

# 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

<b>1</b>	<b>Beilagen</b>	<b>7</b>
1.1	Erbsbrei . . . . .	7
<b>2</b>	<b>Brot</b>	<b>9</b>
2.1	Sauerteig-Vollkornbrot . . . . .	9
2.2	Saure Brüh . . . . .	9
2.3	Weckschnere . . . . .	10
<b>3</b>	<b>Dessert, Süßspeisen</b>	<b>11</b>
3.1	Kartäuser Klöße mit Apfelweinsauce . . . . .	11
3.2	Kirschen-Michel . . . . .	11
3.3	Mehlpudding . . . . .	12
3.4	Milchsuppe . . . . .	12
3.5	Oma's Hutzelklöße . . . . .	13
<b>4</b>	<b>Eierspeisen</b>	<b>15</b>
4.1	Arme Ritter aus Roggenbrot . . . . .	15
4.2	Fensel - Großmutter's Art . . . . .	15
<b>5</b>	<b>Eintöpfe, Aufläufe, Gratins</b>	<b>17</b>
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	Erbseneintopf mit Speck . . . . .	18
5.6	Erbsensuppe mit Klößchen . . . . .	19
5.7	Etzelmühler Krautsuppe . . . . .	20
5.8	Fleischkäse-Kartoffel-Auflauf . . . . .	20
5.9	Fraaß (Weiskrautauflauf) . . . . .	21
5.10	Gemüseauflauf . . . . .	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
<b>6</b>	<b>Fischgerichte, Meeresfrüchte</b>	<b>33</b>
6.1	Eingelegte Heringe . . . . .	33
6.2	Schmandhering . . . . .	33
<b>7</b>	<b>Fleischgerichte, Innereien</b>	<b>35</b>
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 Rübensgemüse . . . . .	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 (Gräwe-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
<b>8</b>	<b>Grundlagen, Informationen</b>	<b>47</b>
8.1	Zwiebelbrühe . . . . .	47
<b>9</b>	<b>Käsegerichte</b>	<b>49</b>
9.1	Handkäs' mit Musik . . . . .	49
9.2	Kochkäse . . . . .	49
9.3	Kochkäse, nach alter Art . . . . .	50

9.4	Schneegestöber . . . . .	50
<b>10</b>	<b>Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>	<b>51</b>
10.1	Bauernschmaus oder Bauern-Geröstel . . . . .	51
10.2	Bettelmannsklöße . . . . .	51
10.3	Beulches . . . . .	52
10.4	Dämpfkraut . . . . .	52
10.5	Debbekuche . . . . .	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	Schnitzeierkuchen . . . . .	65
10.30	Schwarzwurzeltopf mit Fleischklößchen . . . . .	66
10.31	Spitzbuwe mit Specksauce . . . . .	66
10.32	Tomatenpfanne . . . . .	67
10.33	Überbackener Kartoffelbrei . . . . .	67
10.34	Weißes Bohnengemüse . . . . .	68
10.35	Wurstkohl . . . . .	68
10.36	Zucchini-Gemüse . . . . .	69
10.37	Zucchini-Kartoffel-Pfanne . . . . .	69

<b>11 Kuchen, Gebäck, Pralinen</b>	<b>71</b>
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 Schlüsselkuchen . . . . .	80
11.18 Süße Odenwälder Kartoffeln ohne Feuer . . . . .	80
11.19 Zettelkuchen . . . . .	81
<b>12 Marmeladen, Eingemachtes</b>	<b>83</b>
12.1 Zwetschgenhonig (Quoatschehenk) . . . . .	83
<b>13 Mehlspeisen, Nudeln</b>	<b>85</b>
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
<b>14 Reisgerichte</b>	<b>91</b>
14.1 Bauernreis mit Bratwurst . . . . .	91
<b>15 Salate</b>	<b>93</b>
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	Schälness - Endiviensalat mit gebratenem Speck . . . . .	97
15.11	Warmer Kartoffelsalat mit Speck . . . . .	98
<b>16 Saucen, Marinaden</b>		<b>99</b>
16.1	Frankfurter Grüne Sauce . . . . .	99
16.2	Schnittlauchsauce . . . . .	99
16.3	Weinsauce . . . . .	100
16.4	Zwiebelsauce . . . . .	100
<b>17 Vorspeisen, Suppen</b>		<b>101</b>
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 Bunnsopp) . . . . .	103
17.6	Grünkern-Mehl-Suppe mit selbstgemachten Markklößchen . . . . .	103
17.7	Kartoffeleinlaufsuppe . . . . .	104



## 1 Beilagen

### 1.1 Erbsbrei

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

Majoran, etwas  
75 g Speck  
1 gr. Zwiebel

Erbsen über Nacht im Wasser einweichen. Mit Salz und Majoran würzen und 75 Min. köcheln lassen. Danach durch ein Sieb streichen. Speck würfeln und auslassen. Zwiebel in Ringe schneiden, im Speckfett glasig dünsten und über den Erbsbrei geben.  
Tip: Der Erbsbrei schmeckt gut zu Solberfleisch oder Rippchen und Sauerkraut.

**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 200° auf der 2. Schiene von unten

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

Tip: Bei diesem Rezept nur mit einem Holzlöffel arbeiten.

**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  
5 EL Mehl  
2 Eier  
1 Tasse Milch

1 Prise Salz  
Butterschmalz  
Zucker  
Zimt

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

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

**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
<b>für die Sauce:</b>	
3/8 l Apfelwein	2 EL Speisestärke
1/8 l Wasser	3 Eier, getrennt
65 g Zucker	
<b>außerdem:</b>	
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,
125 g Zucker	geröstet u. gerieben
4 Eier, getrennt	1 kg Kirschen
1/2 Zitrone, unbeh., abger.	50 g Mandeln, geh.

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

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

Backzeit: ca. 60 min bei 180

**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 Hutzelklöße

500 g Mehl	1 Prise Salz
25 g Hefe	3 Eier
1/8 l warme Milch	60 g Butter
60 g Zucker	
<b>außerdem:</b>	
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. mehr	4 Eier
1 gr. Zwiebel, gewürfelt	Salz
1 Knoblauchzehe, feingehackt	Pfeffer

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-Erbesen
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 Sellerieknolle
Salz	1 Stange Lauch

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

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

Tip: Dazu schmeckt ein kräftiges Bauernbrot.

**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 l Brühe
3 EL Grieß	1/2 kl. Dose Erbsen
Petersilie, etwas	
<b>für die Klößchen:</b>	
1 1/2 Brötchen,	3 EL Mehl
altbackenes	Salz
4 EL Grieß, evtl. mehr	Pfeffer
1 Ei	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-Gundernhausen

★★ 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

1 1/2 l Wasser

2 Möhren

150 g Sellerie

500 g Lamm- oder Rindfleisch

Salz

Pfeffer

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

1/4 l Apfelwein

1 groß. Dose weiße Bohnen

1 klein. Dose geschälte Tomaten

Salz

Pfeffer

Thymian

Basilikum

Paprikapulver, edelsüß

Cayennepfeffer

350 g Fleischwurst, gewürfelte

1 Becher Joghurt

Petersilie

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 feinhacken. Saure Sahne mit Remouladensauce verrühren und die vorbereiteten Zutaten untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken und 1 Std. ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Kümmel und Schnittlauchröllchen bestreuen.

**Stichworte:** Eintopf, Käse

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Angela Diegel, Gemünden-Felda

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

**5.15 Hessischer Suppentopf**

300 g Rindfleisch  
 2 EL Speiseöl  
 150 g Lauch  
 1 Knoblauchzehe  
 Salz  
 Pfeffer  
 1/2 l Wasser

300 g Brechbohnen  
 Bohnenkraut  
 250 g Tomaten  
 60 g gekochte Nudeln  
 1 EL geh. Petersilie  
 Suppengewürz

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

Pfeffer  
 Streuwürze  
 Muskatnuß, ger.  
 1 TL Zucker  
 50 g Parmesan, ger.  
 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 250°

Den Auflauf mit Parmesan und Paniermehl bestreuen und offen überbacken.

Backzeit: weitere 20 Min. bei 250°

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	
<b>außerdem:</b>	
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-Hackfleischtopf

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.	
<b>für die Fleischklößchen:</b>	
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 einrühren und zugedeckt 20 - 25 Min. köcheln lassen. Hackfleisch mit Ei, Semmelbröseln und Petersilie verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Fleischteig walnußgroße Klößchen formen und in heißem Öl rundherum ca. 8 Min. braten. Abtropfen lassen und zum Eintopf servieren.

**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-Mörlen

★★ 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 Glasschüssel 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
<b>außerdem:</b>	
2 Becher Sahne	2 Fl. Schaschliksauce

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

**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

1 kg Zwiebeln

250 g Dörrfleisch

2 Knoblauchzehen

2 TL Paprikapulver

**außerdem:**

1 Bd. Suppengrün

2 Lorbeerblätter

Salz

Pfeffer

Saucenbinder

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

**Stichworte:** Fleisch, Kaninchen

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

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

### 7.4 Blechfleisch

1 kg Hackfleisch

3 Brötchen, altbackene

4 Eier

2 Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

500 g Zwiebeln

500 g Paprikaschoten

1/4 l Sahne

1 Glas Zigeunersauce

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

**Stichworte:** Erbse, P4, Würstchen

**Mengenangabe:** 4 Personen

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Claudia Hensel, Hungen

★★ 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 Kaffee.

**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 Schweineflomen oder grüner  
Speck

500 g Äpfel  
250 g Zwiebeln

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

**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  
2 Zwiebeln  
2 Eier  
2 Brötchen, eingeweichte  
Salz

Pfeffer  
Paprikapulver  
1 Stangen Porree, evtl. mehr  
200 g Emmentaler oder Gouda  
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  
1 Eigelb  
1 kl. Zwiebel, geh.  
2 EL Paprikaschote, rote, geh.

2 kl. Gewürzgurken, geh.  
1/2 EL Petersilie, geh.  
Pfeffer  
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  
2 Brötchen  
6 EL Meerrettich, evtl. mehr  
etwas Salz

Zucker  
Klare Brühe  
20 g Butter

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, Friedberg-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 zugeben 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, geschnetzelt	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

Salz

2 Schweinefilets (à 400 g)

3 EL Öl

Pfeffer aus der Mühle

400 g Crème fraîche

3 Knoblauchzehen

1 Zweig Basilikum

150 g Schafskäse od. Mozzarella

Zucchini in Scheiben schneiden, in kochendes Salzwasser geben und 1 Min. sprudelnd kochen. Filets in 2 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und im heißem Öl von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche zum Bratensatz geben und aufkochen lassen. Knoblauch dazupressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropfte Zucchini in eine große gefettete Auflaufform füllen, Fleisch darauf verteilen und jeweils mit einem Basilikumblatt belegen. Mit zerbröckeltem Käse bestreuen, Sahneseauce 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  
3 EL Öl  
1 1/2 Brötchen, altbackene  
3/4 l Wasser, ca.

1 Würfel Brühe, klare  
Salz  
Pfeffer  
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 Kadjana 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 Mümmel, evtl. mehr
1 TL Natron	Salz nach Geschmack
2 EL Margarine	2 Eigelb
Milch nach Bedarf, etwas	

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

**Stichworte:** Käse

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Heidrun Singer, Kirtof / Gleimhain

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

### 9.4 Schneegestöber

2 Camembert, feste, evtl. mehr	Kräuter, geh. (Schnittlauch,
100 ml Sahne	Petersilie u. Dill)
2 EL Crème 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	
<b>Für die Sauce:</b>	
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

2 Brötchen

1 Bratwurst

1 Zwiebel

Muskatnuß, ger.

**Für die Sauce:**

100 g Speck

1/2 l Milch

etwas Mehl

Salz

Pfeffer

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 Leinensäcken (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 Leinensäcken 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 Weißkraut

1 Apfel

1/8 l Wasser

1 TL Salz

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	
<b>für die Sauce:</b>	
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, Klob

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Veronika Wagner, Echzell

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

### 10.7 Drescherfrühstück

200 g Speck, durchw.

2 gr. Zwiebeln

Knoblauch nach Geschmack

1 kg Pellkartoffeln

Salz

Pfeffer

Kümmel

250 g Sahnequark

1 Tasse Dickmilch

2 Eier

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

**Stichworte:** Kartoffel

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

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

### 10.8 Gesottene Klöße

1 kg Salzkartoffeln, lauwarme

250 g Grieß

250 g Mehl

4 Eier

1 TL Salz, gehäufte

1 Msp. Muskatnuß, geriebene

Öl zum Braten

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

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

**Stichworte:** Kartoffel, Klob

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Rosemarie Schmidt, Buseck

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

**10.9 Gespickter Rotkohl**

1 Rotkohl, kleiner  
200 g fetter Speck  
Salz

Pfeffer  
1/2 l Brühe

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  
1/2 l Brühe  
1 groß. Gemüsegurke  
1 Zwiebeln, evtl. mehr  
1 Ecke Schmelzkäse (62,5 g)

1 Dos. Champignons, geschnitten  
2 EL Sahne, evtl. mehr  
Pfeffer  
Weißwein, etwas  
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, Hungen

★★ 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 l Fleischbrühe
30 g Margarine	Salz
1 Tasse Zwiebelwürfel	Pfeffer
2 EL Mehl	

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

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

**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 l Fleischbrühe	

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

**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:** Herzhaft, 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
<b>für die Füllung:</b>	
500 g Hackfleisch	Salz
1 Ei	Pfeffer
1 Zwiebel, gewürfelt	Öl
<b>für das Lauchgemüse:</b>	
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, Klob, 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, Klob, 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

1 kl. Sellerieknolle

500 g Pelerbsen

**für die Eierschwämmchen:**

2 groß. od. 3 kleine Eier

1 Msp. Salz

Salz

Pfeffer

1 Msp. Natron

Mehl nach Bedarf

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

**Stichworte:** Gemüse

★ Quelle: Julia ★ Hessisches Kochbuch Brunhild Schumann, Roßdorf

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

**10.23 Salzekuchen**

1.5 kg gekochte Kartoffeln

1/4 l Milch

2 gr. Zwiebeln

4 EL Mehl

4 Eier

2 Becher saure Sahne

250 g Quark

1 Tasse Öl

Salz

Pfeffer

ger. Muskatnuß

750 g Brotteig (bei Bäcker bestellen)

250 g Dörrfleisch

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:** Herzhaft, 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 glattrühren 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	Speckschwarte
3 EL Mehl	Butter

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

**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	1 EL Salz
geräucherte, evtl. mehr	2 Eier
5 EL Kartoffelmehl	2 EL Paniermehl
4 EL Grieß	1 EL Butter
1 TL ger. Muskatnuß	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, Klob, 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 Schnitzeierkuchen

200 g Kartoffeln, evtl. mehr

2 EL Milch, evtl. mehr

reichlich Fett zum Braten

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
<b>für die Sauce:</b>	
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, Hungen

★★ 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, Hungen

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

### 10.33 Überbackener Kartoffelbrei

1 1/2 kg Pell- oder

3 Eier

Salzkartoffeln

Salz

75 g Butter, ca.

Pfeffer

150 g Sahne

Muskatnuß, ger.

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. 200°

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  
1 TL Salz  
125 g Räucherfleisch  
1 Zwiebel

100 g Margarine  
2 EL Mehl, evtl. mehr  
Klare Brühe

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  
3 kl. Zwiebeln  
1 kl. Weißkohl  
1 EL Schmalz

1/4 l Wasser  
1 Brühwürfel  
1 TL Kümmel  
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 Zucchini unterheben. Tomatenpüree unterrühren und würzen. Das Ganze bei geringer Hitze 20-30 Min. schmoren, dabei gelegentlich umrühren. Tip: Reichen Sie Reis und Kopfsalat dazu.

**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.	
<b>außerdem:</b>	
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
<b>außerdem:</b>	
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, Hungen / Bellersheim

★★ aufbereitet von Lothar Schäfer

### 11.5 Großmutter's Käsekuchen

250 g Mehl	1 Eigelb
125 g Zucker	125 g Butter
1 Pkg. Vanillezucker	1/2 Pkg. Backpulver

Saft von 1/2 Zitrone

**für die Füllung:**

5 Eier, getrennt	1 EL Grieß
250 g Zucker	1/2 Zitrone, Saft von, oder
1 Pkg. Vanillezucker	2 cl Rum
125 g Butter	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	einer unbehandelten
1 Prise Salz	1 Schuß Rum
280 g Zucker	1 TL Zimtpulver
300 g Hasel- oder Walnüsse,	1 TL Muskatblüte
gemahlene	60 g Mehl
1 Zitrone, abgeriebene Schale	1/2 TL Backpulver

**außerdem:**

Zuckerguß	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

6 Eier, getrennt

250 g Zucker

4 EL Zitronensaft

1/2 Zitrone, unbehandelt,

**außerdem:**

Puderzucker

abgeriebene Schale von

50 g Mandeln, gehackte

50 g Mandeln, gemahlene

30 g Grieß

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 Hollerploutz

500 g Kartoffeln, gek.

**für den Belag:**

1 kg Holunderbeeren

200 g Zwetschgen

500 g Quark

2 1/2 EL Mehl

250 g Mehl

2 Eier

200 g Schmand

200 g Zucker

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

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

Den heißen Kuchen mit Zucker bestreuen.

**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

150 g Zucker

1 Päckch. Vanillezucker

1 Prise Salz

**außerdem:**

Marmelade

250 g Kartoffeln, gek.

200 g Mehl

1 Päckch. Backpulver

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 175o

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

250 g Zucker

1 Päckch. Vanillezucker

6 Eier, getrennt

**für den Belag:**

1/2 l Sahne

125 g Mehl

1/2 Päckch. Backpulver

100 g Haselnüsse, gem.

100 g Blockschokolade, ger.

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 zerkrümmeln. Sahne mit Sahnesteif schlagen. Kakao und restlichen Rum untermischen. 2/3 der Krümel unterheben und auf den Boden füllen. Restliche Krümel 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 unterrühren. 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	
<b>für den Belag:</b>	
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
<b>für den Belag:</b>	
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  
100 g Zucker  
1 Würfel Hefe  
100 g Butter

**für die Streusel:**

350 g Mehl  
200 g Zucker  
2 Päckch. Vanillezucker

**außerdem:**

Puderzucker

2 Eier  
1/4 l Milch, lauwarme  
1 Prise Salz

etwas Zimt  
220 g Butter, flüssige

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  
200 g Zucker  
3 Eier

**für den Belag:**

1 Päckch. Vanillepuddingpulver  
1/2 l Milch  
Zucker  
2 Becher Schmand

1 Päckch. Vanillezucker  
250 g Mehl  
1/2 Päckch. Backpulver

500 g Quark  
Früchte nach Geschmack  
2 Päckch. klarer Tortenguß,  
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 Mehland 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/Grünungen

★★ 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  
30 g Hefe  
125 g Zucker  
125 g Fett

**außerdem:**

250 g Butter  
100 g Mohn

1 Prise Salz  
1/4 l warme Milch  
500 g Pellkartoffeln vom Vortag

200 g Zucker

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. 190°

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
<b>für die Quarkcreme:</b>	
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 oder Preßkopf	1/2 Tasse Milch
1/2 geräucherte Bratwurst	7 Eier
	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
<b>für den Belag:</b>	
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 unterrühren und auf den Teig streichen. Dörrfleisch in Würfel schneiden, darüber verteilen und den Teig nochmals auf das Doppelte gehen lassen.

Backzeit: ca. 30 Min. Bei 200-220

**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 unterrühren. Den Teig solange schlagen, bis er Blasen wirft. Mit einem in heißes Wasser getauchten Eßlöffel Klöße abstechen, in kochendes Salzwasser geben und in etwa 10 min garziehen lassen. Speck und Zwiebeln in Würfel schneiden und knusprig braten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die abgetropften Klöße geben.  
Tip: Dazu schmecken frische Kartoffeln und Apfelbrei.

**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
<b>außerdem:</b>	
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-Erbesen
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
<b>außerdem:</b>	
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

50 g Butter

200 g Mehl

**für die Füllung:**

1 kg Zwetschgen

Würfelzucker

Zimtpulver

Nelkenpulver

2 Eier

Salz

100 g Butter

50 g geh. Nüsse

25 g Semmelbrösel

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	
<b>die Sauce:</b>	
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
<b>für die Sauce:</b>	
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)

180 g Kalbfleisch

2 Äpfel, evtl. mehr

**für die Sauce:**

250 g Crème fraîche

3 EL Zucker

weißer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Weinessig, evtl. mehr

**außerdem:**

3 Eier, hartgekochte

2 Tomaten

2 Gewürzgurken, , evtl. mehr

1 klein. Sellerieknolle

1 Rote Beete, mittelgroße

3 Pellkartoffeln, evtl. mehr

1/2 Tasse Öl

1 Prise Nelken, gemahlene

1 Schuß Weinbrand

Petersilie

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 Butters toast 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

2 Gewürzgurken

1 Zwiebel

**für die Sauce:**

Salz

Pfeffer

2 EL Essig

1 Apfel

2 Gl. Mixed Pickles

1 Tomaten

2 EL Öl

1 EL Kräuter, geh.

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-Wurstsalat

200 g Mortadella	1 gr. Zwiebel
100 g Lindenberger	1 gr. Gewürzgurke
2 EL Tomatenpaprika aus dem Glas	
<b>für die Sauce:</b>	
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 Sellerieknolle, 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 Schälness - Endiviensalat mit gebratenem Speck

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

**für die Marinade:**

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 Salat träufeln. Weißbrotscheiben 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  
250 g Speck  
1 Zwiebel  
1/8 l Essig

1/4 Tasse Wasser  
1/2 TL Salz  
1/4 TL Pfeffer

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

**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 Weinessig
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 achteln, 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. Apfelwein	1 Gewürznelke
1/2 Zitrone, unbeh., abger.	1 TL Speisestärke
Schale von	2 Eier, getrennt
1 Stück Zimtstange	50 g Zucker
	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	Liebstockel, Zwiebel)
1/4 l Wasser	1/2 Brühwürfel
500 g geräucherte Dicke Rippe	Salz
oder 4 Mettwurstchen	1 Tropfen Essig, evtl. mehr
8 groß. Blumenkohlrosen	Flüssigwürze
1 Bd. Suppengrün (mit	

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

**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 Bunnstopp)**

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	
<b>für die Markklößchen (35 Stück):</b>	
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  
Erbsen, 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  
Grieben, 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