Gefahr, sich den Magen zu verderben.

für 4 Personen

2 frische(!) Eigelb

½ TL Salz

weißer Pfeffer

1 TL Senf

2 TL Essig (oder Zitronensaft)

¼ l Rapsöl

Achtung: Eier und Öl sollten Raumtemperatur haben.

Die zwei Eigelb mit einem halben Teelöffel Salz, etwas Pfeffer, einem Teelöffel Senf und wenigen Tropfen Essig mit Hilfe eines Schneebesens verrühren. Unter ständigem Rühren tröpfchenweise das Öl hinzufügen. Wenn die Mayonnaise beginnt, steif zu werden, langsam das restliche Öl zugießen und dabei auf keinen Fall das Rühren vergessen. Alles noch einmal abschmecken und gleich servieren.

Aioli

Frisches Aioli schmeckt einfach unvergleichlich gut. In die fertige Mayonnaise werden sechs frische Knoblauchzehen gepresst und dann mit ein paar Tropfen Zitronensaft abgeschmeckt. Aioli schmeckt zu gegrilltem Gemüse, gegrilltem Fisch und Fleisch oder einfach zu Brot, Oliven und Käse.

Mayonnaise

Aioli

Rezepte aus der Region

Brandenburger Käsesalat

Brandenburger Käsesalat

für 4–6 Personen

500g Emmentaler Käse

5 EL Joghurt

250g Äpfel, säuerlich

2 EL Senf

250g feste Birnen

2 EL Zitronensaft

50g Mandeln

2 Prisen Zucker

100g Mayonnaise – frisch oder aus dem Glas

2 Prisen Salz

Den Käse in feine Streifen schneiden. Dann die Äpfel und die Birnen vierteln, die Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit das Obst nicht braun wird. Die Mandeln grob hacken.

Aus der Mayonnaise, dem Joghurt, dem Senf und dem Zitronensaft eine Sauce zubereiten und mit Zucker und Salz abschmecken. Anschließend mit den anderen Zutaten vermischen. Gut durchziehen lassen und dann servieren.

Teltower Rübchen

für 4 Personen

750 g Teltower Rübchen

20 g Stärkemehl

50 g Butter

¼ Bund Petersilie

1 EL Zucker

Salz

Zuerst die Rübchen schälen und waschen. Die Petersilie fein hacken.

Nun die Butter in einem Topf zerlassen und den Zucker zugeben. Darin die Rübchen anschmoren. Mit zwei Tassen Wasser angießen und die Rübchen bei niedriger Temperatur garen.

Das Stärkemehl in kaltem Wasser anrühren, damit die Gemüsebrühe abbinden und etwas salzen. Wer mag, brät noch 100 g Speck in der Pfanne an und gibt ihn zusammen mit der Petersilie über die Rübchen.

Teltower Rübchen serviert man klassisch mit Salzkartoffeln oder als Beilage zu Fleisch.

Teltower Rübchen

Birnen, Bohnen & Speck**Birnen, Bohnen & Speck – ein norddeutscher Klassiker**
für 4 Personen

750 g Stangenbohnen
500 g feste Birnen
125 g durchwachsener Speck
2 Zwiebeln
50 g Schweineschmalz
1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Die Bohnen von ihrem Faden befreien und in der Mitte durchbrechen. Den Speck und die Zwiebeln fein würfeln. Birnen der Länge nach achteln und Kerngehäuse und Stiel entfernen.

Einen Teil des Schmalzes erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin glasig anbraten. Die Bohnen dazu geben und langsam kochen lassen. Nach ca. 15 Minuten die Birnen auf die Bohnen legen. In dieser Zeit in einem anderen Topf den restlichen Schmalz erhitzen und den Speck darin auslassen, dann die restlichen Zwiebeln zugeben und ebenfalls anbraten. Wenn die Bohnen gar sind, die Speckmischung und die fein geschnittene Petersilie unterheben.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Mecklenburger Variante des »Leipziger Allerlei«

für 4 Personen

250 g Karotten
250 g Blumenkohl
250 g Morcheln (oder andere Pilze)
250 g Bruchspargel
2 EL Mehl
2 EL Butter

Das Gemüse waschen und die Karotten in Scheiben schneiden, den Blumenkohl in seine Röschen zerteilen, den Spargel schälen und in Stücke schneiden. Alles zusammen mit 1 EL Butter und einer Prise Zucker in Salzwasser gar dünsten.

Champignons mit einem trockenen Tuch sorgfältig abwischen und in Scheiben schneiden. Sie werden roh zu dem gekochten Gemüse gegeben.

Morcheln erfordern etwas mehr Aufwand. Die Morcheln gut waschen und mit kaltem Wasser in einem Kochtopf ansetzen, dann das Wasser erhitzen, bis es fast kocht. Dabei die Morcheln öfter mit Schaumlöffel anheben, damit sich der Sand löst. Dasselbe noch einmal mit frischem Wasser wiederholen! Dann können die Morcheln ebenfalls in Wasser weich gekocht werden.

Nun wird eine Mehlschwitze zubereitet. Dazu wird Butter in einer Pfanne erhitzt, und anschließend Mehl eingestreut. Alles gut miteinander vermengen, bis eine dicke Masse entsteht. Diese Mehlschwitze mit etwas Gemüsewasser oder Gemüsebrühe auffüllen, so dass eine helle Sauce entsteht. Das Gemüse zugeben, alles erhitzen und kurz durchziehen lassen. Mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Dazu passen Schnitzel und Salzkartoffeln.

Mecklenburger Variante des**»Leipziger Allerlei«**

Spinatspätzle

Spinatspätzle

für 4 Personen

500g Mehl
300g frischer Spinat
5 Eier
ca. 125ml Wasser
Salz, Muskat, Pfeffer

Zum Anrichten:

50g Butter, etwas Rahm, Reibekäse, Zwiebelringe

Spinat ganz fein schneiden und zusammen mit Mehl, Eiern und eventuell Wasser einen zähen Teig zubereiten, 10 Minuten ruhen lassen. Portionsweise je nach Belieben in sprudelndes Salzwasser vom Brett schaben, reiben oder durch ein Spätzlesieb pressen. Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben. Zusammen mit zerlassener Butter, Reibekäse und angebratenen Zwiebelringen servieren.

Tipp

Als Variation kann man den Spinat auch durch frische gemischte Kräuter oder Mangold ersetzen.

Suppen von B–Z

Buttermilchsuppe

für 6–8 Personen

800 ml Buttermilch

800 ml Gemüsebrühe

50 g Speisestärke

4–5 Scheiben geräucherter Schinken

1 Zwiebel

2 hart gekochte Eier

1 Eigelb

1 Bund Schnittlauch

2 TL Öl

Salz

Buttermilch und Gemüsebrühe in einen Topf geben und mit der Speisestärke vermischen. Unter Rühren zum Kochen bringen, kurz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Das Eigelb mit Salz und 2 EL Wasser verrühren und in die Suppe rühren. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Anschließend die Zwiebelwürfel in die Suppe geben. Den Schinken in die noch heiße Pfanne geben und knusprig braten, danach in feine Streifen schneiden. Das gekochte Ei pellen und würfeln, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die heiße Buttermilchsuppe auf Tellern anrichten und vor dem Servieren mit Ei, Schnittlauch und Schinkenstreifen bestreuen.

Buttermilchsuppe

Pichelsteiner Eintopf

Pichelsteiner Eintopf

für 12 Personen

Das originale Pichelsteiner zeichnet sich eigentlich durch drei Fleischsorten aus, die in dem Gericht zu finden sind. Hier einmal eine Gemüsevariante dieses sehr alten Rezeptes. Das Original stammt aus Bayern, aus dem Ort Kirchberg im Wald. Dort wurde auf dem Büchelstein seit 1839 das Büchelsteiner Fest gefeiert, und draußen kochen gehörte zur Tradition. Da zu dieser Zeit das ü wie ein i ausgesprochen wurde, wurde aus Büchelsteiner sehr schnell unser heutiges Pichelsteiner.

3–4 kg Kartoffeln
4 große Karotten
1 kleiner Blumenkohl
250 g junge Erbsen
125 g grüne Bohnen
1 Sellerieknolle
4 Petersilienwurzeln
2 Zwiebeln
Butterschmalz
Salz, Pfeffer
2 l Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer zum Würzen

Kartoffeln schälen, Karotten waschen und beides in Scheiben schneiden. Blumenkohl in einzelne Röschen teilen. Die Bohnen von ihren Fäden befreien und in Stücke brechen. Die Erbsen aus ihren Schoten entfernen. Die übrigen Gemüse schälen und in feine Streifen schneiden und alle Gemüse vermengen. Die Zwiebel fein hacken. Die Zwiebeln in Butterschmalz anbraten. Dann die Gemüse und die Kartoffeln lageweise abwechselnd in einem

großen Kochtopf schichten, so dass die unterste Schicht Gemüse, die oberste aus Kartoffeln besteht. Zwischen den Schichten mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Brühe aufgießen und bei kleiner Hitze gar köcheln lassen. Das dauert etwa eine Stunde – aber immer zwischendrin probieren, damit das Gemüse und die Kartoffeln nicht zerkochen. Den fertigen Pichelsteiner kann man mit gehackter frischer Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt frisches Schwarzbrot mit Butter.

Schnippelbohneintopf

für 4 Personen

750 g Schnittbohnen
750 g Kartoffeln
500 g Mettwurst
250 g Tomaten
50 g durchwachsener Speck
2 Zwiebeln
¼ l Brühe
Mehl
Bohnenkraut
Petersilie
Thymian
Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Die Bohnen waschen, putzen, von ihren Fäden befreien und in schräge Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Speck fein würfeln, die Mettwürste in Scheiben schneiden. Zuerst den Speck in einen heißen Topf anbraten. Die Zwiebeln dazu geben und im Speck anschwitzen. Dann die Bohnen ebenfalls dazu geben und kurz mit andünsten. Dann die in Scheiben geschnittene Mettwurst und die

Schnippelbohneintopf

Kartoffeln hinein geben und alles mit der Brühe angießen. Etwa eine Stunde köcheln lassen.

Die Flüssigkeit mit etwas Mehl leicht binden und mit den angegebenen Kräutern und Gewürzen abschmecken.

In dieser Zeit die Tomaten überbrühen, häuten und in Würfel schneiden. Kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

Selleriesuppe mit Äpfeln

Selleriesuppe mit Äpfeln

für 4 Personen

3 große Zwiebeln

3 große Kartoffeln

2 große Sellerieknollen

3–4 große Äpfel

1 l Gemüsebrühe

1 Becher Sahne

Öl

Salz, Pfeffer

Zwiebeln, Kartoffeln und Sellerie schälen und würfeln. Mit etwas Öl in einem Topf andünsten und mit der Brühe ablöschen und köcheln lassen. Die Äpfel schälen, würfeln und in die Suppe geben.

Ist das Gemüse gar, die Suppe von der Kochstelle nehmen, nach Geschmack pürieren, die Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schweriner Suppe

für 4 Personen

150 g junge Erbsen

250 g Zuckerschoten

4 Kopfsalatherzen

1 Salatgurke

2 Zwiebeln

3 Eigelb

2 EL Butter

1 l Brühe

1 TL Speisestärke

Je 1 EL Petersilie, Kerbel, Pimpinelle

½ TL gemahlener Ingwer

Salz, Pfeffer

Die Salatgurke schälen und in Würfel schneiden. Den Kopfsalat in Streifen schneiden. Die Zwiebeln fein hacken und in der Butter glasig anbraten. Gurke, Erbsen und Zuckerschoten zufügen und mit dünsten. Dann den Salat zugeben und alles mit Brühe ablöschen. Die Kräuter untermischen, mit Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken und alles weiter köcheln lassen.

Die Speisestärke in Wasser anrühren und unter die Suppe geben. Die Eigelb verquirlen, die Suppe von der Kochstelle nehmen und die Eigelbe unterrühren. Gleich servieren.

Schweriner Suppe

Zucchini-Suppe**Zucchini-Suppe**

für 4–6 Personen

4 Knoblauchzehen

1 kg kleine Zucchini

1 l Gemüsebrühe

1 große Zwiebel

1 kl. Packung Frischkäse

Etwas Rapsöl

Petersilie, Dill, Maggikraut

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini nach Geschmack in kleine Stücke schneiden oder raspeln. Die Kräuter fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten und mit der Brühe aufgießen. Dann die Zucchini hinzugeben und alles rund 20 Minuten köcheln lassen. Ganz am Ende die Gewürze zugeben, die Suppe von der Kochstelle nehmen und den Frischkäse zugeben. Gut verrühren und servieren.

Rezepte mit Gurken

Spreewaldgurken sind ja bekannt. Aber auch in Brandenburg liebt man Gurken. Gurken als Gemüse sind für viele etwas gewöhnungsbedürftig. Aber probiert es einfach mal aus...

Gurken mit Fettstip

für 4–6 Personen

1 kg neue Kartoffeln
2 Salatgurken
3 mittelgroße Zwiebeln
3 Zweige Dill
500 g durchwachsenen Speck
Essig, Salz, Pfeffer, Zucker
Butter zum Braten

Zunächst die Kartoffeln schälen und waschen. Speck und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

Die Kartoffeln in einen Topf mit gut gesalzenem Wasser geben und garen. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und den Speck darin knusprig anbraten. Dann die Zwiebeln hinzugeben und anbraten. Wer mag kann etwas Majoran zugeben.

Den Gurkensalat am besten schon einen Tag vorher zubereiten, damit er über Nacht richtig durchziehen kann. Dazu die Gurken waschen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Vinaigrette (siehe Rezept) bereiten und mit Dill bestreuen.

Die gekochten Kartoffeln mit Fettstipp und servieren.

Gurken mit Fettstip

Schmorgurken

Schmorgurken

für 4 Personen

Recht schnell zubereitet und gesund ist dieses Gemüse. Vorzugsweise nimmt man dafür die großen Gemüsegurken, in der damaligen Mark Brandenburg auch Senfgurken genannt. Schmorgurken sind ein typisch brandenburgisches Rezept.

1 kg Gemüsegurken

1 EL Zucker

60g Butter

50g Mehl

450ml Milch

1 EL Essig

Salz, Pfeffer

1 Bund Dill

Die Gurken schälen, längs halbieren, mit einem Löffel von den Kernen befreien und in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

In einem Topf die Butter schwach erhitzen, den Zucker zufügen und schmelzen.

Mehl zugeben und unter Rühren drei Minuten braten, bis die Masse Farbe annimmt.

Die Gurkenstücke zugeben und mehrmals umrühren. Die Milch zugießen. 15 Minuten bei schwacher Hitze weich kochen.

Mit Essig, Salz und weißem Pfeffer würzen. Dill waschen, trocken tupfen. Blättchen abzupfen und über die Gurken streuen.

Rezepte mit Kartoffeln

Deutsche Küche wird – gerade im Ausland – immer mit Kartoffeln verbunden. Das müssen aber nicht immer nur Salz- oder Pellkartoffeln sein. Es gibt viele tolle Kochbücher – ausschließlich mit Kartoffelrezepten. Wir haben ein paar für euch herausgesucht.

Wissenswertes zu Kartoffeln

Die Kartoffel stammt ursprünglich aus Südamerika und wurde von den Inka schon vor 6000 Jahren angebaut. Sie war eines der wichtigsten Lebensmittel war, davon zeugen die über 1000 Begriffe, die die Inka für die Knolle hatten. Erst im 16. Jahrhundert kam die Kartoffel nach Europa. Anfangs wurde sie nur in botanischen oder medizinischen Gärten wegen ihrer hübschen Blüten angebaut. Friedrich der Große war es, der den landesweiten Anbau der Ackerfrucht forcierte, denn er erkannte, dass die Kartoffel Hungersnöte durch Getreidemissernten verhindern konnte. Der Aufruf zum freiwilligen Anbau der Kartoffel scheiterte. Selbst nach einer Hungersnot 1743/44 warf das Volk kostenlos verteilte Kartoffeln den Hunden vor. So gab der entnervte Friedrich am 24. März 1756 den »Kartoffelbefehl«.

So wurde die einstige Zierpflanze zu einem der am meisten gegessenen Gemüsesorten in Deutschland.

Im Laufe der Zeit wurden über 150 verschiedene Sorten gezüchtet. Die verschiedenen Sorten bringen es auch mit sich, dass es frische Kartoffeln zwischen Ende Mai und Ende Oktober gibt.

Béchamelkartoffeln**Béchamelkartoffeln**

für 4 Personen

1 kg Kartoffeln
1 große Zwiebel
40g Mehl
40g Butter
250ml Gemüsebrühe
250ml Milch
1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser etwa 25 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Zwiebel klein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin goldgelb anbraten. Das Mehl hinzu geben und unter Rühren anschwitzen. Mit Brühe und Milch aufgießen und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocknen und fein hacken. Die Kartoffeln mit der Béchamelsauce überziehen und mit Schnittlauch bestreuen.

Die Béchamelkartoffeln schmecken als Beilage zu Fleisch und Gemüse. Man kann sie mit geriebenem Käse bestreuen und einen Salat dazu servieren, um ein vegetarisches Essen anzubieten.

Spreewälder Kartoffelsalat

für 4 Personen

1 kg Kartoffeln
1–2 Salatgurken (ca. 600 g)
2 Zwiebeln
200 g Schmand oder Crème fraîche
5 EL Essig
1 Bund Petersilie
1 Bund Dill
1 Prise Zucker
Salz, weißer Pfeffer

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser etwa 25 Minuten gar kochen. Inzwischen die Gurke(n) schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen. Vier dünne Zwiebelscheiben für die Garnitur zur Seite legen, den Rest fein hacken. Die Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, dann schälen und in Scheiben schneiden. Gurken- und Kartoffelscheiben in einer Schüssel mischen. Den Essig darüber träufeln und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter fein gehackt mit dem Schmand verrühren und zum Salat geben. Etwa 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen, danach erneut mit den Gewürzen abschmecken. Mit den Zwiebelringen garnieren und servieren.

Spreewälder Kartoffelsalat

Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl**Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl**

für 4 Personen

1 kg Kartoffeln
500 g Magerquark
2 Zwiebeln
2 EL Milch
5 EL Leinöl
Petersilie
Salz, weißer Pfeffer

Kartoffeln waschen und mit der Schale gar kochen. Den Quark mit Milch und der fein gehackten Petersilie cremig rühren, mit Salz und weißem Pfeffer würzen. In den Quark eine Vertiefung drücken, die fein gehackten Zwiebeln dort hinein geben und Leinöl darüber geben. Die heißen Pellkartoffeln mit dem Quark servieren.

Reibekuchen Grundrezept**Reibekuchen Grundrezept**

für 4 Personen

1 kg fest kochende Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 Eier
1 TL Salz
Öl oder Butterschmalz zum Braten

Die Kartoffeln schälen, waschen und klein reiben. In ein Küchentuch wickeln, die Flüssigkeit heraus pressen und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln fein hacken und zusammen mit den Eiern unter die Kartoffeln kneten. Mit Salz abschmecken.

Fett in einer Pfanne erhitzen, den Kartoffelteig löffelweise hinzugeben und in der Pfanne zu Puffern platt drücken. Goldbraun anbraten lassen und sofort servieren. Dazu passen Räucherfisch, Zaziki, Kräuterquark oder Apfelmus.

Eine sehr üppige und fleischige Variante der Kartoffelpuffer werden dem Alten Fritz zugeschrieben ...

Kartoffelpuffer Alter Fritz

für 8 Personen

2 kg Kartoffel, fest kochend

5 große Zwiebeln

600 g Hackfleisch

2 Eier

2 EL Mehl

Öl

Majoran

Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen und reiben, vor der Weiterverarbeitung ca. 30 Minuten ruhen lassen. Den Kartoffelsaft abgießen und die Kartoffelmasse mit etwas Mehl verrühren und so »binden«. Die Zwiebeln ebenfalls reiben und zusammen mit den Eiern, Majoran, Salz und Pfeffer unter die Kartoffelmasse geben. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffelmasse mit einem Löffel in eine heiße Pfanne geben und mit dem Löffelrücken zu einem ovalen Fladen formen und von beiden Seiten leicht anbraten. Aus dem Fett nehmen und etwas abtropfen lassen.

Die Puffer mit dem Hackfleisch bestreichen und von der schmälere Seite einrollen. Nochmals in die Pfanne geben und von allen Seiten goldbraun anbraten, bis der Puffer knusprig ist.

Kartoffelpuffer Alter Fritz

Kartoffelrezepte aus dem Ausland

Elsässer Kartoffeln aus dem Backofen

Elsässer Kartoffeln aus dem Backofen für 4 Personen

1 kg Kartoffeln
2 große Zwiebeln
Öl, Salz, Pfeffer, Butterflocken zum Überbacken
250g Blauschimmelkäse

Eine große Auflaufform einölen. Kartoffeln und Zwiebeln schälen, grob raspeln, die Flüssigkeit etwas ausdrücken und mischen. Eine Hälfte davon in die Auflaufform geben, salzen und den Blauschimmelkäse zerkrümelt auf die Kartoffelmasse streuen. Die restliche Kartoffelmasse darauf geben, noch mal würzen, mit etwas Öl beträufeln, Butterflocken darauf setzen und dann in den Backofen geben. Am besten mit Alufolie abdecken, damit die Kartoffeln nicht gleich zu dunkel werden.

1 Stunde bei 180°C backen mit Kräuterschmand oder Aioli und grünem Salat servieren.

Würzige Backkartoffeln

für 6–8 Personen

2 kg Kartoffeln

100 g Currymischung (z. B. Tandoori-Masala-Curry)

Sonnenblumen- oder Maiskeimöl

Kartoffeln waschen, bürsten und in große Würfel schneiden. 100 Gramm Currymischung – besonders lecker schmeckt rotes Tandoori-Masala-Curry – mit so viel Öl in einer großen Schüssel verrühren, dass es eine dünnflüssige Mischung ergibt. Die Kartoffelwürfel in der Schüssel mit diesem Gewürzöl mischen. Dann die Kartoffel auf ein Blech mit Backpapier legen und bei 180°C 30 Minuten mit Umlufthitze backen, bis sie knusprig sind. Sparsam mit Salz bestreuen. Dazu schmeckt Raita.

Würzige Backkartoffeln

Rezepte mit Kürbis

Kürbissuppe klassisch

Kürbissuppe klassisch

für 4 Personen

1 kg Kürbisfleisch, in Würfel geschnitten

1 l Gemüsebrühe

½ l Milch

4 EL Butter

1 EL Zucker

Muskatblüte, Nelkenpulver

Salz, Pfeffer

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Kürbiswürfel darin andünsten. Zucker und Gewürze zugeben und mit Milch und Brühe ablöschen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Danach pürieren und mit Salz, Pfeffer und eventuell weiterem Zucker abschmecken.

Wissenswertes zu Kürbis

Der Kürbis hat in den letzten Jahren eine echte Renaissance erfahren. Es gibt ganz unterschiedliche Kürbissorten in vielen Formen und Farben. Bis auf den Hokkaidokürbis müssen alle Kürbisse geschält werden – das ist nicht leicht und erfordert ein scharfes Messer sowie Geschick und Zeit. Deshalb empfehlen wir Hokkaidokürbisse ...

Am besten geht ihr so vor: Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Indische Kürbissuppe

für 4 Personen

1 kg Kürbisfleisch, in Würfel geschnitten
2 kleine Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 l Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
4 EL Butterschmalz
2 EL Currypaste oder 4 EL Currypulver
2 EL Zitronensaft
Salz, Chilipulver nach Geschmack

Die Butter in einem Topf zerlassen. Currypaste oder Currypulver, die gehackten Zwiebeln, den Knoblauch und die Kürbiswürfel darin andünsten, bis alles leicht gebräunt ist. Mit der Brühe ablöschen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Die Kokosmilch zugeben und pürieren. Mit Zitrone, Salz und Chili abschmecken.

Indische Kürbissuppe

Kürbisrösti**Kürbisrösti**

für 4 Personen

1 kg Kürbisfleisch

3 Eier

250g Schafskäse

½ Bund frischer Dill oder 1 EL tief gefrorener Dill

4–6 EL Mehl

Salz, Pfeffer

2 EL gehackte Haselnüsse

Den Kürbis raspeln, salzen und in einem Sieb ca. 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend gut auspressen und mit dem Mehl bestreuen.

Dann den grob zerteilten Käse, die verquirlten Eier und den gehackten Dill zugeben. Pfeffern, salzen und alles gut vermischen.

Öl erhitzen und kleine Röstis backen. Die fertigen Röstis nach Geschmack mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

Dazu schmeckt Kräuterschmand.

Rezepte mit Erbsen, Bohnen & Linsen

Erbsen, Bohnen und Linsen sind eiweiß- und proteinreich, gesund und günstig. Getrocknet sind sie ideal für Fahrt und Lager, leicht zu transportieren und einfach zuzubereiten. Man muss nur daran denken, sie rechtzeitig einzuweichen. Man kann sie auf die unterschiedlichsten Arten zubereiten, sie schmecken immer wieder anders. Und selbst in Alten Testament findet ihr schon Linsen. So hat Esau seinem jüngeren Bruder Jakob sein Erstgeburtsrecht für ein Linsengericht verkauft...

Wissenwertes zu Erbsen, Bohnen und Linsen

Erbsen und Bohnen gehören zu den Leguminosen (Hülsenfrüchten). Weltweit gibt es etwa 1000 Arten und fast alle bilden Schoten aus wie Bohnen, Erbsen und Linsen, die bei uns bekanntesten Hülsenfrüchte. Erbsen, Bohnen und Linsen sind eiweiß- und proteinreich, gesund und günstig.

Grüne Bohnen und Erbsen sollte man zubereiten, so lange sie noch jung und knackig sind. Erbsen und Bohnen muss man aus ihrer Schote befreien. Bei Zuckerschoten aber zum Beispiel wird die Schote mitgegessen.

Linsen sind wahre Mineralbomben. Die Linse stammt wahrscheinlich aus dem Mittelmeerraum oder Kleinasien und wurde dort bereits im 7. Jahrtausend vor Christi gegessen, wahrscheinlich aber nicht kultiviert. Obwohl die Linse wohl schon 5500 Jahre vor Christi in Mitteleuropa bekannt war, so waren es wahrscheinlich die Römer, die die Linse in Deutschland populär machten. Heute wird sie kaum noch in Deutschland angebaut, findet sich aber trotzdem in unzähligen traditionellen Rezepten wieder. Linsen haben einen hohen Gehalt an Eiweiß und sind doch verträglicher als Bohnen oder Erbsen. Allerdings enthalten sie schädliche Inhaltsstoffe, die erst durch das Kochen zerstört werden. Am besten weicht man sie vor dem Kochen einige Zeit ein.

Linseneintopf

Linseneintopf

für 4 Portionen:

250g trockene braune Linsen

1 Stange Porree

1 kleiner Sellerie

½ l Brühe

30g Mehl

50g Butter

Petersilie, gehackt

Salz

Die Linsen über Nacht einweichen lassen. In kochendem Wasser weich kochen und abtropfen lassen.

Porree und Sellerie waschen und kleinschneiden, dann in einem Topf mit der Brühe andünsten. Anschließend die abgetropften Linsen zugeben.

Aus der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze zubereiten und mit etwas Brühe verdünnen. Das Gemüse und die Linsen damit abbinden und alles mit Salz abschmecken.

Vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Indische Linsensuppe (Dhal)

für 8 Personen

500g rote Linsen (getrocknet)
1l Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
4 EL Currymischung »Garam Masala«
1 große Zwiebel
3 EL Butterschmalz
Salz, Chilipulver
Frisches Korianderkraut oder glatte Petersilie
1 großer Becher Joghurt

Die Linsen waschen und eine Stunde in frischem Wasser einweichen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, kleinschneiden und mit der Currymischung (Pulver oder Paste) im Butterschmalz andünsten. Einweichwasser der Linsen abgießen und die Linsen dazu geben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und 30 Minuten weich kochen, bis die Linsen gelb werden und zerfallen. Die Kokosmilch dazu geben und mit Salz und Chilipulver würzig abschmecken. Korianderkraut oder Petersilie waschen und kleinhacken. Auf jeden Teller mit Linsensuppe einen Klecks Joghurt und gehackte Kräuter geben. Dazu schmeckt Brot.

Indische Linsensuppe (Dhal)

Italienische Linsensuppe

Italienische Linsensuppe

für 10 Personen

- 500g rote Linsen (getrocknet)
- 1 l Gemüsebrühe
- 4 EL Olivenöl
- 2 kleine Zwiebeln; 4 Knoblauchzehen
- 1 Packung Tomatenpüree
- 1 Glas rotes Pesto
- Salz, Pfeffer
- 2 Packungen Gnocci (je 200 Gramm)
- 2 Bund Basilikum
- 1 Tüte Mini-Mozzarellakugeln

Die Linsen waschen und eine Stunde in frischem Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden, im Olivenöl andünsten. Die eingeweichten Linsen dazu geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Solange kochen, bis die Linsen weich werden und zerfallen. Nun das Tomatenpüree und das Pesto dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen und bis auf einige Blätter zur Dekoration kleinschneiden und dazugeben. Die Gnocci dazugeben und erhitzen, nochmals abschmecken. Auf jeden Teller noch zwei, drei kleine Mozzarellakugeln und einige Basilikumblätter zur Dekoration geben. Schmeckt super und sieht auch noch hübsch aus. Dazu passt Weißbrot.

Deftiger Linseneintopf mit Speck und Fleisch

für 4 Portionen

250 g Linsen
200 g Kartoffeln
50 g Räucherspeck
4 Bratwürste (oder Bockwürste)
2 Gewürzgurken
1,5 l Fleischbrühe
2 Zwiebeln
2 EL Mehl
Margarine oder Butter
Petersilie
Essig
Salz, Pfeffer

Linsen verlesen, gut waschen und am besten über Nacht in Wasser quellen lassen, danach abtropfen.

Den Speck und die Gurken würfeln, die Zwiebel fein hacken. Die Kartoffeln schälen, würfeln und halb gar kochen.

In einem Topf Linsen und Gurkenwürfel mit Brühe und etwas Essig ansetzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 90 Minuten weich kochen. Den Speck in einer Pfanne auslassen und die Zwiebel darin andünsten, anschließend zusammen mit den Kartoffeln in den Linsentopf geben.

Aus dem Mehl eine dunkle Mehlschwitze bereiten. Dazu das Fett in der Pfanne erhitzen und etwas Mehl einstreuen. Alles gut verrühren und dunkel anrösten. Mit etwas Flüssigkeit aus den Linsen auflösen und unter die Linsen mengen.

Die mehrfach eingeschnittenen Bratwürste goldgelb braten und zum fertigen Eintopf geben. Abschließend mit fein gehackter Petersilie garnieren.

**Deftiger Linseneintopf
mit Speck und Fleisch**

Mit Linsen kann man nicht nur Suppen kochen, sondern auch knusprige Plätzchen backen.

Knusprige Linsenplätzchen

Knusprige Linsenplätzchen

für 4–6 Personen

250 g braune Linsen, getrocknet

1 große Karotte

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

100 g gemahlene Haselnüsse

1 Ei

1 TL Currypulver

½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

½ TL Ingwerpulver

4 EL Weizenmehl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Öl zum Braten

Zwiebel, Karotte und den Knoblauch klein schneiden und in Öl andünsten. Mit $\frac{3}{4}$ Liter Wasser ablöschen und die Linsen dazu geben. 1 Stunde köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Flüssigkeit reduziert ist. Dann die gemahlene Nüsse, Kreuzkümmel, Currypulver, Ingwerpulver, Salz und Pfeffer unterrühren. Nochmals kurz köcheln lassen und dann die Linsenmasse abkühlen lassen. Wenn sie abgekühlt ist, das Ei unterrühren und mit den 2 EL Mehl zu einer gut formbaren Masse verkneten.

Jetzt kleine Plätzchen formen, mit Mehl bestäuben und in Öl braten. Dazu schmeckt Raita, aber auch Kräuterschmand oder bunter Quark. Sogar Ketchup schmeckt dazu!

Der Geschmack von frischen Erbsen ist nicht mit denen aus der Dose vergleichbar. Wenn ihr an frische Erbsen in Schoten kommt – es lohnt sich, sich zu pulen. Aber auch mit tiefgekühlten Erbsen schmeckt die Suppe toll und hat eine frische grüne Farbe...

Erbsen

FrISCHE Erbsensuppe

für 4–6 Personen

FrISCHE Erbsensuppe

800 frISCHE Erbsen (ohne Schoten)

1,5 l Gemüsebrühe

1 große Gemüsezwiebel

1 EL Butter

1 Becher Schmand

Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer,
nach Geschmack Dill oder frISCHE Minze

Die Zwiebel schälen und kleinschneiden, in der Butter andünsten, bis sie goldgelb ist. Dann die frISCHE Erbsen dazu geben, kurz anschwitzen lassen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind. Dann mit Schmand verrühren und Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Wer mag, kann die Suppe mit einem Pürierstab glatt pürieren, man kann die Erbsen aber auch ganz lassen. Je nach Geschmack mit kleingehackter frISCHE Minze oder frISCHEM Dill bestreuen.

Bandnudeln mit Pilzen und Erbsen**Bandnudeln mit Pilzen und Erbsen**

für 4–6 Personen

1 kg Bandnudeln aus Hartweizen oder Dinkelmehl

400 g frische Erbsen (ohne Schoten)

500 g frische braune Champignons

3–4 Zehen Knoblauch,

1 Bund glatte Petersilie

1 Päckchen Frischkäse mit Knoblauch (200g)

½ l Gemüsebrühe

Butter und Öl zum Braten,

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Knoblauch schälen und kleinhacken. In etwas Öl und Butter goldgelb anbraten. Erbsen dazu geben und mit der Gemüsebrühe weich dünsten. Mit dem Frischkäse cremig verrühren und abschmecken. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden, Petersilie waschen und feinhacken. In der Zwischenzeit die Nudeln in Salzwasser mit etwas Öl al dente kochen. Petersilie und Pilze zu der fertigen Erbsencreme dazugeben und kurz erhitzen. Mit den Bandnudeln servieren.

Kein Lager ohne ein ordentliches Chili. Da Hackfleisch schnell verdirbt, stellen wir euch hier eine lagertaugliche Variante ohne Fleisch vor. Natürlich könnt ihr auch frisches Hackfleisch dazu nehmen, aber – auch für Fleischesser – dieses Chili ist einen Versuch wert!

Dicke Bohnen

Sojagranulat ist eine gute Alternative für die Lager- und Fahrtküche. Es ist leicht zu transportieren, lange haltbar und gut gewürzt kaum von Hackfleisch zu unterscheiden. Der Anbau von Soja ist in den letzten Jahren etwas in Verruf gekommen. Das liegt daran, dass Soja in riesigen Plantagen angebaut wird, für die teilweise auch Regenwälder abgeholzt werden. Die Sojabohnen werden dann als Mastfutter für Rinder verwendet. Wenn ihr Sojagranulat kauft, achtet auf Bioqualität und die Herkunft. Soja wächst auch in Süddeutschland.

Sojagranulat

Chili sin carne

für 8 Personen

Chili sin carne

500g Sojagranulat

500g getrocknete rote Bohnen (oder 1 kg Kidneybohnen aus der Dose)

2 große Zwiebeln

6 Zehen Knoblauch

2 Packungen Tomatenpüree

1 kleine Flasche Ketchup

4 Würfel Gemüsebrühe

Öl zum Braten

Salz, Pfeffer, 3–4 frische scharfe Chilischoten nach Geschmack oder Chilipulver

Getrocknete Kidneybohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Das Sojagranulat in zwei Litern kochender Gemüsebrühe für mindestens eine

Stunde quellen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden und in Öl hellbraun anbraten. Das Sojagranulat abtropfen lassen (wenn nicht die ganze Flüssigkeit aufgenommen wurde) und mit anbraten. Die (eingeweichten) Bohnen dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Nun muss das Chili mindestens zwei Stunden vor sich hin köcheln, damit die Bohnen weich werden. Wenn ihr Dosenbohnen nehmt, geht das natürlich schneller. Wenn die Bohnen weich sind, Tomatenpüree und Ketchup dazu geben, salzen und kräftig würzen. Mit frischen Chilischoten schmeckt es natürlich noch besser, aber hier müsst ihr beim Schneiden am besten Einweghandschuhe anziehen und euch trotzdem danach ganz sorgfältig die Hände waschen.

Das ist das Basisrezept. Das schöne daran ist, dass ihr es je nach Geschmack und vorhandenen Zutaten erweitern könnt. Falls etwas übrig bleibt – das schmeckt am nächsten Tag noch besser. Zu Chili passen auch viele verschiedene Beilagen: Weißbrot, Schwarzbrot, Maisbrot, Backkartoffeln, Reis, Maischips...

Hier kommen noch ein paar »getestete und für gut befundene« Zutaten, mit denen euer Chili immer wieder anders schmeckt und aussieht:

Frische Paprika in allen Farben, würfeln und kurz erhitzen

Mais – aus der Dose oder auch vom Kolben – muss dann aber auch etwas länger kochen

Perlzwiebeln – sehen lustig aus und der süßsaure Geschmack passt gut dazu

Frische Tomaten in Stückchen oder halbierte Kirschtomaten.

Typisch mexikanisch oder auch kolumbianisch wird das Chili, wenn ihr es mit geriebener Bitterschokolade und Zimt abschmeckt. Das hört sich ungewöhnlich an, schmeckt aber sehr lecker ...

Rezepte mit Spargel

... der aus Brandenburg schmeckt besonders gut!

Spargel, die Königin der Gemüse... Der sandige Boden und das sonnige Klima in Brandenburg sind hervorragende Bedingungen für den Spargel. Spargel ist lecker und gesund, aber zugegeben, nicht unbedingt das Gemüse, das einem für die Lagerküche als erstes einfallen würde. Aber vielleicht probiert ihr einfach mal ein paar Rezepte aus.

Wissenswertes zu Spargel

Insgesamt gibt es über 100 Arten des Spargels, von denen die meisten in Südafrika vorkommen. Von den 15 europäischen Arten sind allerdings nur wenig zum Verzehr geeignet. Der Spargel nennt sich auch das »königliche Gemüse und gehört zu den Liliengewächsen, was ihn mit Königen und Pfadfindern verbindet, denn beide tragen die Lilie als Symbol. Und bis ins 19. Jahrhundert war Spargel auch nur den Adligen vorbehalten. *Asparagus officinalis*, der wissenschaftliche Name des Spargels deutet auf zwei Sachen hin: *Asparagus* bedeutet »fetter Keim einer Pflanze« und weist darauf hin, dass wir hier eigentlich eine austreibende Wurzel essen.

Dass Spargel aber auch als Medizin gegen Zahnweh oder Rheuma eingesetzt wurde, erkennt man am Artnamen *officinalis*.

Spargel schmeckt am besten frisch, morgens gestochen, mittags gegessen. Ob er frisch ist erkennt man daran, dass die Schnittflächen hell und saftig sind und daran, dass er klingt wenn man zwei Stangen aneinander schlägt.

**Spargel mit Salzkartoffeln,
Butter und Schinken****Spargel mit Salzkartoffeln, Butter und Schinken**
für 4 Personen

2 kg Spargel
400g gekochter Schinken
600g neue Kartoffeln
200g flüssige Butter
1 EL Butter
Salz, 1 Prise Zucker

Spargel waschen und schälen (immer vom Kopf weg schälen) und die holzigen Enden abschneiden. In einem großen Topf reichlich Wasser mit 1 EL Butter, Salz und der Prise Zucker zum Kochen bringen und den Spargel einlegen. Bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Auf einer Platte servieren und mit flüssiger Butter beträufeln.

Die Kartoffeln waschen und in der Schale gar kochen. Den Schinken dazu servieren.

Spargel mit Flädle und Hollandaise

für 4 Personen

2 kg Spargel
350 g Mehl
250 g Butter
5 Eier
2 Eigelb
 $\frac{3}{4}$ l Milch
Butter
1 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer, Zucker

Spargel waschen und schälen (immer vom Kopf weg schälen) und die Enden abschneiden. In einem großen Topf reichlich Wasser mit 1 EL Butter, Salz und der Prise Zucker zum Kochen bringen und den Spargel einlegen. Dann bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen.

Aus Mehl, 5 Eiern, Milch und etwas Salz einen dünnflüssigen Teig herstellen und dünne knusprige Pfannkuchen ausbacken. Die Pfannkuchen in dünne Streifen, den Flädle, schneiden.

Für die Hollandaise:

Essig mit 1 EL Wasser und etwas Salz und Pfeffer erhitzen und zu einem Teelöffel Flüssigkeit verdampfen lassen. Dann 2 Eigelb und 2 EL Wasser zugeben und mit dem Schneebesen glatt rühren. In der Zeit die Butter zerlassen und dann tropfenweise in die Eimischung geben und dabei stark weiter schlagen bis die Hollandaise dickflüssig wird.

Zusammen mit den Flädle zum Spargel reichen.

Spargel mit Flädle und Hollandaise

Tipp

Statt Sauce Hollandaise kann man zu Spargel auch Sauce Maltaise reichen bei der der oben beschriebenen Sauce Blutorangensaft und geriebene Orangenschale zugegeben werden.

In der Regel kennt man den Spargel gekocht, Wusstet ihr, dass man Spargel aber auch braten, grillen und auch roh essen kann? Ein Experiment, das sich lohnt...

Gebratener Spargel

Gebratener Spargel

für 4 Personen

2 kg Spargel

Butter

Weißer Spargel sorgfältig schälen und vorsichtig in einer Pfanne mit Butter anbraten, bis er rundherum goldbraun ist. Schlanke Spargel brauchen 8-10 Minuten, dicke etwas länger. Dazu schmeckt Kräuterschmand oder Sauce Hollandaise.

Gegrillter grüner Spargel

Gegrillter grüner Spargel

2 kg Grüner Spargel

Kräutersalz

Zitronensaft, etwas Sonnenblumenöl

Grüner Spargel schmeckt ein bisschen nach Erbsen. Er ist meistens etwas günstiger als weißer Spargel – und man muss ihn nicht schälen.

Den Spargel waschen, das holzige Ende abschneiden und mit Öl bestreichen auf den Grill legen. Aufpassen, dass er nicht anbrennt. Wenn er gar ist, mit Kräutersalz bestreuen und ein paar Tropfen Zitronensaft beträufeln. Lecker!

Rezepte mit Kohl und Kraut

Kohl und Kraut – dabei denken fast alle an Weißkohl und an die geplagte Witwe Bolte mit ihrem Sauerkohl... Dabei gibt es ganz viele verschiedene Kohlsorten. Bei diesen regionalen Rezepten steht aber meist der Weißkohl im Vordergrund.

Wissenswertes zu Kohl und Kraut

Kohl wird schon seit zweitausend Jahren gekocht und verzehrt. Im alten Griechenland galt er sogar als Heilmittel. Eingelegter Weißkohl – Sauerkraut – wurde von den Seeleuten mit auf See genommen, weil der hohe Vitamin C-Gehalt sie vor der Mangelkrankheit Skorbut schützen sollte. Dass Sauerkraut ein deutsches Nationalgericht ist, ist eher ein Gerücht, auch wenn die Deutschen vor etlichen Jahren wenig charmant als »Krauts« bezeichnet wurden.

Der Kohl ist eines der wenigen Gemüse, die sich heute noch auf unserem Speiseplan finden und nicht importiert wurden. Der Wildkohl kommt in Deutschland tatsächlich noch vor. Allerdings wächst er nur noch auf Helgoland und wird dort »Klippenkohl« genannt.

Kohl ist sehr gesund und es gibt so viele verschiedene Kohlsorten, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Es gibt Wirsing, Rosenkohl, Grünkohl, Weißkohl, Blumenkohl, Spitzkohl, neuere Züchtungen sind Brokkoli, auch Spargelkohl genannt und Romanesco, der »Türmchenkohl«. Es gibt sogar eine »Deutsche Kohlstraße«. In Deutschland wird Weißkohl am häufigsten angebaut. In Asien liebt man Chinakohl und Pak Choi. Kimchi ist die asiatische Version des deutschen Sauerkrauts...

Schichtkraut mit Hackfleisch**Schichtkraut mit Hackfleisch**

für 4 Personen

½ Weißkohlkopf
500g Hackfleisch, gemischt
1 Zwiebel
400ml Brühe
Kümmel, gemahlen
Salz, Pfeffer

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchkneten. Die Zwiebel und den Kümmel zugeben und weiter kneten.

Den Kohlkopf vierteln und den Strunk herausschneiden. Den Kohl dann in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Den Boden eines Topfes mit Kraut auslegen und darauf eine Schicht Hackfleisch geben. Das Ganze solange wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die letzte Schicht muss Kohl sein.

Mit der Brühe aufgießen und alles 45 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Nach Geschmack einen Teil der Brühe abschöpfen, mit Schmand verrühren und wieder zugeben. Dazu passen Kartoffeln.

Gefüllter Kohlkopf

für 4 Personen

1 Weißkohlkopf
2 EL Butter
750g geräucherter Bauchspeck
2 EL Mehl
1 Zwiebel, gespickt mit 2 Nelken und 1 Lorbeerblatt
200g saure Sahne
Einige Pfefferkörner
Muskatnuss
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker

Die äußeren Blätter und den Strunk des Kohls entfernen und ihn in reichlich Salzwasser 10 Minuten dünsten. Den Kopf dann herausnehmen, abtropfen lassen und halbieren. Die inneren Blätter entfernen und den Kohlkopf so etwas aushöhlen. Den Speck sehr fein würfeln und in die Höhlung des Kohls füllen. Den Kohl mit Garn zusammenbinden.

Das Kohlwasser zusammen mit der Zwiebel wieder zum Kochen bringen und den gefüllten Kohl 1 ½ Stunden garen.

Gefüllter Kohlkopf

Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einstreuen und goldbraun anbraten. Mit einem halben Liter Kohlwasser angießen und diese Sauce 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Sauce von der Kochstelle nehmen und die Sahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und eventuell Zucker abschmecken und getrennt zum Kohl reichen.

Wirsingkraut

Wirsingkraut

für 6–8 Personen

1 Kopf Wirsing

150 g Sahne

1 Zwiebel

1 TL Speisestärke

2 EL Butter

Salz, Pfeffer, Muskat

½ l Brühe

Den Wirsing putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Die Zwiebel fein hacken.

Den Wirsing in leicht gesalzenem Wasser zwei Minuten blanchieren. Dann das Wasser abschütten und den Wirsing in Streifen schneiden. Die Zwiebel in Butter andünsten und die Wirsingstreifen zufügen und kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der Brühe ablöschen. Dann zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Die Sahne mit der Speisestärke verrühren und unter den Wirsing geben. Nochmals kurz aufkochen und mit Würsten oder Kartoffelpüree servieren.

Wirsingentopf

für 4 Personen

1 Kopf Wirsing
4 geräucherte Würstchen
100g Speck
30g Schweineschmalz
1 Zwiebel
1 EL Mehl
Muskat
Salz, Pfeffer

Wirsing vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und abtrocknen. Den Speck grob und die Zwiebel fein würfeln.

Das Schmalz in einem großen Topf erhitzen und den Wirsing kurz darin andünsten. Etwa einen halben Liter Wasser zugießen und salzen. 15 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze garen. Anschließend den Wirsing abgießen und dabei die Brühe auffangen. Speck anbraten und die Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, die aufgefangene Wirsingbrühe zum Ablöschen verwenden und würzen. Wirsing in diese Sauce geben und mit den Würsten kurz aufkochen lassen.

Wirsingentopf

Bunter Krautsalat

Bunter Krautsalat

für 8–10 Personen

- 1 mittelgroßer Weißkohl
- 2 große Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 1 x Apfeldressing

Den Kohlkopf waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Den Kohl so fein wie möglich hobeln, sonst ist er sehr schwer verdaulich. Möhren waschen und in Scheiben hobeln. Lauch waschen und auch in feine Ringe schneiden. Paprikas waschen, Kerne entfernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Mit dem Apfeldressing mischen und mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Gebratener Blumenkohl

für 4–6 Personen:

1 großer Blumenkohl
1 rote und 1 gelbe Paprika
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen
200g frische Erbsen
1 Chillischote
Salzige Sojasauce nach Geschmack
Gemüsebrühe,
2 Tassen Reis
Salz, Zucker, Öl
evtl. Speisestärke

Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. In einer tiefen Pfanne oder einem Topf in Öl goldbraun anbraten. In der Zwischenzeit Paprika und Frühlingszwiebeln waschen und kleinschneiden. Dazu geben und mit Gemüsebrühe auffüllen. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl gar und die Gemüsebrühe fast verkocht ist. Chillischote waschen und hacken, und mit den frischen Erbsen dazu geben. Noch fünf Minuten gar ziehen lassen und mit Sojasauce, Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Wer mag, rührt etwas Gemüsebrühe mit Stärke und Sojasauce an und erhitzt sie kurz zusammen mit dem Gemüsetopf. Dazu schmeckt Reis, aber auch gekochte Hirse oder einfach Brot.

Gebratener Blumenkohl

Deftiges mit Fleisch

Buletten

Buletten

für 4 Personen

500g gemischtes Hackfleisch

2 Zwiebeln

1 altbackenes Brötchen

50g Paniermehl

2 Eier

20g Butter

3 EL Rapsöl

Muskat

Salz, Pfeffer

Das Brötchen in Wasser einweichen. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einer Pfanne andünsten. Brötchen aus dem Wasser nehmen und ausdrücken. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit dem Brötchen, den Zwiebeln, einem Ei und den Gewürzen gut vermischen. Den Teig 10 Minuten ruhen, dann in 8 Portionen teilen. Das zweite Ei in einem Teller verquirlen. Das Paniermehl ebenfalls auf einen Teller geben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Fleischteig 8 Bällchen formen und diese zuerst im Ei, dann im Paniermehl wälzen. Im heißem Öl scharf anbraten, dann von allen Seiten bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten gut durchbraten.

Die Buletten passen zum Spreewälder Kartoffelsalat.

Szegediner Gulasch

für 4 Personen

500 g Rind- oder Schweinefleisch

500 g Zwiebeln

500 g Sauerkraut

2 Paprikaschoten

Speck nach Belieben

Sauerrahm

1 Knoblauchzehe

2 TL Tomatenmark

ca. 250 ml Brühe

Paprika, Thymian, Salz, Kümmel

etwas Wein (ersatzweise Essig)

Butter- oder Schweineschmalz

Fleisch waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Speck würfeln, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Paprika von den Rippen und Kernen befreien und dann in Streifen schneiden. Das Sauerkraut etwas klein schneiden.

Fleisch und Speck im Schmalz anbraten, dann die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben. Paprika zugeben und mit schmoren lassen, dann das Tomatenmark zugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Jetzt das Kraut untermischen und mit dünsten, dann mit der Brühe ablöschen und gar schmoren lassen. Vor Ende der Garzeit den Sauerrahm zugeben und bei Bedarf mit etwas Mehl abbinden und mit Wein oder Essig abschmecken.

Szegediner Gulasch

Märkischer Topf**Märkischer Topf**

für 6 Personen

500g Teltower Rübchen
750g Rinderfiletspitzen
375g frische Steinpilze
2 Zwiebeln
125g saure Sahne
200ml Fleischfond
125ml heiße Fleischbrühe
60g Butter
3 EL Öl
1 EL Mehl
1 EL Zucker
Zwiebelsalz
Salz

Rübchen schaben, abspülen und trocken tupfen. Pilze putzen, waschen, abtropfen lassen und halbieren oder vierteln. Die Filetspitzen in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, den Zucker darin goldgelb rösten, die Rübchen kurz darin schwenken. Die Fleischbrühe zugießen und salzen. 45 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Pilze in der restlichen Butter 10 Minuten braten. Mit Salz und Zwiebelsalz würzen.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin 2 Minuten braun braten (es muss innen noch rosig sein), herausnehmen und warm stellen. Die Zwiebeln 5 Minuten im Bratfett andünsten, mit Mehl bestäuben, umrühren. Fleischfond und Sahne zugießen. 5 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Salzen und pfeffern. Fleisch zufügen und erhitzen. Mit den Rüben und Pilzen auf einer vorgewärmten Platte dekorativ verteilen.

Soljanka – ein Klassiker aus dem Osten

für 4 Personen

500 g Fleisch- und Wurstreste, gemischt

200 g Zwiebeln

100 g Speck

2 Saure Gurken

2 Knoblauchzehen

100 g Tomatenmark

1,5 l Fleischbrühe

1 EL Kapern

1 EL Paprikapulver

Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken. Die Gurken und die Wurst bzw. das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Den Speck würfeln und in einem Topf anbraten, die Zwiebeln zugeben und glasig andünsten. Knoblauch, Tomatenmark, Paprikapulver, Gurken, Wurst und Fleisch hinzufügen. Alles zusammen ein paar Minuten andünsten und mit der Brühe ablöschen. Köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist und mit den Gewürzen abschmecken. Die heiße Suppe in die Teller füllen, die Kapern dazu geben und nach Geschmack dekorieren.

Als Dekoration kann man entkernte Zitronenscheiben, saure Sahne, Dill oder Petersilie verwenden.

Soljanka – ein Klassiker aus dem Osten

Tipp

Großzerlanger Kesselgulasch nach Philipps Art

Großzerlanger Kesselgulasch nach Philipps Art

Am besten gelingt dieses Gulasch in einem großen Topf, der über dem Lagerfeuer hängt.

für 8 Personen

1 kg Schweinefleisch
1 kg Kartoffeln
4 rote Paprikaschoten
5 Tomaten
800g Zwiebeln
250g Butter
Paprikapulver, scharf
Paprikapulver, edelsüß
3 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer

Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Kartoffeln halbieren oder (je nach Größe) vierteln, Tomaten ebenfalls vierteln und die Kerne entfernen. Die Paprika in kleine Streifen und das Fleisch in Würfel schneiden.

Zu Beginn gut die Hälfte der Butter in den Topf geben und heiß werden lassen. Die Zwiebelstücke darin vorsichtig glasig anbraten. Dabei den Topf schwenken, damit die Zwiebeln nicht zu heiß werden und anbrennen, bei Bedarf noch mehr Butter dazugeben. Wenn eine braune sämige Masse entstanden ist, das Fleisch hinein geben und in der Zwiebelmasse anbraten. Erst die Tomaten hinzugeben und kurz mit kochen lassen. Danach die Kartoffeln zugeben und kurz mit anschwenken. Zuletzt wird die Paprika hinein gegeben und ebenfalls kurz mit angebraten. Wasser angießen, bis alles bedeckt ist und solange köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind.

Dazu passt ein gutes Sauerteigbrot.

Getreide – kernig, gesund und lecker

Besonders gesund und lecker ist Getreide, wenn es frisch mit der Getreidemühle geschrotet wird. Dafür eignet sich auch eine alte Kaffeemühle. Größere Mengen zu mahlen oder zu schroten ist aber nicht unanstrengend. Ihr könnt Getreide fertig geschrotet im Bioladen kaufen.

Getreideklößchen

für 8 Personen

600 g Grünkern oder Dinkel, grob geschrotet

1 l Gemüsebrühe

3 Eier

1 Bund Petersilie

Semmelbrösel

Salz, Pfeffer

Die Brühe aufkochen, das Getreide einrühren und kurz aufkochen lassen. Dabei ständig umrühren, damit nichts anbrennt. Den Topf von der Kochstelle nehmen und den Brei 15 Minuten ziehen und abkühlen lassen. In der Zeit die Petersilie hacken. Den Brei mit den Eiern vermischen und mit Salz, Pfeffer und der Petersilie abschmecken. Soviel Semmelbrösel unter den Brei mischen, bis dieser gut formbar ist. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Aus dem Brei kleine Klößchen formen und in das kochende Salzwasser geben. 10 bis 15 Minuten in dem Wasser gar ziehen lassen.

Man kann auch 200 g geriebenen Käse unter den Getreidebrei mischen oder die Klößchen in Öl anbraten. Dazu schmeckt Kräuterquark und Salat.

Getreideklößchen

Tipp

Grünkernbratlinge – der Ökoklassiker**Grünkernbratlinge – der Ökoklassiker**
für 8 Personen

500g grob geschroteter Grünkern
 1,5l Gemüsebrühe
 200g Lauch
 200g Möhren
 5 Eier
 2 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 1l Brühe
 Semmelbrösel
 3 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl
 1 Bund gemischte Kräuter
 Majoran
 Salz, Pfeffer

Den Grünkern in die Brühe geben und beides zusammen aufkochen. Bei leichter Hitze weitere 20 Minuten leicht kochen lassen und ständig umrühren, er brennt sehr schnell an. Dann die Herdplatte ausschalten und den Brei nachquellen lassen. In der Zeit die Kräuter, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Lauchstangen längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Karotten raspeln. Die Zwiebel und den Knoblauch gemeinsam mit dem Lauch in Olivenöl andünsten und unter den Getreidebrei geben. Alles etwas abkühlen lassen und die Karotten, die Eier und die Kräuter zugeben. Dann mit den Gewürzen abschmecken. Soviel Semmelbrösel zugeben, bis der Teig formbar ist. Dann daraus kleine Bratlinge formen und in Öl braten.

Tipp

Statt des Gemüses kann man auch Äpfel reiben und unter den Getreidebrei rühren. Dann schmecken die Bratlinge süßer und Kindern besonders gut.

Mit Brötchen, Gurken, Salat, Zwiebelringen, Röstzwiebeln und etwas Mayonnaise und Ketchup könnt ihr mit den Bratlingen richtige »Hamburger« machen und noch die unwilligsten Gruppenkinder begeistern.

Hirseklößchen

für 4 Personen

400 g Hirse

250 g Maisgrieß

1,3 l Brühe

5 Eier

2 EL Butter

Semmelbrösel

1 Bund Schnittlauch

Je 1 Msp. Curry und Cayennepulver

1 TL Salz

Die Brühe zum Kochen bringen und die Hirse hinein streuen. Die Hitze herunter stellen und die Hirse 25 Minuten zugedeckt quellen lassen. Dann die Butter und den Maisgrieß zugeben und weitere drei Minuten garen. Von der Kochstelle nehmen und abkühlen lassen. In der Zeit den Schnittlauch hacken und mit den Eiern und Gewürzen unter den Brei rühren. Soviel Semmelbrösel zufügen, bis der Teig formbar ist. Aus dem Teig kleine Klößchen formen und in siedendem Salzwasser 20 Minuten garen. Passt gut zu Gemüse oder als Einlage in die Suppe.

Hirseklößchen

Aus Kleinem Pälitzsee, Fluss und Meer

Unser schöner Zeltplatz liegt ja am Wasser. Auch wenn ihr im Pälitzsee vielleicht nicht unbedingt Forellen oder Lachse, sondern eher Karpfen, Hechte und Aale angeln könnt – hier kommen drei Fischrezepte aus der Region.

Forelle aus dem Grubenofen

Forelle aus dem Grubenofen

für 10 Personen

10 kleine Forellen
1 Bund Petersilie
2,5 kg Kartoffeln
1 Bund Schnittlauch
250 g Butter
Etwas Dill
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Als erstes muss der Grubenofen gebaut und vorbereitet werden. Fragt bitte den Platzwart, wo ihr ihn anlegen könnt.

Dafür muss man eine etwa 80cm tiefe und 50cm breite Grube ausheben. Die Grassoden werden beiseitegelegt um später die zugeschüttete Grube wieder abzudecken. Den Rand der Grube mit Steinen auslegen und in der Grube ein Feuer anfeuern, das man ein bis zwei Stunden brennen lassen muss, bis die Steine richtig heiß sind. Dann die Glut entfernen und die Grube mit den zu garenden Lebensmitteln füllen. Kartoffeln können in ihrer eigenen Schale gegart werden, alle anderen Lebensmittel sollten mit Blättern von Mangold oder Rhabarber umwickelt werden. Nach unten kommen die Lebensmittel die die längste Garzeit haben, nach oben die mit der kürzes-

ten. Als Zwischenschicht legt man feuchtes Gras oder Fichtenzweige ein. Als abschließende Schicht legt man Laub auf und schließt die Grube mit Holzbrettern oder Sackleinen.

Die Forellen ausnehmen, waschen und auf große Blätter legen. Die Forellen mit einer Zitronenspalte und ein paar Kräutern füllen und mit Salz bestreuen. Dann in die Blätter wickeln und diese mit Garn verschnüren. Diese Pakete (nach oben) zusammen mit den Kartoffeln (nach unten) wie oben beschrieben im Grubenofen garen. Beides zusammen braucht ca. 30 Minuten Garzeit.

In dieser Zeit die Kräuter und den Knoblauch fein hacken und mit der weichen Butter vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Krebssalat

für 4 Personen

450 g gekochtes Flusskrebsfleisch

150 g Erbsen (TK)

50 g Feldsalat

1 Senfgurke

250 ml Sahne

2 EL Tomatenmark

2 Spritzer Tabasco

Salz, Cayennepfeffer

Die Erbsen in 250 ml leicht gesalzenem Wasser etwa 7 Minuten kochen, danach abgießen und abtropfen lassen. Das Krebsfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Sahne steif schlagen und mit Tomatenmark, Tabasco und Cayennepfeffer würzen. Die Senfgurke würfeln und in die Sauce rühren. Die Erbsen mit dem Krebsfleisch mischen und in eine Schüssel geben

Krebssalat

und etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Den Feldsalat verlesen, putzen, waschen und abtropfen lassen. Feldsalat auf vier Teller anrichten und den Krebsalat darauf verteilen. Dazu frisches Baguette reichen.

Lachs in Gurkenrahm

Lachs in Gurkenrahm

für 4 Personen

800g Lachsfilet
2 Salatgurken
300g Kräuter-Crème fraîche
3 EL Butter
1 Bund Dill
¼ TL Zucker
Salz, Pfeffer

Die Gurken waschen, schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Gurken in etwa 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Gurkenscheiben darin anschmoren. Dann mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Crème fraîche unterrühren und alles etwa 10 Minuten bei geringer Temperatur garen. Das Lachsfilet waschen und gut trocken tupfen. Dann in dünne Scheiben schneiden und zur Gurkensauce geben. Etwa 5 Minuten darin garen. Den Dill waschen, trocken schleudern und hacken. Vor dem Servieren unter das Gericht heben. Dazu Béchamelkartoffeln reichen.

Pikante Kuchen

Speckkuchen

für 6 Personen

150g Weizenvollkornmehl

150g Weizenmehl

30g Hefe

1 Prise Zucker

1 Ei

Salz

60g Butter

Fett für die Form

Mehl zum Bearbeiten

500g durchwachsener Speck

500g Zwiebeln

Speckkuchen

Das Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hinein geben. Die Milch erwärmen. Zucker, 3 EL Milch und etwas Mehl vom Rand mit der Hefe zu einem Vorteig verrühren und etwa 20 Minuten gehen lassen. Anschließend die restliche Milch, das Ei, Salz und 30g Butter in Flöckchen zum Teig geben und von außen nach innen alles gut miteinander verkneten. Den Teig solange kneten, bis er Blasen wirft. Den Teig mit einem Tuch bedecken und weitere 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Eine Springform (24cm ø) einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die Springform legen und den Rand hochziehen. Weitere 15 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 220°C (Umluft 200°C) vorheizen. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebelringe darin andünsten. Anschließend

abwechselnd Speck und Zwiebeln auf den Teig schichten und im Ofen auf der mittleren Einschubleiste etwa 35 Minuten backen. Den Speckkuchen mit frischem Salat servieren.

Varianten für vegetarische Kuchen

Varianten für vegetarische Kuchen

Statt des Specks könnt ihr auch

400g Schafskäsewürfel oder
400g frische Pilze geputzt, kleingeschnitten und gedünstet, dazu 100g geriebenen Käse,
oder 400g Mangold oder Spinat, gedünstet, dazu 100g Schafskäse oder
500g Lauch, fein geschnitten und kurz gedünstet, dazu 100g Schafskäse
oder Blauschimmelkäse.
zu den gedünsteten Zwiebeln geben.

Bei den Gemüsevarianten ist es besonders lecker, wenn ihr einen »Käseguss« über den herzhaften Kuchen gebt.

Dazu verrührt ihr ein Päckchen Frischkäse (200g) mit Salz, Pfeffer und 2 Eiern, evtl. noch etwas Milch oder Gemüsebrühe und gebt die Creme vor dem Backen über den Kuchen.

Spinatküchlein

für 4 Personen

500 g Spinat

4 EL Mehl

5 Eier

Semmelbrösel

½ Zwiebel

Salz, Pfeffer, Majoran, Muskat

Den Spinat waschen und sehr fein hacken. Die Zwiebel reiben und die Eier trennen.

Aus Spinat, Zwiebel, Eigelb, Mehl und Semmelbröseln einen Teig anrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Das Eiweiß zu Eischnee schlagen und unter den Teig heben. Mit einem Esslöffel Klösschen aus dem Teig ausstechen, in heißem Fett anbraten und dabei etwas flachdrücken.

Dazu passt frischer gemischter Salat und Aioli.

Spinatküchlein

Süß & lecker!

Blaubeerküchlein

Blaubeerküchlein

für etwa 15 Stück

300g frische Blaubeeren

3 EL Zucker

1 Msp. Zimt

3 Eier

100g Butter

100g Zucker

200g Mehl

½ Tütchen Backpulver

Margarine zum Einfetten

Puderzucker zum Bestäuben

Kleine Kuchenförmchen (für Muffins) oder ein Muffinbackblech

Die Blaubeeren verlesen, gut waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Dann in einer Schüssel mit Zucker und Zimt mischen. Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Die Eier trennen. 50g Butter und den Zucker verrühren, die Eigelbe zugeben und alles schaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, die Eiweiße steif schlagen. Zuerst das Mehl unter die Zucker-Ei-Mischung rühren, dann die Eiweiße unterheben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Die Heidelbeeren darunter mischen. Die Kuchenförmchen auf einem Backblech verteilen und den Teig mit zwei Esslöffeln verteilen. Die Küchlein im Ofen etwa 20 Minuten backen. Die restliche Butter schmelzen und über die warmen Küchlein träufeln. Kurz vor dem Verzehr mit Puderzucker bestäuben.

Süße Hirseplätzchen mit Erdbeerschmand

für 6–8 Personen

500g Hirse

200g Quark

4 EL heller Honig

2 Eier

2 Becher Schmand

1 EL Zitronensaft, etwas Zucker

500g Erdbeeren

Die Hirse in heißem Wasser aufkochen, die Hitze herunterstellen und 25 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Erdbeeren waschen, klein schneiden und mit Zitronensaft beträufeln und Zucker bestreuen. Schmand dazugeben und vorsichtig verrühren.

Die gekochte Hirse abkühlen lassen, dann mit dem Quark, dem Honig und den Eiern verrühren. Aus der Masse mit einem Esslöffel und nassen Händen kleine Hirseplätzchen formen und in einer beschichteten Pfanne in Butter knusprig und goldgelb braten. Die warmen Plätzchen mit dem Erdbeerschmand servieren.

Mit Blaubeeren schmecken die Hirseplätzchen genauso gut!

**Süße Hirseplätzchen mit
Erdbeerschmand**

Brandenburgische Hefepflinsen**Brandenburgische Hefepflinsen**

für 4 Personen

25g frische Hefe
500ml Milch od. Sojamilch
250g Mehl
2 Eier
50g Zucker
Salz
1 EL flüssige Butter od. Pflanzenmargarine
Öl zum Ausbacken
Zimt und Zucker zum Bestreuen

Etwas Milch leicht erwärmen und die Hefe darin auflösen, mit Mehl, Milch Eiern, Zucker, Salz und Butter in einer Schüssel verrühren, bis der Teig zäh wird und Blasen wirft. Zugedeckt an einen warmem Platz stellen und mind.20 Minuten gehen lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne mit Deckel leicht erhitzen und die Plinsen darin auf beiden Seiten hellbraun ausbacken. Im Backofen (bei 50°C) oder zwischen zwei tiefen Tellern warm stellen, bis alle fertig sind. Die Plinsen mit Zimtzucker bestreuen.

Birnenauflauf**Birnenauflauf**

für 6–8 Personen

6–8 Birnen
2 Äpfel
Margarine zum Einfetten
200g Haferflocken
150g Zucker
1 TL Nelkenpulver

1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
1 Prise Salz
2 EL Butter

Die Birnen und Äpfel schälen, halbieren und die Kerngehäuse entfernen. Die Früchte in Spalten schneiden. Den Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. Eine Auflaufform einfetten und ein Viertel des Obstes hineinschichten. Die Haferflocken mit dem Zucker, Nelkenpulver, Zitronenschale und Salz mischen und ebenfalls ein Viertel davon über die Früchte geben. Darauf ½ EL Butter in Flöckchen setzen. Das nächste Viertel Obst darauf legen und so fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Den Auflauf im Ofen etwa 1 Stunde garen.

Schmeckt gut mit saurer Sahne.

Lagerfeuer Banane

Zugegeben – Bananen wachsen nicht unbedingt hier, aber bei einem zünftigen Lagerfeuer schmeckt eine Lagerfeuer Banane.
für 10 Personen

10 Bananen
2–3 Tafeln Schokolade

Das Lagerfeuer sollte bereits Glut aufweisen. Die Banane wird auf der flachen Seite längs aufgeschlitzt und die Schale auseinander gebogen. Zwischen die Schale und das Fruchtfleisch drückt man nun die Schokoladenstückchen. Dann wird die Banane mit dem Schlitz nach oben in die Glut gelegt, so dass die Schokolade nicht ausfließen kann. Nach wenigen Minuten ist das Fruchtfleisch weich und die Schokolade geschmolzen.

Lagerfeuer Banane

Stockkuchen**Stockkuchen**

für 12 Personen

1 kg Mehl
200 g Zucker
1 Prise Salz
2 Tütchen Vanillezucker
2 Tütchen Backpulver
400 ml Milch
4 Eier

Milch und dann Mehl in eine große Rührschüssel geben und glatt rühren. Danach kommen alle anderen Zutaten dazu. Der Teig muss relativ fest sein, ansonsten muss er noch etwas gekühlt werden. Wenn er fest genug ist, Teigstücke abreißen und als Teigschlangen um den Stock wickeln.

Nun funktioniert das Backen genauso wie bei Stockbrot: Die Teigschlangen um einen sauberen, abgeschälten Holzstock wickeln und dann immer schön drehen, damit der Kuchen goldbraun und knusprig wird.

Brandenburger Klöße

für 8 Personen

1 kg Mehl
4 Päckchen Backpulver
1 Prise Salz
4–5 TL Öl
2 Tassen (400 ml) Milch
8 Eier
5–6 EL Zucker
2 TL Zimt
2 Päckchen Vanillezucker

Mehl, Backpulver, Salz, Eier und Olivenöl sowie Zucker, Vanillezucker und Zimt mit dem Handmixer verrühren. Milch dazugeben, bis ein fester und glatter, nicht zu nasser Teig entsteht. 4 Laibe formen, mit Mehl bestäuben und 30 Minuten ruhen lassen.

Die Laibe 30 Minuten in kochendem Salzwasser garen, dann die fertigen Laibe zum Servieren in Scheiben schneiden. Mit Apfelmus oder Vanillesoße servieren.

*Wenn ihr Zucker, Vanillezucker und Zimt weglasst und dafür mit 2 TL Kräut-
ersalz und Pfeffer würzt, sind die Klöße auch eine tolle Beilage zu Rezepten
mit viel Soße.*

Brandenburger Klöße

Tipp

Berliner Bobbes**Berliner Bobbes**

für ca. 16 Stück

350g feines Weizenvollkornmehl

1 Päckchen Backpulver

150g Honig

100g kernige Haferflocken

50g Rosinen oder anderes Trockenobst, fein gehackt

200g gemahlene Haselnüsse

1 TL Zimt

1 Prise Salz

Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben. Die Butter etwas erwärmen, anschließend mit den übrigen Zutaten auf das Mehl geben und alles gut unterkneten.

Teig zu einer dicken Rolle von etwa 7 cm Durchmesser formen. Die Teigrolle in daumendicke Scheiben schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Teigscheiben darauf legen. Im vorgeheizten Backofen bei 190°C etwa 20 Minuten auf mittlere Einschubhöhe backen.

Tipp

Bobbes schmecken super mit Apfelmus – natürlich aus Grobzerlang – und Sahne.



KRÄUTER ABC

3

Anis**■ Anis**

Anis stammt aus Asien. Die süßlichen Früchte kennt man getrocknet im Tee oder gemahlen im Weihnachtsgebäck.

Bärlauch**■ Bärlauch**

Bärlauch ist der heimische Knoblauch. Verwendet werden die frischen Blätter, am besten fein geschnitten im Quark..

Basilikum**■ Basilikum**

Obwohl wir Basilikum immer mit dem Mittelmeerraum verbinden, stammt es wahrscheinlich aus Afrika oder Asien. Erste Hinweise auf eine Kultivierung dieses Gewürzes sind aus Indien bekannt. Basilikum sollte nicht mitgegart werden, sondern erst kurz vor dem Servieren dazu gegeben werden. Es schmeckt frisch am besten und passt besonders gut zu Tomaten und Fisch.

Bohnenkraut**■ Bohnenkraut**

Wie der Name schon andeutet – mit Bohnenkraut werden grüne Bohnen zu einem Erlebnis. Bohnenkraut ist ungemein würzig und erinnert etwas an Thymian. Wer es weniger intensiv mag, der gibt es erst am Ende des Garen hinzu, denn je länger das Kraut mitgegart wird, desto stärker wird es im Geschmack.

Chili**■ Chili**

Generell gilt: Vorsicht mit Chilis. Es gibt hunderte bis tausende verschiedene Sorten und alle sind unterschiedlich scharf. Je länger man sie mitkocht, desto schärfer wird es. Und die Faustregel, je kleiner und roter desto schärfer, gilt leider auch nicht. Daher sollte man vorher ein Stückchen probieren und sich anschließend die Hände gründlich waschen. Je tiefer man in die Sortenvielfalt der Chilis eintaucht, desto stärker wird einem bewusst, dass Chili nicht gleich Chili ist und viele Sorten neben der Schärfe auch viel Aroma mit sich bringen.

■ Curry

Curry ist eine Gewürzmischung – und es gibt viele davon. Auch hier gilt: Versuch macht klug, denn die unterschiedlichen Curry eignen sich je nach Sorte für Suppen, Geflügel, zu Kartoffeln, Getreide und vor allem zu Kürbis. Curry gibt es meist als Pulver, aber in vielen gut sortierten Lebensmittelgeschäften und in indischen oder asiatischen Läden findet ihr auch unterschiedliche Currypasten. Diese müssen meist angebraten werden und können dann mit Joghurt oder Kokosmilch gemischt werden. Probiert aus, was ihr mögt.

Curry

■ Dill

Dillblätter werden meist zu Fisch verwendet, aber auch in Gurkensalat kommt dieses Gewürz hervorragend zur Geltung. Sie passen ebenso gut in Kräuterquarks, Saucen, zu Weichkäse und zu Salatdressings. Generell sollten die Blätter erst kurz vor dem Servieren zu gegeben werden. Dillsamen werden häufig in Broten, Kohlgerichten oder Eintöpfen verwendet.

Dill

■ Gewürznelken

Gewürznelken sind getrocknete Blütenknospen. Sie passen zu Wild und zu Glühwein, Tschai und Kompottl.

Gewürznelken

■ Koriander

Korianderkraut passt gut zu indischen und mexikanischen Gerichten. Den typischen Geschmack gemahlener Korianderkörner findet man in Weihnachtsg Gebäck.

Koriander

■ Knoblauch

Auch Knoblauch stammt, wie so viele Gewürze nicht aus unserer Region und entwickelt nur in trockenen, heißen Regionen sein volles Aroma. Man kann ihn eigentlich zu allen Gerichten verwenden, denn er ist ein wahres Multitalent. Sein Aroma stützt andere Aromen wenn er nicht in Mengen genutzt

Knoblauch

wird und er ist vor allem gesund. Am besten hackt man ihn oder zerdrückt die Knoblauchzehe und gibt sie komplett in das Gericht.

Kräuter der Provence

■ Kräuter der Provence

Diese Mischung aus mediterranen Kräutern (meist Thymian, Rosmarin, Lavendel, Bohnenkraut, Oregano, Majoran) kann in Eintöpfen, Tomatensaucen, gegrillten Gemüse genutzt werden.

Kümmel

■ Kümmel

Wird in der Küche leider immer weniger verwendet, obwohl er zu den ältesten Gewürzen in Deutschland gehört. Kümmelsamen konnten schon in Ausgrabungen von Pfahlbauten aus dem Jahre 3000 v. Chr. nachgewiesen werden. Kümmel passt zu Schwerverdaulichem wie frischen Kartoffeln und Kohl.

Lorbeer

■ Lorbeer

Die Blätter des Lorbeerbaumes haben einen feinen aromatischen Geschmack und werden meist in Eintöpfe gegeben. Auf Madeira zum Beispiel wird das Fleisch auf Spieße aus Lorbeerholz gespießt und bekommt auf diese Weise seinen unvergleichlichen Geschmack.

Muskat

■ Muskat

Muskatnuss passt gemahlen zu Kartoffelbrei und hellem Gemüse in Sauce.

Petersilie

■ Petersilie

Glatte Petersilie ist aromatischer als die krause Petersilie. Frisch verwenden!

Pfeffer

■ Pfeffer

Pfeffer stammt aus dem asiatischen Raum und wird bei uns meist in drei Varianten verkauft: weißer, grüner und schwarzer Pfeffer. Im gemahlenden

Zustand verliert Pfeffer schnell sein Aroma und sollte daher immer erst kurz vor der Verwendung frisch gemahlen verwendet werden.

■ Rosmarin

Rosmarin ist ein oft verkanntes Gewürz, da er ein sehr starkes Aroma besitzt und man ein Gericht schnell überwürzen kann. Gerade aber in der französischen und italienischen Küche ist Rosmarin nicht wegzudenken. Besonders zu Kartoffeln schmeckt er hervorragend: Einfach Frühkartoffeln in ihrer Schale halbieren, auf ein mit Olivenöl eingefettetes Backblech mit der Schnittseite nach unten legen, mit Meersalz und Rosmarin bestreuen und im Backofen garen – es gibt nichts Vergleichbares.

Rosmarin

■ Salbei

Ähnlich wie der Rosmarin wird auch Salbei bei uns selten genutzt. Gerade aber in Buttersaucen zu Fisch kommt sein Aroma voll zur Geltung. Aber auch die in Butter knusprig gebratenen Salbeiblätter passen hervorragend zu Bratkartoffeln.

Salbei

■ Schnittlauch

Wie Petersilie ist auch Schnittlauch ein Alleskönner und passt zu allen Gerichten. Unbedingt frisch verwenden!

Schnittlauch

■ Senf

Nicht nur der Tafelsenf aromatisiert viele Eintöpfe oder Linsengerichte. Auch Senfsaat oder Senfpulver kann als Gewürz eingesetzt werden.

Senf

■ Thymian

Thymian schmeckt nicht nur, er regt auch die Verdauung an und schwere Gerichte werden so bekömmlicher. Er harmoniert gut mit anderen Gewürzen und kommt vor allem in Saucen, aber auch Eintöpfen gut zur Geltung.

Thymian

Zimt**■ Zimt**

Zimt ist die Rinde des Zimtbaumes und wird bei uns meist zu Süßspeisen wie Obstsalaten oder auf Pflaumenkuchen zum Einsatz. Gerade in den tropischen Regionen würzt man mit ihm aber auch Hauptgerichte wie Fleisch oder Fisch.

Zwiebel**■ Zwiebel**

Die Zwiebel stammt aus Zentralasien und ist seit der Bronzezeit bei uns als Gewürz bekannt und findet mittlerweile weltweit in vielen Gerichten ihre Verwendung. Obwohl wir meist nur das Speicherorgan, die Zwiebel, verwenden, kann man auch die Blätter, ähnlich wie Schnittlauch, verwenden.



Gemüse/Obst	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	
Kopfsalat					■	■	■	■	■	■			
Kürbis									■	■	■		
Lauch							■	■	■	■	■		
Mais								■	■	■			
Mangold							■	■	■	■			
Meerrettich									■	■	■		
Möhren						■	■	■	■	■			
Paprika							■	■	■	■			
Pflaumen							■	■	■	■			
Radieschen					■	■	■	■	■	■			
Rettich							■	■	■	■			
Rhabarber				■	■	■							
Rosenkohl	■									■	■	■	
Rote Beete									■	■	■		
Rotkohl									■	■	■		
Spargel					■	■	■						
Spinat				■	■	■	■						
Stangenbohnen						■	■	■	■	■			
Staudensellerie									■	■	■		
Tomaten							■	■	■	■			
Wassermelone							■	■					
Weintrauben									■	■	■		
Weißkohl					■	■			■	■	■		
Wirsing					■	■			■	■	■		
Zucchini						■	■	■	■	■			
Zwiebeln						■	■	■	■	■			
Legende													
	■	heimische Saison beginnt/endet					■	gutes Angebot, überwiegend aus heimischem Anbau					



REZEPTE, ALPHABETISCH

5

■ A

Aioli.....	25
Apfeldressing	19

■ B

Balsamico Dressing	19
Bandnudeln mit Pilzen und Erbsen	56
Béchamelkartoffeln.....	40
Berliner Bobbes.....	90
Birnenauflauf	86
Birnen, Bohnen & Speck	28
Blaubeerküchlein	84
Brandenburger Käsesalat.....	26
Brandenburger Klöße.....	89
Brandenburgische Hefepfirsich	86
Buletten	70
Bunter Krautsalat.....	68
Bunter Quark.....	23
Buttermilchsuppe	31

■ C

Chili sin carne	57
-----------------------	----

■ D

Deftiger Linseneintopf mit Speck und Fleisch.....	53
---	----

■ E

Elsässer Kartoffeln aus dem Backofen	44
--	----

■ F

Forelle aus dem Grubenofen	78
Frische Erbsensuppe	54, 55

■ G

Gebratener Blumenkohl.....	69
Gebratener Spargel	62
Gefüllter Kohlkopf.....	65
Gegrillter grüner Spargel	62
Getreideklößchen	75
Großzerlanger Kesselgulasch nach Philipps Art	74
Grünkernbratlinge	76
Gurken mit Fettstip.....	37

■ H

Hirseklößchen	77
---------------------	----

■ I

Indische Kürbissuppe.....	47
Indische Linsensuppe (Dhal)	51
Italienische Linsensuppe	52

■ J

Joghurtdressing	20
-----------------------	----

■ K

Kartoffelpuffer Alter Fritz	43
Knusprige Linsenplätzchen.....	54

Kräuterdressing.....	21
Kräuterschmand.....	24
Krebssalat.....	79
Kürbiströsti	48
Kürbissuppe klassisch	46
■ L	
Lachs in Gurkenrahm.....	80
Lagerfeuer Banane.....	87
Linteneintopf	50
■ M	
Märkischer Topf	72
Mayonnaise	25
Mecklenburger Variante des »Leipziger Allerlei«	29
Meerrettich-Apfel-Dip	24
■ N	
Nussdressing.....	20
■ P	
Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl.....	42
Pichelsteiner Eintopf.....	32
■ R	
Raita.....	22
Reibekuchen Grundrezept.....	42
■ S	
Schichtkraut mit Hackfleisch.....	64

Schmorgurken	38
Schnippelbohnen Eintopf	33
Schweriner Suppe	35
Selleriesuppe mit Äpfeln	34
Soljanka – ein Klassiker aus dem Osten	73
Spargel mit Flädle und Hollandaise.....	61
Spargel mit Salzkartoffeln, Butter und Schinken.....	60
Speckkuchen	81
Spinatküchlein.....	83
Spinatspätzle.....	30
Spreewälder Kartoffelsalat.....	41
Stockkuchen	88
Süße Hirseplätzchen mit Erdbeerschmand	85
Szegediner Gulasch.....	71

■ T

Teltower Rübchen.....	26
-----------------------	----

■ V

Vinaigrette	20
-------------------	----

■ W

Wirsingeintopf.....	67
Wirsingkraut	66
Würzige Backkartoffeln.....	45

■ Z

Zaziki.....	22
Zucchini-Suppe.....	36



Die Herstellung dieser Publikation erfolgte mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

VCP | Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder



03 | 2012

