

Julia's Hessisches Kochbuch

Aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 24.08.2000

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

©1994 .. 1998

L. Schäfer
Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	7
1.1	Erbsbrei	7
2	Brot	9
2.1	Sauerteig-Vollkornbrot	9
2.2	Saure Brüh	9
2.3	Weckschnere	10
3	Dessert, Süßspeisen	11
3.1	Kartäuser Klöße mit Apfelweinsauce	11
3.2	Kirschen-Michel	11
3.3	Mehlpudding	12
3.4	Milchsuppe	12
3.5	Oma's Hutzeklöße	13
4	Eierspeisen	15
4.1	Arme Ritter aus Roggenbrot	15
4.2	Fensel - Großmutter's Art	15
5	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	17
5.1	Blind Hinkel	17
5.2	Bohneneintopf	17
5.3	Bohneneintopf nach Art von Oma Dechow	18
5.4	Bunter Hühnereintopf	18
5.5	Erbseintopf mit Speck	18
5.6	Erbssuppe mit Klößchen	19
5.7	Etzelmühler Krautsuppe	20
5.8	Fleischkäse-Kartoffel-Auflauf	20
5.9	Fraaß (Weiskrautauflauf)	21
5.10	Gemüseaufau	21
5.11	Graupeneintopf	22
5.12	Gut Supp (Roter Bohnentopf)	22
5.13	Hessische Beckeofe	23
5.14	Hessischer Käsetopf	23
5.15	Hessischer Suppentopf	24
5.16	Kartoffel-Auflauf mit Dörrfleisch	24
5.17	Kohlrabi-Auflauf mit Fleischwurst u. Kartoffeln	25
5.18	Oma's Kartoffelsupp	25
5.19	Pöttgesbeutel	26
5.20	Roggen-Kartoffel-Auflauf mit Dillsahne	26

5.21	Sauerkraut-Hackfleischtopf	27
5.22	Schalett	28
5.23	Schlaujux - ein beliebtes, typisch hessisches Resteessen	28
5.24	Schmorgurkentopf mit Klößchen	29
5.25	Vogelsberger Linsensuppe	29
5.26	Weißkrauttopf	30
5.27	Wirsing-Eintopf mit Graupen	30
6	Fischgerichte, Meeresfrüchte	33
6.1	Eingelegte Heringe	33
6.2	Schmandhering	33
7	Fleischgerichte, Innereien	35
7.1	Ananaskraut mit Kasseler	35
7.2	Bauerntopf	35
7.3	Berstädter Hasengulasch	36
7.4	Blechfleisch	36
7.5	Blutkuchen	37
7.6	Dunksel	37
7.7	Fleischklößchen mit Rübgemüse	38
7.8	Frankfurter Hackbraten	38
7.9	Frankfurter Würstchenspieße auf grünem Erbsbrei	39
7.10	Graupen mit Hackfleisch und Lauch	39
7.11	Grieben-Zettel (Gräiwe-Zell)	40
7.12	Griebenplätzchen	40
7.13	Griebenschmalz mit Äpfeln	41
7.14	Hack-Porree-Käse-Braten	41
7.15	Hessische Motten	42
7.16	Hungener Filettopf	42
7.17	Leberwurst "alter Art"	43
7.18	Meerrettich mit gekochtem Rindfleisch	43
7.19	Oberhessisches Kasseler	44
7.20	Rindswurst "annerster"	44
7.21	Schweinegeschnetzeltes in Apfelwein mit Backobst	45
7.22	Schweinenacken mit Sauerkraut	45
7.23	Überbackene Schweinefilets	46
8	Grundlagen, Informationen	47
8.1	Zwiebelbrühe	47
9	Käsegerichte	49
9.1	Handkäs' mit Musik	49
9.2	Kochkäse	49
9.3	Kochkäse, nach alter Art	50

9.4	Schneegestöber	50
10	Kartoffel-, Gemüsegerichte	51
10.1	Bauernschmaus oder Bauern-Geröstel	51
10.2	Bettelmannsklöße	51
10.3	Beulches	52
10.4	Dämpfkraut	52
10.5	Debbeküche	53
10.6	Diebchen mit Schustersauce	53
10.7	Drescherfrühstück	54
10.8	Gesottene Klöße	54
10.9	Gespickter Rotkohl	55
10.10	Gurkengemüse	55
10.11	Heddenheimer Ofenkartoffeln	56
10.12	Himmel und Erde	56
10.13	Kartoffelgemüse	57
10.14	Kartoffelpfanne mit Klößchen	57
10.15	Kließchen	58
10.16	Krautkuchen	58
10.17	Krautwickel	59
10.18	Lumpengemüse	59
10.19	Nesterhebes mit Lauchgemüse	60
10.20	Odenwälder Bratkartoffeln	60
10.21	Oma's rohe Klöße mit Eiersauce	61
10.22	Quer durch de Garde mit Eierschwämmchen	61
10.23	Salzekuchen	62
10.24	Sauerkraut	63
10.25	Sauerkraut-Topf	63
10.26	Schepperlinge	64
10.27	Schneebälle	64
10.28	Schnitz und Schnitz	65
10.29	Schnitzeleierkuchen	65
10.30	Schwarzwurzeltopf mit Fleischklößchen	66
10.31	Spitzbuwe mit Specksauce	66
10.32	Tomatenpfanne	67
10.33	Überbackener Kartoffelbrei	67
10.34	Weiße Bohnengemüse	68
10.35	Wurstkohl	68
10.36	Zucchini-Gemüse	69
10.37	Zucchini-Kartoffel-Pfanne	69

11 Kuchen, Gebäck, Pralinen	71
11.1 Brottorte	71
11.2 Bürgermeisterinnenkuchen	71
11.3 Gedeckter Apfelkuchen	72
11.4 Gießener Zimtwaffeln	72
11.5 Großmutter's Käsekuchen	73
11.6 Großmutter's Nußtorte	73
11.7 Hessische Kartoffeltorte	74
11.8 Hollerplotz	74
11.9 Kartoffelkrümelkuchen	75
11.10 Mittwochskuchen	75
11.11 Odenwälder Kuchen	76
11.12 Oma's Apfelkuchen	77
11.13 Rahmkuchen	77
11.14 Riwwelkuche	78
11.15 Schmandkuchen vom Blech	78
11.16 Schneller Tante Emma Kuchen	79
11.17 Schüsselkuchen	80
11.18 Süße Odenwälder Kartoffeln ohne Feuer	80
11.19 Zettelkuchen	81
12 Marmeladen, Eingemachtes	83
12.1 Zwetschgenhonig (Quoatschehenk)	83
13 Mehlspeisen, Nudeln	85
13.1 "Pannekuche" nach em Rezept von Parrersch Lies	85
13.2 Eierpfannekuchen (Eiersch)	85
13.3 Hessische Speckpfannkuchen	86
13.4 Hessischer Zwiebelkuchen	86
13.5 Kartoffeln und Mehlkloß	87
13.6 Mehlpfannkuchen mit Äpfeln	87
13.7 Nudeltopf mit Klößchen	88
13.8 Vogelsberger Eierpfannkuchen	89
13.9 Wasserspatzen	89
13.10 Zwetschgenknödel	90
14 Reisgerichte	91
14.1 Bauernreis mit Bratwurst	91
15 Salate	93
15.1 Bauernsalat	93
15.2 Endiviensalat	93
15.3 Frankfurter Würstchen-Salat	94
15.4 Gemangter Salat	94

15.5	Heringssalat	95
15.6	Hessischer Wurstsalat	95
15.7	Käse-Wurstsalat	96
15.8	Mutter's Festtagskartoffelsalat	96
15.9	Nordhessischer Kartoffelsalat	97
15.10	Schälnuss - Endiviensalat mit gebratenem Speck	97
15.11	Warmer Kartoffelsalat mit Speck	98
16	Saucen, Marinaden	99
16.1	Frankfurter Grüne Sauce	99
16.2	Schnittlauchsauce	99
16.3	Weinsauce	100
16.4	Zwiebelsauce	100
17	Vorspeisen, Suppen	101
17.1	Äbbelwoi-Suppe	101
17.2	Frankfurter Suppe	101
17.3	Graupensuppe mit Blumenkohl	102
17.4	Großmütterchen's Kartoffel-Kresse-Suppe	102
17.5	Grüne Bohnensuppe (Groi Bunnssopp)	103
17.6	Grünkern-Mehl-Suppe mit selbstgemachten Markklößchen	103
17.7	Kartoffeleinlaufsuppe	104

1 Beilagen

1.1 Erbsbrei

375 g Erbsen, grüne, geschälte	Majoran, etwas
1 1/4 l Wasser	75 g Speck
250 g Suppengrün	1 gr. Zwiebel
1 TL Salz	

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

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

Stichworte: Beilage, Erbse, Gemüse

* Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Anni Szauter, Odenhausen / Lollar

** aufbereitet von Lothar Schäfer

2 Brot

2.1 Sauerteig-Vollkornbrot

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

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

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

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

Tip: Bei diesem Rezept nur mit einem Holzlöffel arbeiten.

Stichworte: Brot, Roggenbrot

* Quelle: Julia ✪ Hessisches Kochbuch Margret Winkler, Wettenberg

** aufbereitet von Lothar Schäfer

2.2 Saure Brüh

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

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

Tip: Dazu schmecken Pellkartoffeln und Bratwurst.

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

Stichworte: Brot, Ei

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Andrea Szauter, Lollar

** aufbereitet von Lothar Schäfer

2.3 Weckschnere

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

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

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

Stichworte: Brot, Ei

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Anita Simon, Grünberg-Lehnheim

** aufbereitet von Lothar Schäfer

3 Dessert, Süßspeisen

3.1 Kartäuser Klöße mit Apfelweinsauce

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

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

Stichworte: Kloß, Süßspeise

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Christine Hintermüller, Bad Nauheim
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

3.2 Kirschen-Michel

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

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

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

Backzeit: ca. 60 min bei 180

Stichworte: Kirsche, Süßspeise

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Ilona Paulus, Biebertal

** aufbereitet von Lothar Schäfer

3.3 Mehlpudding

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

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

Stichworte: Pudding, Süßspeise

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Marina Simon, Grünberg

** aufbereitet von Lothar Schäfer

3.4 Milchsuppe

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

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

Stichworte: Milch, Süßspeise, Suppe

* Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Marianne Merte, Marburg

** aufbereitet von Lothar Schäfer

3.5 Oma's Hutzeklöße

500 g Mehl 1 Prise Salz

25 g Hefe 3 Eier

1/8 l warme Milch 60 g Butter

60 g Zucker

außerdem:

250 g Birnen, getrocknete (Hutzeln) Zimtpulver

flüssige Butter

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

Stichworte: Kloß, Mehlspeise, Süßspeise

* Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Hiltrud Bernhardt, Rosbach / Rodheim

** aufbereitet von Lothar Schäfer

4 Eierspeisen

4.1 Arme Ritter aus Roggenbrot

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

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

Stichworte: Eierspeise, P2

Mengenangabe: 2 Personen

- * Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Bernhard Neubauer, Neustadt / Hessen
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

4.2 Fensel - Großmutter's Art

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

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

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

Stichworte: Ei, Eierspeise, Fleisch, Mett, Schwein

- * Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Elke Hasselbach, Wettenberg
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

5.1 Blind Hinkel

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

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

Stichworte: Eintopf, Gemüse

- * Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Timo Bender, Ober-Seibertenrod
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

5.2 Bohneneintopf

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

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

Stichworte: Bohne, Eintopf

- * Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Andrea Vetter, Reinheim
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

5.3 Bohneneintopf nach Art von Oma Dechow

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

Karotten in Würfel und Porree in Ringe schneiden. Beides mit Bohnen und Fleisch in einen Topf geben. Knapp mit Wasser bedecken und garen. Fleisch herausnehmen, in Würfel schneiden und wieder zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dörrfleisch in Würfel schneiden und ausbraten. Zwiebel in Ringe schneiden und rösten. Beides vor dem Servieren über den Eintopf geben.

Stichworte: Bohne, Eintopf

* Quelle: Julia ☆ Hessisches Kochbuch Anke Ahrens, Bad Nauheim

** aufbereitet von Lothar Schäfer

5.4 Bunter Hühnereintopf

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

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

Stichworte: Eintopf, Fleisch, Geflügel, Huhn

* Quelle: Julia ☆ Hessisches Kochbuch Rita Rausch, Gemünden-Felda

** aufbereitet von Lothar Schäfer

5.5 Erbseneintopf mit Speck

500 g Speck, durchwachsener	1 Karotte
1 l Wasser	1/4 Selleriekolle
Salz	1 Stange Lauch

Pfeffer, weißer	1 Dos. Erbsen, grüne
2 Zwiebeln	1 Bd. Petersilie
500 g Kartoffeln, mehligkochende	

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

Stichworte: Eintopf, Erbse, P4, Suppe

Mengenangabe: 4 Personen

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Angela Golega, Gießen-Rödgen
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

5.6 Erbsensuppe mit Klößchen

2 EL Margarine	1 1 Brühe
3 EL Grieß	1/2 kl. Dose Erbsen
Petersilie, etwas	
für die Klößchen:	
1 1/2 Brötchen, altbackenes	3 EL Mehl
4 EL Grieß, evtl. mehr	Salz
1 Ei	Pfeffer
	Muskatnuß, ger.

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

Stichworte: Eintopf, Erbse, P3, Suppe

Mengenangabe: 3 Personen

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Michaela Weber, Weimar-Roth
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

5.7 Etzelmühler Krautsuppe

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

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

Tip: Reichen Sie Baguette dazu.

Variante: Anstatt Weißkohl können Sie auch Rotkraut verwenden.

Stichworte: Eintopf, Kohl, P6, P8, Rotkohl, Suppe, Weißkohl

Mengenangabe: 6 Personen

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Hans-Dieter Seibert, Lohra-Damm

** aufbereitet von Lothar Schäfer

5.8 Fleischkäse-Kartoffel-Auflauf

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

Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden und andünsten. Fleischkäse in Würfel schneiden, Pilze halbieren. Kartoffel, Fleischkäse, Zwiebeln und Champignons schichtweise in eine Auflaufform geben. Sahne mit Eiern verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 2/3 vom Käse unterrühren und über den Auflauf gießen. Mit Folie abdecken und in den Backofen stellen.

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

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

Stichworte: Auflauf, Fleischkäse, Kartoffel, P4

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Christina Buchberger, Roßdorf-Gunderhausen

** aufbereitet von Lothar Schäfer

5.9 Fraaß (Weiskrautauflauf)

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

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

Backzeit: ca. 100 Min. bei 200

Tip: Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Stichworte: Auflauf, Fleisch, Hack, Kohl, Weißkohl

* Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Marita Balser, Buseck-Oppenrod

** aufbereitet von Lothar Schäfer

5.10 Gemüseauflauf

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

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

Backzeit: ca. 20 Minuten bei 200 C

Tip: Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Stichworte: Auflauf, Gemüse

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Irmtraut Heinemann, Pohlheim
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

5.11 Graupeneintopf

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

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

Stichworte: Eintopf, Graupe

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Doris Graiff, Amöneburg
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

5.12 Gut Supp (Roter Bohnentopf)

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

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

Stichworte: Bohne, Eintopf, Suppe

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Antje Aßmus, Wöllstadt
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

5.13 Hessische Beckeofe

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

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

Backzeit: 2 Stunden bei 225 C

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

Stichworte: Auflauf, Fleischgerichte, Kartoffel, Schwein

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Kerstin Taddey, Biebertal
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

5.14 Hessischer Käsetopf

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

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

Stichworte: Eintopf, Käse

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Angela Diegel, Gemünden-Felda
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

5.15 Hessischer Suppentopf

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

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

Stichworte: Eintopf, Suppe

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Erika Plötz, Friedberg

** aufbereitet von Lothar Schäfer

5.16 Kartoffel-Auflauf mit Dörrfleisch

1 kg Pellkartoffeln	Pfeffer
250 g Dörrfleisch	Streuwürze
1 Zwiebel	Muskatnuß, ger.
250 g Gouda	1 TL Zucker
1 1/2 Becher Sahne	50 g Parmesan, ger.
Salz	2 EL Paniermehl

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

Backzeit: 40 Min. bei 250o

Den Auflauf mit Parmesan und Paniermehl bestreuen und offen überbacken.

Backzeit: weitere 20 Min. bei 250o

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

Stichworte: Auflauf, Dörrfleisch, Fleisch, Kartoffel, P4

Mengenangabe: 4 Personen

- * Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Michaela Kirner, Nürnberg
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

5.17 Kohlrabi-Auflauf mit Fleischwurst u. Kartoffeln

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

Kohlrabi schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Beides mit Gemüsebrühe in eine Form mit Deckel geben und in der Mikrowelle 15 min bei 600W garen.
 Zwiebeln fein würfeln und Fleischwurst in Scheiben schneiden. Beides mit Margarine, Gewürzen, Zitronensaft und Käse zufügen und weitere 20 min bei 600W ohne Deckel garen. Dabei 2-3 mal umrühren.

Stichworte: Auflauf, Kohlrabe, Mikrowelle

- * Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Maren Bender, Beienheim
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

5.18 Oma's Kartoffelsupp

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

Kartoffeln schälen und würfeln. Möhren und Lauch in Scheiben schneiden. Dörrfleisch und Zwiebeln würfeln und in einem Topf im Fett anbraten Möhren und Lauch zugeben und in einem Topf mit Fett andünsten. Salatgurke in Scheiben schneiden, kurz mitdünsten und mit Brühe ablöschen. Kartoffeln zugeben und garen. Fleischwurst in Scheiben schneiden,

unterheben und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit saurer Sahne verfeinern und mit Kräutern bestreuen.

Tip: Brot in Würfel schneiden, rösten und darüberstreuen.

Stichworte: Eintopf, Kartoffel, P4, P6, Suppe

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Erika Kauner, Lich

** aufbereitet von Lothar Schäfer

5.19 Pöttgesbeutel

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

Graupen, Reis, Backpflaumen und Rosinen in einen Topf geben und soviel Milch angießen, daß alles bedeckt ist. Im geschlossenen Topf garen und mit Salz und Zucker abschmecken. Vor dem Servieren heiße Milch unterrühren, Butter zugeben und schmelzen lassen.

Der Name leitet sich davon ab, daß dieser Eintopf ursprünglich in einer neuen Kinderwindel - Löcher zugebunden - gegart wurde.

Stichworte: Eintopf, P4, P6, Reis, Süßspeise

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Charlotte Suffer, Marburg

** aufbereitet von Lothar Schäfer

5.20 Roggen-Kartoffel-Auflauf mit Dillsahne

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

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

Backzeit: ca. 60 Min. bei 200

Crème fraîche mit Dill verrühren und zum Auflauf reichen.

Stichworte: Auflauf, Kartoffel, P4

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Renate Hederich, Heuchelheim

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

5.21 Sauerkraut-Hackfleischttopf

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

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

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

Tip: Reichen Sie Kartoffelpüree dazu.

Stichworte: Eintopf, Hack, Kohl, Sauerkraut, Weißkohl

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Brigitte Krieger, Nieder-Ohmen

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

5.22 Schalett

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

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

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

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

Stichworte: Auflauf, Kartoffel

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Irene Noske, Buseck-Beuern

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

5.23 Schlaujux - ein beliebtes, typisch hessisches Resteessen

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

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

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

Stichworte: Eintopf, Fleisch, Kohl, P4, Reste, Sauerkraut

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Renate Muth, Lollar

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

5.24 Schmorgurkentopf mit Klößchen

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

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

Stichworte: Eintopf, Gurke, Preiswert, Schmorgurke

- * Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Britta Deckert, Mücke Nieder-Ohmen
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

5.25 Vogelsberger Linsensuppe

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

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

Stichworte: Eintopf, Linse, Suppe

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Ilse Leistner, Friedberg

** aufbereitet von Lothar Schäfer

5.26 Weißkrauttopf

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

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

Stichworte: Eintopf, Kohl, Weißkohl

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Selma Faust, Ober-Mörden

** aufbereitet von Lothar Schäfer

5.27 Wirsing-Eintopf mit Graupen

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

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

Stichworte: Eintopf, P4, Wirsing

Mengenangabe: 4 Personen

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Pia Holmelin, Grünberg
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

6 Fischgerichte, Meeresfrüchte

6.1 Eingelegte Heringe

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

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

Stichworte: Eingelegtes, Fisch, Hering

- ★ Quelle: Julia ✪ Hessisches Kochbuch Margot Pauli, Gießen-Wieseck
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

6.2 Schmandhering

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

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

Tip: Dazu schmecken heiße Pellkartoffeln.

Stichworte: Fisch, Hering

- ★ Quelle: Julia ✪ Hessisches Kochbuch Irma Kren, Wetter-Oberrosphe
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

7 Fleischgerichte, Innereien

7.1 Ananaskraut mit Kasseler

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

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

Stichworte: Fleisch, Kasseler, Kohl, P6, Schwein

Mengenangabe: 6 Personen

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Manuela Bromm-Gläser, Kirchhain
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

7.2 Bauerntopf

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

Alle Zutaten der Reihe nach in eine feuerfeste Form schichten und jede Schicht würzen. Sahne mit Schaschliksause verrühren und darübergießen. Das Ganze abdecken und im Backofen garen.
Backzeit: 2 Std. bei ca. 200°
Tip: Dazu schmeckt Weißbrot und Salat

Stichworte: Fleisch, Hack, P8, Rind, Schwein, Wurst

Mengenangabe: 8 Personen

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Ulrike Keller, Frechen

** aufbereitet von Lothar Schäfer

7.3 Berstädter Hasengulasch

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

außerdem:

1 Bd. Suppengrün

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

Stichworte: Fleisch, Kaninchen

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Henny Rieß, Wölfersheim-Berstadt

** aufbereitet von Lothar Schäfer

7.4 Blechfleisch

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

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

Backzeit: ca. 30 Min. bei 225

Mit Gouda bestreuen und überbacken.

Backzeit: weitere 10 Min. bei 225

Stichworte: Fleisch, Hack, Rind

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Erna Leyerer, Rabenau
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

7.5 Blutkuchen

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

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

Backzeit: 30-45 Min. bei 200

Tip: Dazu schmecken Pellkartoffeln

Stichworte: Fleisch

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Emmi Momberger, Ulrichstein
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

7.6 Dunksel

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

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

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

Stichworte: Fleisch, Schinken

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Kirsten Leopold, Allendorf / Lda.
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

7.7 Fleischklößchen mit Rübengemüse

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

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

Stichworte: Fleisch, Hack, Rübe

- * Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Rosemarie Hoppe, Hungen-Nonnenroth
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

7.8 Frankfurter Hackbraten

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

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

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

Stichworte: Braten, Fleisch, Hack, Hackbraten

- * Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Susanne Breitstadt, Gießen
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

7.9 Frankfurter Würstchenspieße auf grünem Erbsbrei

400 g Trockenerbsen, grüne	Majoran
Speckschwarze	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
Suppengrün	
außerdem:	
4 Paar Frankfurter Würstchen	500 g Kartoffeln, kleine
200 g Räucherspeck, magerer	2 EL Butter
1 Zwiebel	Petersilie

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

Stichworte: Erbse, P4, Würstchen

Mengenangabe: 4 Personen

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Claudia Hensel, Hunzen
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

7.10 Graupen mit Hackfleisch und Lauch

200 g Graupen	500 g Hackfleisch
750 g Lauch	Salz
250 g Karotten	Pfeffer
50 g Butter	1/2 Tasse Wasser
1 Zwiebel	2 EL gekörnte klare Brühe

Graupen in Salzwasser ca. 30 Minuten kochen, in ein Sieb geben, warmes Wasser darübergießen und abtropfen lassen. Lauch und Karotten in feine Streifen schneiden. Zwiebel hacken und in Butter dünsten. Hackfleisch zugeben, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse zufügen, Wasser angießen und bei schwacher Hitze garen. Mit Instant-Brühe abschmecken und Graupen unterheben.

Stichworte: Graupe, Hack

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Elfriede Dörr, Buseck-Beuern

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

7.11 Grieben-Zettel (Gräiwe-Zell)

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

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

Backzeit: ca. 25 Minuten bei 200 C

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

Stichworte: Grieben, Mehlspeise

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Sieglinde Pfänder, Staufenberg

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

7.12 Griebenplätzchen

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

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

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

Tip: Reichen Sie Wein oder Bier dazu.

Stichworte: Grieben, Haferflocken

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Rosemarie Zeunert, Darmstadt

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

7.13 **Griebenschmalz mit Äpfeln**

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

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

Stichworte: Apfel, Grieben, Schmalz

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Selma Zuckermann, Lollar/Odenhausen
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

7.14 **Hack-Porree-Käse-Braten**

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

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

Backzeit: 40-50 Minuten bei 220 C

Tip: Reichen Sie Weißbrot oder ein kräftiges Bauernbrot dazu.

Stichworte: Fleisch, Hack

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Getraud Stoll, Reichelsheim
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

7.15 Hessische Motten

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

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

Tip: Reichen Sie Klöße dazu.

Stichworte: Fleisch, P6, Schwein

Mengenangabe: 6 Personen

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Regina Lobaugh, Gießen
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

7.16 Hungener Filettopf

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

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

Stichworte: Filet, Fleisch, Schwein

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Ulrike Schäfer, Hungen
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

7.17 Leberwurst "alter Art"

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

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

Stichworte: Leber, Wurst

* Quelle: Julia ✳ Hessisches Kochbuch Michaela Pech, Linden-Leihgestern

** aufbereitet von Lothar Schäfer

7.18 Meerrettich mit gekochtem Rindfleisch

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

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

Tip: Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Stichworte: Fleisch, Rind

* Quelle: Julia ✳ Hessisches Kochbuch Maria Schrauth, Firedberg-Dorheim

** aufbereitet von Lothar Schäfer

7.19 Oberhessisches Kasseler

5 EL Butter	1 EL Mehl
750 g rohes Kasseler o. Knochen	50 g Tomatenmark
1/4 l trockener Weißwein	Majoran
1 Paprikaschote, rote	Basilikum
1 Paprikaschote, grüne	Salz
1 Stange Lauch	Pfeffer
2 Zwiebeln	125 g Emmentaler, ger.
200 g Champignons	

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

Backzeit: 20 Min. bei 250 goldbraun überbacken.

Stichworte: Fleisch, Kasseler, P4, Schwein

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Anita Ewel, Niddatal-Bönstadt

** aufbereitet von Lothar Schäfer

7.20 Rindswurst "annerster"

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

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

Backzeit: ca. 15 Min. bei 225

Vor dem Servieren mit Tomatenscheiben garnieren.

Tip: Dazu schmeckt frisches Bauernbrot

Stichworte: Rind, Wurst

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Marianne Holmelin, Grünberg
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

7.21 Schweinegeschnetzeltes in Apfelwein mit Backobst

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

Backobst waschen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Öl erhitzen und Fleisch darin kräftig anbraten. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und etwas Curry würzen und mit 1/8 l Apfelwein ablöschen. Abgetropftes Backobst halbieren oder vierteln und mit dem restlichen Apfelwein zugeben. Alles 20 - 30 Min. schmoren. Sahne mit Apfelmus verrühren und das Geschnetzelte damit binden.

Tip: Reichen Sie Reis und Salat dazu.

Stichworte: Fleisch, Schwein

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Thorsten Bernhardt, Wöllstadt
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

7.22 Schweinenacken mit Sauerkraut

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

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

Tip: Servieren Sie das Gericht mit einem deftigen Bauernbrot.

Stichworte: Sauerkraut, Schwein

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Martina Kempf, Reichelsheim/Beienheim
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

7.23 Überbackene Schweinefilets

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

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

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

Stichworte: Filet, Fleisch, Schwein

Mengenangabe: 8 Personen

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Dagmar Reichardt, Bad Homburg
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

8 Grundlagen, Informationen

8.1 Zwiebelbrühe

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

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

Stichworte: Brühe, Zwiebel

- * Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Kadjan Geiss, Mücke
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

9 Käsegerichte

9.1 Handkäs' mit Musik

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

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

Tip: Dazu schmeckt Bauernbrot mit Butter und Apfelwein.

Stichworte: Käse, P4

Mengenangabe: 4 Personen

- ★ Quelle: Julia ✳ Hessisches Kochbuch Erika Moos, Wettenberg/Krofdorf
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

9.2 Kochkäse

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

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

Stichworte: Käse

- ★ Quelle: Julia ✳ Hessisches Kochbuch Renate Schmidt, Marburg
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

9.3 Kochkäse, nach alter Art

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

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

Stichworte: Käse

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Heidrun Singer, Kirtof / Gleimenhain
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

9.4 Schneegestöber

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

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

Tip: Dazu schmeckt frisches Brot mit Butter.

Stichworte: Käse

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Birgit Müller, Bad Nauheim-Rödgen
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10 Kartoffel-, Gemüsegerichte

10.1 Bauernschmaus oder Bauern-Geröstel

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

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

Tip: Reichen Sie einen Krautsalat dazu.

Stichworte: Kartoffel, Pfannengericht, Wurst

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Kerstin Roth, Ober-Seibertenrod

** aufbereitet von Lothar Schäfer

10.2 Bettelmannsklöße

500 g Kartoffeln	Muskatnuß, ger.
4 Eier	1 TL Backpulver
1/2 Tasse Mineralwasser	Mehl
Salz	

Für die Sauce:

400 g rote Wurst	Kartoffelwasser
200 g Zwiebeln	Streuwürze
Milch	

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

Stichworte: Kartoffel, Kloß

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Doris Simon, Homberg / Ohm

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.3 Beulches

6 gr. Kartoffeln

1 Zwiebel

2 Brötchen

Muskatnuß, ger.

1 Bratwurst

Für die Sauce:

100 g Speck

Salz

1/2 l Milch

Pfeffer

etwas Mehl

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

Stichworte: Kartoffel

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Brigitte Kratz, Mücke-Nieder-Ohmen

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.4 Dämpfkraut

100 g Dörrfleisch

1/8 l Wasser

1 Weißkraut

1 TL Salz

1 Apfel

1 EL Essig

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

Tip: Dämpfkraut schmeckt zu Kartoffelbrei.

Stichworte: Gemüse, Kohl, Weißkohl

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Helga Flipp, Homberg

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.5 **Debbekuche**

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

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

Backzeit: ca. 2 Std. bei 200

Tip: Reichen Sie Apfelmus oder Salat dazu.

Stichworte: Kartoffel

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Helga Acker, Wölfersheim-Berstadt

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.6 **Diebchen mit Schustersauce**

500 g Kartoffeln, rohe	Pfeffer
500 g Kartoffeln, gekochte	Petersilie
1 Tasse Mehl	Schnittlauch
3 Eier	200 g Dauerwurst
1/8 l Milch	Salz
Majoran	

für die Sauce:

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

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

Tip: Reichen Sie Rote Bete und Gewürzgurken dazu.

Stichworte: Kartoffel, Kloß

* Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Veronika Wagner, Echzell

** aufbereitet von Lothar Schäfer

10.7 Drescherfrühstück

200 g Speck, durchw.	Pfeffer
2 gr. Zwiebeln	Kümmel
Knoblauch nach Geschmack	250 g Sahnequark
1 kg Pellkartoffeln	1 Tasse Dickmilch
Salz	2 Eier

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

Stichworte: Kartoffel

* Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Gudrun Schnabel, Nd. Wöllstadt

** aufbereitet von Lothar Schäfer

10.8 Gesottene Klöße

1 kg Salzkartoffeln, lauwarme	1 TL Salz, gehäufte
250 g Grieß	1 Msp. Muskatnuß, geriebene
250 g Mehl	Öl zum Braten
4 Eier	

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

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

Stichworte: Kartoffel, Kloß

* Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Rosemarie Schmidt, Buseck

** aufbereitet von Lothar Schäfer

10.9 Gespickter Rotkohl

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

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

Tip: Reichen Sie Kartoffelpüree und Bratwurst dazu.

Stichworte: Gemüse, Kohl, Rotkohl

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Elfriede Müller, Wölfersheim
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.10 Gurkengemüse

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

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

Tip: Reichen Sie Salzkartoffeln dazu.

Stichworte: Gemüse, Gurke

Mengenangabe: 4 Personen

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Anneliese Müller, Gießen-Wieseck
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.11 Heddenheimer Ofenkartoffeln

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

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

Backzeit: ca. 45 Minuten bei 250 C

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

Backzeit: weitere 15 Minuten bei 180 C

Stichworte: Kartoffel

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Bettina Eifert, Hunzen

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.12 Himmel und Erde

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

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

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

Stichworte: Kartoffel, Wurst

Mengenangabe: 4 Personen

- ★ Quelle: Julia ✪ Hessisches Kochbuch Marianne Menz, Gießen-Rödgen
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.13 Kartoffelgemüse

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

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

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

Stichworte: Kartoffel, P4

Mengenangabe: 4 Personen

- ★ Quelle: Julia ✪ Hessisches Kochbuch Sabine Dörr, Staufenberg
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.14 Kartoffelpfanne mit Klößchen

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

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

Stichworte: Kartoffel, Pfannengericht

* Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Gisela Horst Ruppertenrod

** aufbereitet von Lothar Schäfer

10.15 Kließchen

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

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

Stichworte: Kartoffel, Kloß

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Sandra Leib, Pohlheim-Grüningen

** aufbereitet von Lothar Schäfer

10.16 Krautkuchen

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

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

Backzeit: ca. 40 min bei 225

Tip: Dazu schmecken Pellkartoffeln.

Stichworte: Herhaft, Kohl, Kraut

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Erika Schmidt, Mücke

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.17 Krautwickel

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

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

Stichworte: Hack, Kohl, Kraut

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Carmen Gunkel, Wölfersheim

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.18 Lumpengemüse

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

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

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

Stichworte: Kartoffel, Kohl, Weißkohl

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Birgit Bellof, Gießen-Rödgen

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.19 Nesterhebes mit Lauchgemüse

1 kg Kartoffeln, rohe, geriebene 1/8 l Dickmilch

500 g Kartoffeln, gekochte, geriebene 1 Prise Salz

für die Füllung:

500 g Hackfleisch Salz

1 Ei Pfeffer

1 Zwiebel, gewürfelt Öl

für das Lauchgemüse:

500 g Lauch Salz

1/8 l Wasser 2 EL Mehl

50 g Speck, durchwachsener 1 Eigelb

Kümmel

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

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

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

Stichworte: Fleisch, Gemüse, Hack, Kartoffel, Kloß, Lauch

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Karin Horst, Gemünden (Felda)

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.20 Odenwälder Bratkartoffeln

1 kg Kartoffeln Salz

2 Zwiebeln, evtl. mehr Paprikapulver

200 g Dörrfleisch Knoblauchpfeffer

2 EL Öl Thymian

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

Stichworte: Bratkartoffel, Kartoffel

* Quelle: Julia ✳ Hessisches Kochbuch Bernd Daum, Lützelbach

** aufbereitet von Lothar Schäfer

10.21 Oma's rohe Klöße mit Eiersauce

3 kl. Kartoffeln	Muskatnuß, ger.
6 gr. Kartoffeln	Kartoffelmehl
Salz	

für die Sauce:

2 Zwiebeln	3 Eier
2 EL Butterschmalz	3 EL Milch

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

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

Stichworte: Ei, Kartoffel, Kloß, P4

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Julia ✳ Hessisches Kochbuch Christa Dörr, Ulrichstein /Unter-Seibertenrod

** aufbereitet von Lothar Schäfer

10.22 Quer durch de Garde mit Eierschwämmchen

1 Kohlrabi	1 Stengel Liebstöckel
3 Karotten	einige Petersilienzweige
5 Kartoffeln, mittelgr.	1 Stengel Bohnenkraut, frisch od.
500 g Buchbohnen od.	getrocknet, evtl. mehr
2 Hände voll Stangenbohnen	1 l Fleischbrühe

einige Blumenkohlröschen	Salz
1 kl. Sellerieknette	Pfeffer
500 g Palerbsen	
für die Eierschwämmchen:	
2 groß. od. 3 kleine Eier	1 Msp. Natron
1 Msp. Salz	Mehl nach Bedarf

Kohlrabi, Karotten und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Buschbohnen in Stücke brechen, Blumenkohl in sehr kleine Rüschen teilen, Sellerie schälen. Alles der Garzeit entsprechend in die kochende Fleischbrühe geben und köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser zugießen. Erbsen und Kräuter kurz vor Ende der Garzeit zufügen und die Sellerieknette herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Eierschwämmchen Eier mit Salz und Natron verrühren. Soviel Mehl zugeben, daß ein zähflüssiger Teig entsteht. Mit einem in kaltes Wasser getauchten Teelöffel kleine "Schwämmchen" abstechen, in den Eintopf geben und ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Tip: Dazu schmeckt frisches Bauernbrot

Stichworte: Gemüse

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Brunhild Schumann, Roßdorf

** aufbereitet von Lothar Schäfer

10.23 Salzekuchen

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

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

Backzeit: 30-40 Min. bei 225

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

Stichworte: Herhaft, Kartoffel

Mengenangabe: 2 2 Bleche

- * Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Sylke Bösking-Rieß, Homberg
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

10.24 Sauerkraut

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

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

Tip: Reichen Sie Kartoffelpüree dazu.

Stichworte: Kohl, Sauerkraut, Weißkohl

Mengenangabe: 4 Personen

- * Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Karin Dörr, Busck-Beuern
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

10.25 Sauerkraut-Topf

500 g Hackfleisch, gem.	Kümmel
1 EL Schmalz	Salz
1 Paprikaschote, rote	weißer Pfeffer
1 Zwiebel	2 EL Weißweinessig
1 Dos. Sauerkraut (ca. 500 g)	1/4 l Wasser, ca.

außerdem:

100 ml saure Sahne

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

Stichworte: Hack, Sauerkraut

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Monika Hahm, Ober-Mörlen

** aufbereitet von Lothar Schäfer

10.26 Schepperlinge

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

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

Stichworte: Kartoffel

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Petra Eckstein, Alsfeld-Eifa

** aufbereitet von Lothar Schäfer

10.27 Schneebälle

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

Kartoffeln kochen, pellen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Bratwurst in Stücke schneiden und darauf geben. Kartoffelmehl, Grieß, Gewürze und Eier zugeben und alles gut durchkneten. Aus dem Teig handtellergroße Klöße formen und in kochendes Salzwasser geben. Kurz aufkochen und dann ca. 20 Min. garziehen lassen. Abtropfen lassen und in einer vorgewärmten Schüssel anrichten. Paniermehl in Butter rösten und darüber verteilen. Milch mit 1 Prise Salz aufkochen und über die Knödel gießen.

Tip: Reichen Sie eingekochtes Obst dazu.

Stichworte: Kartoffel, Kloß, P4, Wurst

Mengenangabe: 4 Personen

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Ilse Becher, Homberg/Ohm
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.28 Schnitz und Schnitz

500 g Hutzeln (getrocknete Birnen)	500 g Kartoffeln
400 g durchw. Speck	Salz

Hutzeln über Nacht in 1 l Wasser einweichen. Speck würfeln, zu den Birnen geben, aufkochen und 30 Min. ziehen lassen. Kartoffeln schälen, kleinschneiden, salzen, zufügen und weitere 30 Min. garen. Kartoffeln und Birnen sollen nicht zerkochen.

Stichworte: Birne, Kartoffel

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Annelis Weckmann, Buseck-Oppenrod
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.29 Schnitzeleierkuchen

200 g Kartoffeln, evtl. mehr reichlich Fett zum Braten	2 EL Milch, evtl. mehr Salz
1 Ei	Pfeffer

Kartoffeln schälen und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Ins heiße Fett geben und unter häufigem Wenden halbgar braten. Ei mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen, darübergeben und mit Deckel bei mäßiger Hitze stocken lassen. Den Eierkuchen mit Hilfe des Deckels wenden, von der zweiten Seite backen und sofort servieren.

Tip: Dazu schmeckt ein grüner Salat.

Stichworte: Ei, Kartoffel, P1, Pfannengericht

Mengenangabe: 1 Person

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Christina Lindenstruth, Heuchelheim
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.30 Schwarzwurzeltopf mit Fleischklößchen

1 kg Schwarzwurzeln	1/8 l Schmand od. Sahne
Zitronensaft	1 Eigelb
400 g Mett od. Bratwurstbrät	Salz
1 Ei	Pfeffer
1 EL Paniermehl	Muskatnuß
1/8 l Wasser	

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

Tip: Reichen Sie Petersilienkartoffeln dazu.

Stichworte: Gemüse, Schwarzwurzel

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Birgit Sieben, Echzell-Gettenau

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.31 Spitzbuwe mit Specksauce

400 g rohe Kartoffeln	1 Ei
400 g gekochte Kartoffeln	1 TL Salz
100 g Speisestärke	etwas Pfeffer

für die Sauce:

20 g Speck od. Dörrfleisch	1/4 l Milch
2 Zwiebeln	1/4 l Wasser
40 g Mehl	Salz

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

Tip: Reichen Sie Kopfsalat und Eier dazu.

Stichworte: Kartoffel, Speck

- * Quelle: Julia ✳ Hessisches Kochbuch Irmgard Schmidt, Hunzen
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

10.32 Tomatenpfanne

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

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

Tip: Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Stichworte: Gemüse, Pfannengericht, Tomate

- * Quelle: Julia ✳ Hessisches Kochbuch Marianne Appel, Hunzen
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

10.33 Überbackener Kartoffelbrei

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

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

Backzeit: 30 Min. bei ca. 200o

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

Stichworte: Kartoffel

- * Quelle: Julia ✳ Hessisches Kochbuch Ellen Guckes, Gernsheim
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

10.34 Weißes Bohnengemüse

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

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

Tip: Reichen Sie Weißbrot und Kasseler dazu.

Stichworte: Bohne, Gemüse

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Hedwig Schneider, Berstadt

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.35 Wurstkohl

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

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

Stichworte: Gemüse, Kohl, P4, Wurst

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Margit Stamm, Mücke

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

10.36 Zucchini-Gemüse

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

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

Stichworte: Gemüse, Hack, Zucchini

- * Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Susanne Herzberger, Echzell
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

10.37 Zucchini-Kartoffel-Pfanne

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

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

Stichworte: Hack, Kartoffel, Pfannengericht, Zucchini

- * Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Dagmar Heck, Ober-Mörlen
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

11 Kuchen, Gebäck, Pralinen

11.1 Brottorte

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

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

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

Backzeit: 60 Min. bei 200

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

Stichworte: Brot, Reste, Torte

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Gudrun Müller, Groß-Gerau
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

11.2 Bürgermeisterinnenkuchen

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

Alle Zutaten der Reihe nach zu einem Rührteig verarbeiten. Eiweiß steif schlagen und zuletzt unterheben. Den Teig in eine gefettete Form füllen.
 Backzeit: 60 Min. bei 160-180 auf der unteren Schiene
 Den erkalteten Kuchen mit Schokoladenglasur überziehen.

Stichworte: Kuchen

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Erika Raffelt, Bad Nauheim
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

11.3 Gedeckter Apfelkuchen

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

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

Backzeit: 30-40 Min. bei 225

Stichworte: Apfel, Kuchen

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Manuela Aschner, Gemünden-Elpenrod
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

11.4 Gießener Zimtwaffeln

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

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

Stichworte: Waffel

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Christa Schurtakow, Hunzen / Bellersheim
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

11.5 Großmutter's Käsekuchen

250 g Mehl
125 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
Saft von 1/2 Zitrone

für die Füllung:

5 Eier, getrennt
250 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
125 g Butter

1 Eigelb
125 g Butter
1/2 Pkg. Backpulver

1 EL Grieß
1/2 Zitrone, Saft von, oder
2 cl Rum
750 g Magerquark

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

Backzeit: ca. 60 Minuten bei 160 C

Stichworte: Käsekuchen, Kuchen, Quark

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Gerti Ochsenhirt, Karben
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

11.6 Großmutter's Nußtorte

10 Eier, getrennt
1 Prise Salz
280 g Zucker
300 g Hasel- oder Walnüsse,
gemahlene
1 Zitrone, abgeriebene Schale

außerdem:

Zuckerguß

einer unbehandelten
1 Schuß Rum
1 TL Zimtpulver
1 TL Muskatblüte
60 g Mehl
1/2 TL Backpulver

ganze Nüsse

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

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

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

Stichworte: Kuchen, Nuß

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Annelies Marten, Darmstadt

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

11.7 Hessische Kartoffeltorte

500 g Kartoffeln, mehligkochende

abgeriebene Schale von

6 Eier, getrennt

50 g Mandeln, gehackte

250 g Zucker

50 g Mandeln, gemahlene

4 EL Zitronensaft

30 g Grieß

1/2 Zitrone, unbehandelt,

außerdem:

Puderzucker

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

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

Den erkalteten Kuchen mit Puderzucker bestäuben.

Stichworte: Kartoffel, Kuchen

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Ina Renner, Reiskirchen-Saasen

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

11.8 Hollerplotz

500 g Kartoffeln, gek.

250 g Mehl

für den Belag:

1 kg Holunderbeeren

2 Eier

200 g Zwetschgen

200 g Schmand

500 g Quark

200 g Zucker

2 1/2 EL Mehl

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

Backzeit: ca. 30-40 Min. bei 180-200°

Den heißen Kuchen mit Zucker bestreuen.

Stichworte: Beere, Holunder, Kartoffel, Kuchen, Zwetschge

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Sandra Scheich, Lich

** aufbereitet von Lothar Schäfer

11.9 Kartoffelkrümelkuchen

50 g Butter od. Margarine

250 g Kartoffeln, gek.

150 g Zucker

200 g Mehl

1 Päckch. Vanillezucker

1 Päckch. Backpulver

1 Prise Salz

außerdem:

Marmelade

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

Backzeit: 30-40 Min. bei 175°

Den erkalteten Kuchen einmal aufschneiden und mit Marmelade füllen.

Stichworte: Kartoffel, Kuchen

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Emmy Schepp, Saasen

** aufbereitet von Lothar Schäfer

11.10 Mittwochskuchen

200 g Margarine

125 g Mehl

250 g Zucker

1/2 Päckch. Backpulver

1 Päckch. Vanillezucker

100 g Haselnüsse, gem.

6 Eiere, getrennt

100 g Blockschokolade, ger.

für den Belag:

1/2 l Sahne

2 EL Kakaopulver

2 EL Sahnesteif

2 Gl. Rum

Außerdem:

Puderzucker

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

Backzeit: 60 Min. bei 175

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

Stichworte: Kuchen

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Simone Kaiser, Krumbach

** aufbereitet von Lothar Schäfer

11.11 Odenwälder Kuchen

180 g Butter

1/2 Päckch. Backpulver

180 g Zucker

1 TL Zimtpulver

1 Päckch. Vanillezucker

1 Apfel, kleingeschnitten

3 Eier

100 g Haselnüsse, gem.

180 g Mehl

außerdem:

Puderzucker

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

Backzeit: 45 - 55 Min. bei ca. 175

Stichworte: Kuchen

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Carla Friedmann, Büttelborn

** aufbereitet von Lothar Schäfer

11.12 Oma's Apfelkuchen

125 g Butter	2 EL Milch, evtl. mehr
125 g Zucker	1/2 Päckch. Backpulver
1 Päckch. Vanillezucker	200 g Mehl, evtl. mehr
2 Eier	
für den Belag:	
1 kg Äpfel (Boskop)	1 EL Zucker
2 EL Mandelsplitter, evtl. mehr	2 Msp. Zimtpulver
2 Päckch. Vanillezucker	1 Gl. Weinbrand

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

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

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

Stichworte: Apfel, Kuchen

- * Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Margot Scherer, Pfungstadt
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

11.13 Rahmkuchen

500 g Mehl	1 Ei
1 Würfel Hefe	2 EL Zucker
2 EL Zucker	200 g Margarine
1/4 l Milch, lauwarme	1 TL Salz
für den Belag:	
Zucker	1/2 l saure Sahne
Butterflöckchen	

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

Backzeit: 20-25 Min. bei 200

Den noch warmen Kuchen mit saurer Sahne bestreichen.

Stichworte: Kuchen

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Cordelia Walter, Bad Nauheim

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

11.14 Riwwelkuche

500 g Mehl	2 Eier
100 g Zucker	1/4 l Milch, lauwarme
1 Würfel Hefe	1 Prise Salz
100 g Butter	
für die Streusel:	
350 g Mehl	etwas Zimt
200 g Zucker	220 g Butter, flüssige
2 Päckch. Vanillezucker	
außerdem:	
Puderzucker	

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

Backzeit: 30 Min. bei 200

Den erkalteten Kuchen mit Puderzucker bestäuben.

Stichworte: Kuchen

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Ulla Nürnberger, Gießen

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

11.15 Schmandkuchen vom Blech

200 g Margarine	1 Päckch. Vanillezucker
200 g Zucker	250 g Mehl
3 Eier	1/2 Päckch. Backpulver
für den Belag:	
1 Päckch. Vanillepuddingpulver	500 g Quark
1/2 l Milch	Früchte nach Geschmack
Zucker	2 Päckch. klarer Tortenguss,
2 Becher Schmand	evtl. mehr

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

Backzeit: 10 - 15 Min. bei 200o

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

Backzeit: weitere 20 Min. bei 200o

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

Stichworte: Kuchen, Quark, Schmand

* Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Hildegund Hofmann, Friedberg-Dorheim

** aufbereitet von Lothar Schäfer

11.16 Schneller Tante Emma Kuchen

2 Becher Sahne (à 200 g)

2 Becher Zucker

6 gr. Eier

4 Becher Mehl

für den Belag:

200 g Mandeln, gehobelte

1 Becher Zucker

200 g Butter

2 Päckch. Backpulver

2 Päckch. Vanillezucker

1 Zitrone, unbeh., etwas Saft od.
abger. Schale von

1 Päckch. Vanillezucker

4 EL Milch

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

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

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

Backzeit: weitere 10 Min. bei 180o goldgelb backen

Stichworte: Kuchen

Mengenangabe: 1 Kuchen

* Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Theresia Justus, Weiterstadt

** aufbereitet von Lothar Schäfer

11.17 Schüsselkuchen

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

Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Zucker und Salz auf dem Mehlrand verteilen. Hefe in die Mulde bröckeln, 3 El. Milch zugeben und verrühren. Mit etwas Mehl bestäuben und den Vorteig einige Zeit gehen lassen. Danach die restlichen Zutaten zugeben und alles kräftig durchschlagen. Den Teig in eine gefettete Napfkuchenform geben und gut gehen lassen.

Backzeit: 60 Min. bei 175°

Stichworte: Kuchen

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Kerstin Krug, Pohlheim/Grüningen

** aufbereitet von Lothar Schäfer

11.18 Süße Odenwälder Kartoffeln ohne Feuer

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

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

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

Stichworte: Gebäck

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Elke Lannert, Gersprenz

** aufbereitet von Lothar Schäfer

11.19 Zettelkuchen

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

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

Backzeit: 30 Min. bei ca. 190o

Den Zettelkuchen noch warm servieren.

Stichworte: Kartoffel, Kuchen, P4, Süßspeise

Mengenangabe: 4 Personen

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Carola Feddeler, Linden

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

12 Marmeladen, Eingemachtes

12.1 Zwetschgenhonig (Quoatschehenk)

2 1/2 kg Zwetschgen	1 Zimtstange
500 g Gelierzucker	

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

Stichworte: Eingemachtes, Pflaume, Zwetschge

* Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Renate Lepper, Langgöns

** aufbereitet von Lothar Schäfer

13 Mehlspeisen, Nudeln

13.1 "Pannekuche" nach em Rezept von Parrersch Lies

4 Eier	300 g Zucchini
80 ml Sahne	1 Stange Porree
200 g Weizenvollkornmehl	1 kl. Zwiebel
Salz	20 g Butter
Pfeffer	Öl

für die Quarkcreme:

150 g Magerquark	Pfeffer
150 Crème fraîche	3 EL Sahne
Salz	1 Bd. Dill

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

Stichworte: Mehlspeise, Pfannkuchen

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Brigitte Lauber, Echzell
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

13.2 Eierpfannekuchen (Eiersch)

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

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

Stichworte: Ei, Mehlspeise, Pfannkuchen, Wurst

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Sigrun Künzl, Biebertal
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

13.3 Hessische Speckpfannkuchen

4 Eier	100 g Lauch
250 g Mehl	100 g Tomaten
1/2 l Milch	etwas Pfeffer
1 Prise Salz	100 g Butter
200 g Speck, durchw.	Petersilie

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

Tip: Reichen Sie einen Salat dazu.

Stichworte: Pfannkuchen, Speck

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Birgit Eckardt, Friedberg

** aufbereitet von Lothar Schäfer

13.4 Hessischer Zwiebelkuchen

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

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

Backzeit: 35-45 Min. bei 200-220

Den Zwiebelkuchen heiß servieren.

Tip: Dazu schmeckt Federweißer oder Apfelwein.

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

Gewürfelte Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Mehl mit Eiern, saurer Sahne, Kümmel

und Salz untermischen und auf den Teig streichen. Dörrfleisch in Würfel schneiden, darüber verteilen und den Teig nochmals auf das Doppelte gehen lassen.
Backzeit: ca. 30 Min. Bei 200-220

Stichworte: Herzhaft, Mehlspeise, Zwiebel

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Sybille Kille, Bad Nauheim-Rödgen
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

13.5 Kartoffeln und Mehlkloß

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

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

Stichworte: Kloß, Mehlspeise

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Dorothea Magel, Hornberg / Schadenbach
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

13.6 Mehlpfannkuchen mit Äpfeln

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

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

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

Stichworte: Mehlspeise, P4, Pfannkuchen

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Syliva Stark, Buseck-Beuern

** aufbereitet von Lothar Schäfer

13.7 Nudeltopf mit Klößchen

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

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

Stichworte: Nudel, P4

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Doris Heddrich, Alsb.-Hähnlein

** aufbereitet von Lothar Schäfer

13.8 Vogelsberger Eierpfannkuchen

4 Eier	4 EL Wasser
3 EL Mehl	Salz

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

Tip: Dazu schmecken Salzkartoffeln und grüner Salat.

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

Stichworte: Ei, Eierspeise, Mehlspeise, Pfannkuchen

Mengenangabe: 2 Personen

* Quelle: Julia ✴ Hessisches Kochbuch Anja Karl, Beienheim

** aufbereitet von Lothar Schäfer

13.9 Wasserspatzen

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

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

Tip: Dazu schmeckt Obst aus dem Glas oder Dörrobst.

Stichworte: Kloß, Mehlspeise

* Quelle: Julia ✴ Hessisches Kochbuch Heike Marloff, Wölfersheim

** aufbereitet von Lothar Schäfer

13.10 Zwetschgenknödel

750 g Kartoffeln, mehligkochende

2 Eier

50 g Butter

Salz

200 g Mehl

für die Füllung:

1 kg Zwetschgen 100 g Butter

Würfelzucker 50 g geh. Nüsse

Zimtpulver 25 g Semmelbrösel

Nelkenpulver 125 g Zucker

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

Stichworte: Knödel, Zwetschge

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Ute Saedtler, Mücke

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

14 Reisgerichte

14.1 Bauernreis mit Bratwurst

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

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

Stichworte: Bratwurst, Reis, Wurst

* Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Martina Kömpf, Mücke Bernsfeld

** aufbereitet von Lothar Schäfer

15 Salate

15.1 Bauernsalat

1 Paprikaschote, rote	1 Salatgurke
1 Paprikaschote, grüne	1 kl. Dose Maiskörner
4 Tomaten	125 g Gouda
1 gr. Zwiebel	
die Sauce:	
1 EL Essig	Salz
3 EL Öl	Pfeffer

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

Stichworte: Paprika, Salat

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Brunhilde Kaiser, Feldkr.
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

15.2 Endiviensalat

1 Endivie	1/2 Becher saure Sahne
3 Kartoffeln, gekochte	Salz
2 EL Öl, evtl. mehr	Pfeffer
1 Zwiebel, gehackt	Essig nach Geschmack

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

Stichworte: Endivie, Salat

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Berta Flohr, Gießen
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

15.3 Frankfurter Würstchen-Salat

8 Frankfurter Würstchen	1 Paprikaschote, rote
1 Dos. Maiskörner	1 Paprikaschote, grüne
1/2 Päckch. TK-Erbsen	1 Paprikaschote, gelbe
für die Sauce:	
1 EL Essig	Pfeffer
3 EL Öl	1 Prise Zucker
Salz	1 Bd. Schnittlauch

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

Tip: Dazu schmeckt Baguette mit oder ohne Butter.

Stichworte: P4, Salat, Würstchen

Mengenangabe: 4 Personen

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Waltraud Jüngel, Rockenberg

** aufbereitet von Lothar Schäfer

15.4 Gemangter Salat

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

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

Tip: Reichen Sie heiße Fleischwürste dazu.

Stichworte: Kartoffel, Kohl, Kraut, Salat

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Anita Arnold, Fernwald

** aufbereitet von Lothar Schäfer

15.5 Heringssalat

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

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

Tip: Dazu schmeckt Buttertoast und ein kühles Bier.

Stichworte: Fisch, Hering, P6, Salat

Mengenangabe: 6 Personen

- * Quelle: Julia ✳ Hessisches Kochbuch Eberhard Kunze, Ebsdorfergrund
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

15.6 Hessischer Wurstsalat

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

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

vorbereiteten Zutaten mischen.

Stichworte: Salat, Wurst

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Petra Kratz, Mücke

** aufbereitet von Lothar Schäfer

15.7 Käse-Wurtsalat

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

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

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

Stichworte: Käse, Salat, Wurst

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Mechthild Ruf, Florstadt-Stammheim

** aufbereitet von Lothar Schäfer

15.8 Mutter's Festtagskartoffelsalat

700 g Kartoffeln	2 EL Kapern
250 g Möhren	1 Zwiebel
1 Sellerieknette, mittelgr.	1 Gl. Mayonnaise oder
5 Gewürzgurken "Moskauer	250 g saure Sahne mit
Art", evtl. mehr	Salz u. Zucker abgeschmeckt
6 EL Gurkenbrühe, evtl. mehr	

Kartoffeln kochen und pellen. Möhren und Sellerie schälen, in grobe Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser garen (Sellerie 10- 15 Min. und Möhren 20-30 Min.).

Abgekühlte Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit der Gurkenbrühe tränken. Möhren, Sellerie und Gurken würfeln und zugeben.

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

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

Stichworte: Kartoffel, Salat

* Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Elke Prautsch, Marburg

** aufbereitet von Lothar Schäfer

15.9 Nordhessischer Kartoffelsalat

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

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

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

Stichworte: Kartoffel, P2, P3, Salat

Mengenangabe: 2 Personen

* Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Iris Wagner, Marburg

** aufbereitet von Lothar Schäfer

15.10 Schälknusss - Endiviensalat mit gebratenem Speck

1/2 Endivie	2 EL Sonnenblumenöl, evtl. mehr
12 Walnüsse, geh. (möglichst Schälknusss)	2 EL Olivenöl
8 Schalotten, in feine Ringe geschnitten	1 Knoblauchzehe
1/2 Baguette	125 g Bauchspeck, durchw., in dünnen Scheiben
für die Marinade:	2 EL Riesling, trockener

2 EL Weißweinessig, evtl. mehr
 Knoblauch nach Geschmack
 1 EL Senf

Salz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Endivie in Streifen schneiden. Weißbrot in Scheiben schneiden und im Öl (mit Knoblauch) knusprig braten. Die Marinade zusammenrühren und mit den Salatstreifen mischen. Den Salat auf Portionstellern anrichten. Walnüsse und Schalotten darüber verteilen. Speckscheiben knusprig braten, abtropfen lassen und heiß über den Salat legen. Fett mit Wein ablöschen und über den Salatträufeln. Weißbrot scheiben dazu reichen.

Stichworte: Endivie, P4, Salat

Mengenangabe: 4 Personen

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch F.H. Gechter, Seeheim
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

15.11 Warmer Kartoffelsalat mit Speck

1 1/2 kg Kartoffeln	1/4 Tasse Wasser
250 g Speck	1/2 TL Salz
1 Zwiebel	1/4 TL Pfeffer
1/8 l Essig	

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

Stichworte: Kartoffel, P6, P8, Salat, Warm

Mengenangabe: 6 Personen

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Emmi Maringer, Fernwald
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

16 Saucen, Marinaden

16.1 Frankfurter Grüne Sauce

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

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

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

Stichworte: Kraut, Sauce

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Elvira Friedrich, Fernwald

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

16.2 Schnittlauchsauce

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

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

Tip: Reichen Sie Pellkartoffeln dazu.

Stichworte: Sauce, Schnittlauch

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Christine Bromm, Kirchhain

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

16.3 Weinsauce

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

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

Stichworte: Sauce, Wein

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Heike Jung, Heuchelheim

** aufbereitet von Lothar Schäfer

16.4 Zwiebelsauce

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

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

Tip: Diese Sauce zu Pellkartoffeln servieren.

Stichworte: Sauce, Zwiebel

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Marianne Schupp, Heuchelheim

** aufbereitet von Lothar Schäfer

17 Vorspeisen, Suppen

17.1 Äbbelwoi-Suppe

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

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

Stichworte: Apfel, Suppe, Wein

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Silke Hintermüller, Bad Nauheim

** aufbereitet von Lothar Schäfer

17.2 Frankfurter Suppe

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

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

Stichworte: Suppe

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Annette Marsteller, Linden
- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

17.3 Graupensuppe mit Blumenkohl

65 g feine Graupen	Liebstöckel, Zwiebel)
1/4 l Wasser	1/2 Brühwürfel
500 g geräucherte Dicke Rippe oder 4 Mettwürstchen	Salz
8 groß. Blumenkohlrosen	1 Tropfen Essig, evtl. mehr
1 Bd. Suppengrün (mit	Flüssigwürze

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

Stichworte: Graupe, P4, Suppe

Mengenangabe: 4 Personen

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Marga Kolbe, Linden

- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

17.4 Großmütterchen's Kartoffel-Kresse-Suppe

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

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

Stichworte: Kartoffel, Kresse, Suppe

- ★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Ulla Gottschlich, Reinheim

- ★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

17.5 Grüne Bohnensuppe (Groi Bunnssopp)

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

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

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

Stichworte: Bohne, Suppe

- * Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Emilie Menz, Grünberg-Reinhardshain
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

17.6 Grünkern-Mehl-Suppe mit selbstgemachten Markklößchen

1 kg Rindfleisch	2 Tomaten
100 g Grünkernmehl	1/2 Bd. Petersilie
1 Stange Lauch	Streuwürze
3 Karotten	Salz
1 Stück Sellerie	
für die Markklößchen (35 Stück):	
2 Markknochen, evtl. mehr	1 EL Mehl
50 g Butter	125 g Paniermehl
2 eingeweichte Brötchen	Salz
1 Bd. Petersilie	Muskatnuß, geriebene
1 Ei	

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

Stichworte: Grünkern, Suppe

- * Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Gisela Will, Fernwald
- ** aufbereitet von Lothar Schäfer

17.7 Kartoffeleinlaufsuppe

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

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

Stichworte: Kartoffel, Suppe

* Quelle: Julia * Hessisches Kochbuch Andreas Kremer, Buseck

** aufbereitet von Lothar Schäfer

Index

- Apfel, 41, 72, 77, 101
Auflauf, 21–23, 25, 27, 28
Beere, 75
Beilage, 7
Birne, 65
Bohne, 17, 18, 22, 68, 103
Brühe, 47
Braten, 38
Bratkartoffel, 61
Bratwurst, 91
Brot, 9, 10, 71
Dörrfleisch, 25
Ei, 10, 15, 61, 65, 85, 89
Eierspeise, 15, 89
Eingelegtes, 33
Eingemachtes, 83
Eintopf, 17–20, 22–24, 26–31
Endivie, 93, 98
Erbse, 7, 19, 39
Filet, 42, 46
Fisch, 33, 95
Fleisch, 15, 18, 21, 25, 28, 35–38, 41–46, 60
Fleischgerichte, 23
Fleischkäse, 21
Gebäck, 80
Geflügel, 18
Gemüse, 7, 17, 22, 52, 55, 60, 62, 66–69
Grünkern, 103
Graupe, 22, 40, 102
Grießen, 40, 41
Gurke, 29, 55
Hack, 21, 27, 36–38, 40, 41, 59, 60, 64, 69
Hackbraten, 38
Haferflocken, 40
Hering, 33, 95
Herzhaft, 59, 63, 87
Holunder, 75
Huhn, 18
Käse, 23, 49, 50, 96
Käsekuchen, 73
Kaninchen, 36
Kartoffel, 21, 23, 25–28, 51–54, 56–58, 60, 61, 63–65, 67, 69, 74, 75, 81, 94, 97, 98, 102, 104
Kasseler, 35, 44
Kirsche, 12
Kloß, 11, 13, 52, 54, 58, 60, 61, 65, 87, 89
Knödel, 90
Kohl, 20, 21, 27, 28, 30, 35, 52, 55, 59, 60, 63, 68, 94
Kohlrabe, 25
Kraut, 59, 94, 99
Kresse, 102
Kuchen, 72–81
Lauch, 60
Leber, 43
Linse, 30
Mehlspeise, 13, 40, 85, 87–89
Mett, 15
Mikrowelle, 25
Milch, 13
Nuß, 74
Nudel, 88
P1, 65
P2, 15, 97
P3, 19, 97
P4, 19, 21, 25–28, 31, 39, 44, 49, 57, 61, 65, 68, 81, 88, 94, 98, 102
P6, 20, 26, 35, 42, 95, 98
P8, 20, 36, 98
Paprika, 93

Pfannengericht, 51, 58, 65, 67, 69

Pfannkuchen, 85, 86, 88, 89

Pflaume, 83

Preiswert, 29

Pudding, 12

Quark, 73, 79

Rübe, 38

Reis, 26, 91

Reste, 28, 71

Rind, 36, 37, 43, 45

Roggenbrot, 9

Rotkohl, 20, 55

Süßspeise, 11–13, 26, 81

Salat, 93–98

Sauce, 99, 100

Sauerkraut, 27, 28, 46, 63, 64

Schinken, 37

Schmalz, 41

Schmand, 79

Schmorgurke, 29

Schnittlauch, 99

Schwarzwurzel, 66

Schwein, 15, 23, 35, 36, 42, 44–46

Speck, 67, 86

Suppe, 13, 19, 20, 22, 24, 26, 30, 101–104

Tomate, 67

Torte, 71

Würstchen, 39, 94

Waffel, 73

Warm, 98

Weißkohl, 20, 21, 27, 30, 52, 60, 63

Wein, 100, 101

Wirsing, 31

Wurst, 36, 43, 45, 51, 57, 65, 68, 85, 91, 96

Zucchini, 69

Zwetschge, 75, 83, 90

Zwiebel, 47, 87, 100