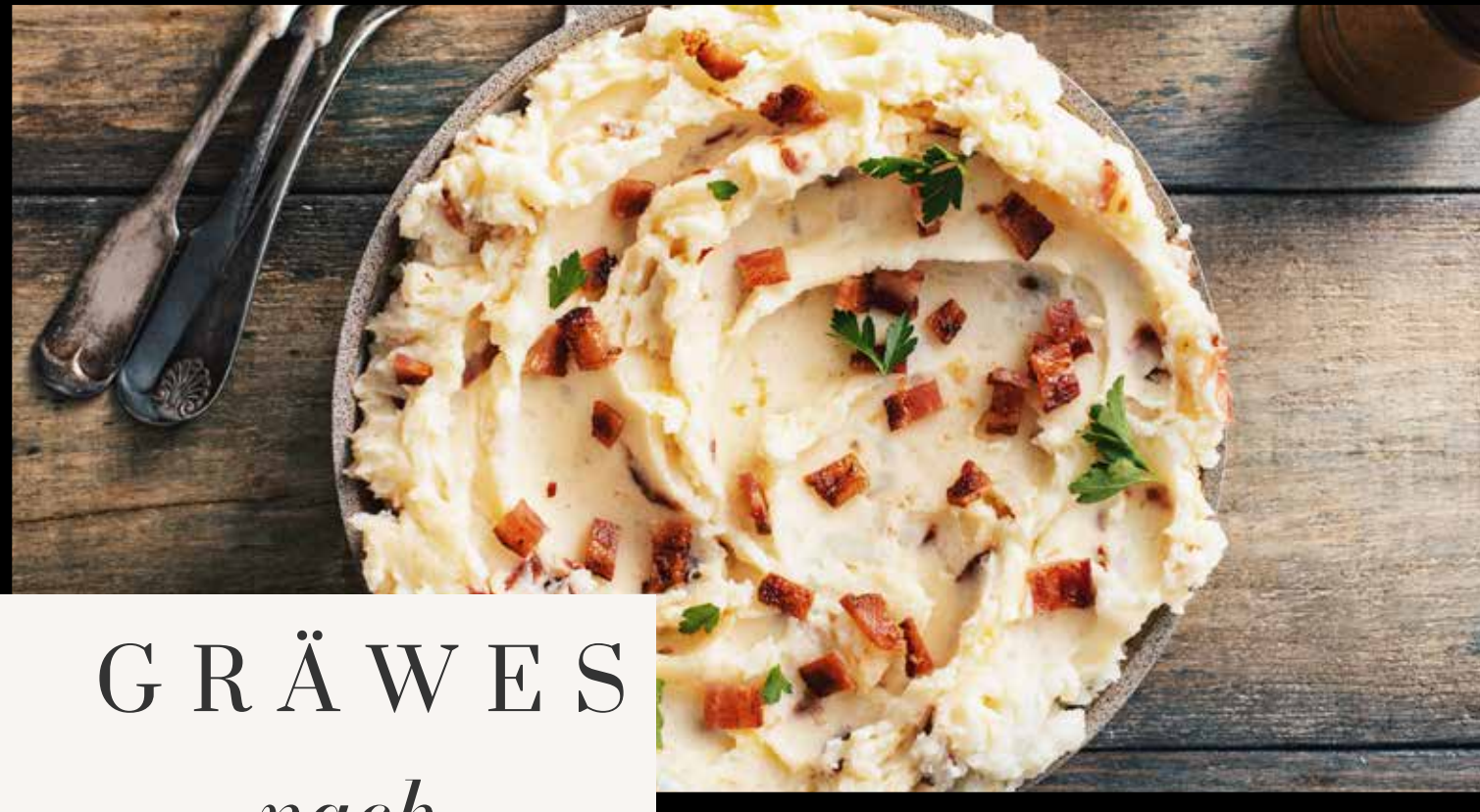
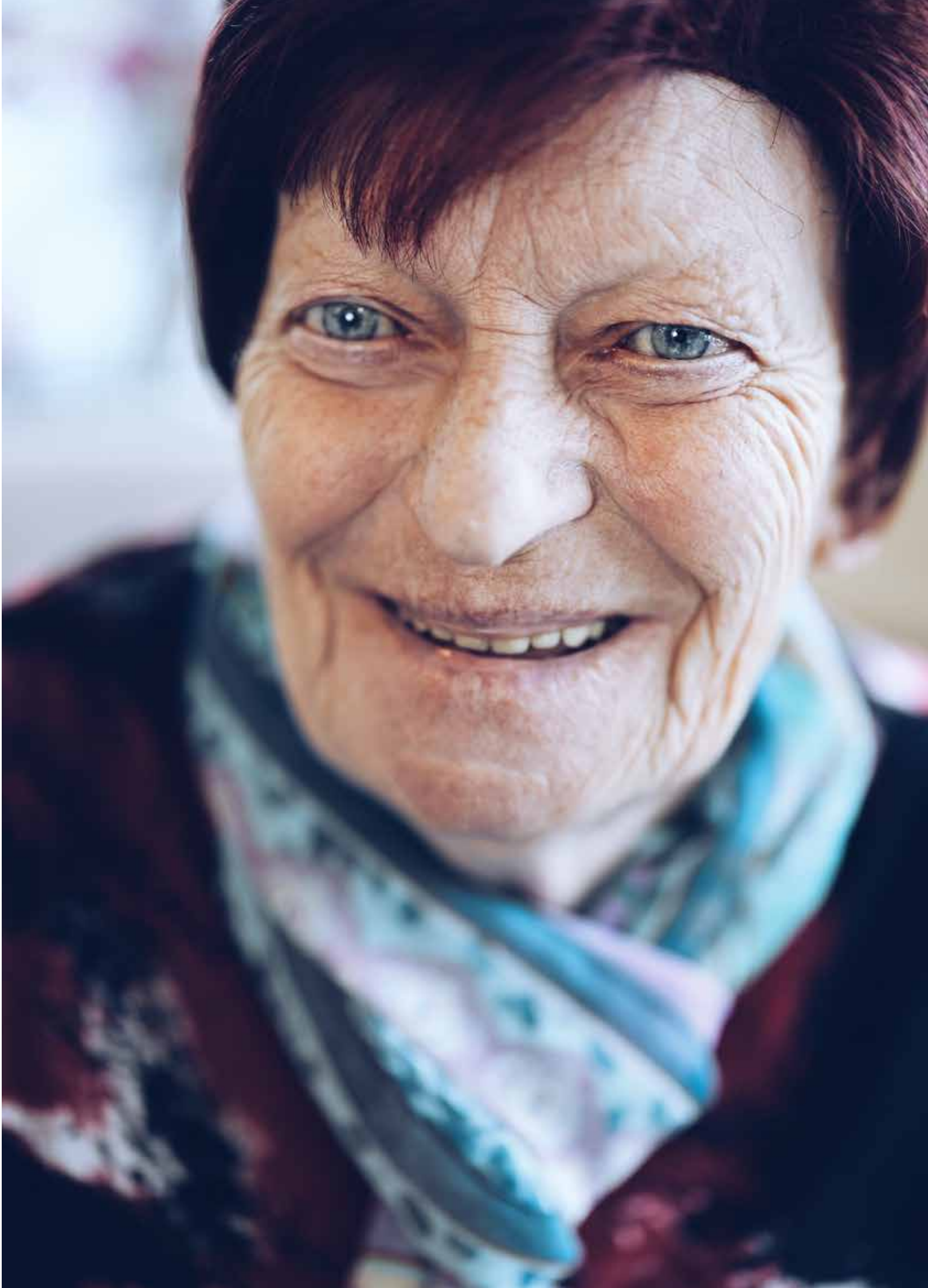




Unsere Herzensgerichte





GRÄWES

nach
Ellen Meyer

Zubereitung

Zutaten

- ☐ 1 kg Speckwürfel
- ☐ 2 Lorbeerblätter
- ☐ 5 Wacholderbeeren
- ☐ 2 kg Kartoffeln
- ☐ Salz und Pfeffer
- ☐ 1 kg Sauerkraut
- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ 1 Apfel
- ☐ 100 ml Weißwein
- ☐ 1 Bund Petersilie
- ☐ 1 TL Thymian

Sauerkraut in einem Topf erhitzen. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Pfeffer, Salz, Thymian und Weißwein hinzugeben und kurz köcheln lassen. Apfel fein reiben, Zwiebel in kleine Würfel schneiden. In einem Topf etwas Öl erhitzen, Zwiebel und den Apfel darin glasig anschwitzen. Fleisch in einer Pfanne anbraten. Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen, anschließend abgießen und zerstampfen. Sauerkraut mit den Kartoffeln, dem Fleisch und dem Apfel-Zwiebel-Mix vermengen. Am Ende gehackte Petersilie unterrühren.



VORBEREITUNG 30 MIN



KOCHEN 30 MIN



PORTIONEN 10



Zubereitung

Gibt es keinen frischen Sauerteig, muss er mit dem Sauerteig-Starter angefertigt werden. Danach oder bei frischem Sauerteig kann Hefe in lauwarmem Wasser aufgelöst und für ca. 15 Minuten stehen gelassen werden. Alle Mehlsorten und das Salz mit dem Vorteig und unter Beigabe der Hefe-Wasser-Mischung zu einem glatten Teig verrühren.

Teig für 10 Minuten kneten bis er glatt und elastisch ist und sich leicht lösen lässt.

Teig zurück in eine leicht geölte Schüssel geben, abdecken und bei Raumtemperatur 4-6 Stunden gehen lassen. Teigvolumen sollte sich verdoppelt oder verdreifacht haben.

Brot formen und backen:

Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen.

Aufgegangenen Teig mit nassen Händen zu einem runden Laib formen.

Laib mit Oberseite nach unten in eine bemehlte Schüssel legen.

Laib erneut abdecken und weitere 2-3 Stunden bei Raumtemperatur ruhen und gehen lassen.

Ein leeres Backblech oder einen Pizzastein auf den Boden des Backofens stellen, Ofen auf 250°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Laib vorsichtig auf ein weiteres mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen. Oberseite des Brotes mit einem scharfen Messer einritzen (z. B. Kreuzmuster).

Laib und Backofenwände mit Wasser einsprühen oder feuerfestes Schälchen mit Wasser in den Ofen dazustellen.

Laib für 60 Minuten backen.

Nach 60 Minuten Temperatur auf 200°C reduzieren, Brot weitere 30 Minuten backen.

Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zutaten

- ☐ Sauerteig-Starter oder echter Sauerteig
- ☐ 300 g Roggenmehl (Typ 1150)
- ☐ 200 g Weizenmehl (Typ 550)
- ☐ 42 g Hefe
- ☐ 300 g lauwarmes Wasser
- ☐ 10 g Salz
- ☐ Zum Bestreuen: Roggenmehl (Typ 1150)

 VORBEREITUNG 8 STD

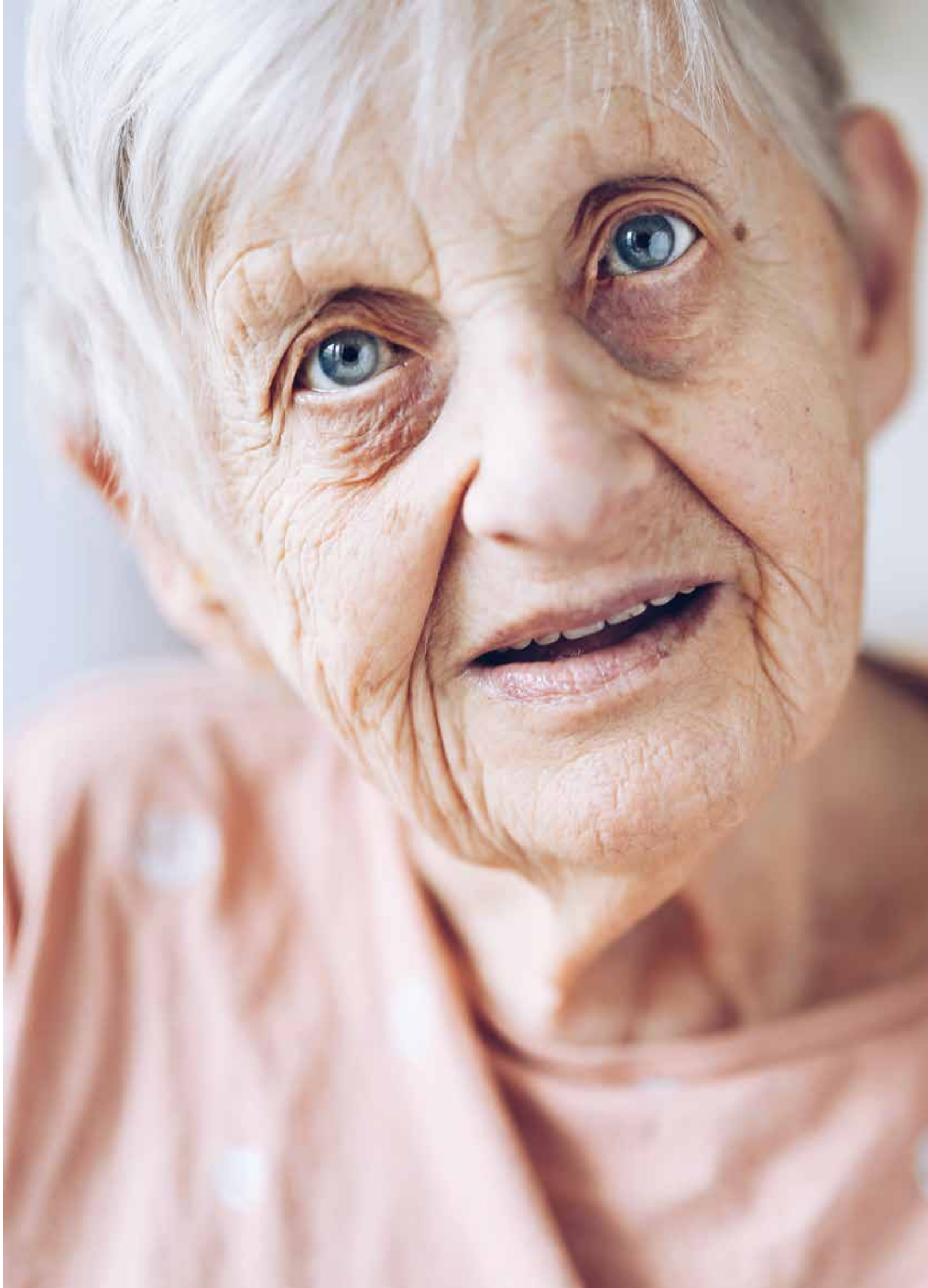
 KOCHEN 90 MIN

 10 PORTIONEN

HERMANN
SCHRECKINGERS

Sauerteigbrot





Elisabeth Schreckingers

SEMME LKNÖDEL



Zutaten

- ☐ 30 Brötchen vom Vortag
- ☐ 750 ml Milch
- ☐ 2 El Mehl
- ☐ 5 Eier
- ☐ 2,5 TL Salz
- ☐ Butter zum Braten

Zubereitung

Brötchen in Würfel schneiden, über Nacht in einer Schüssel trocknen lassen. Am nächsten Tag lauwarme Milch, Salz, eine Handvoll Mehl dazugeben, alles zu einem Teig verkneten. Mit nassen Händen handgroße Knödel formen, in Salzwasser kochen bis sie oben schwimmen. Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Dazu passt Butter, Rührei oder Spiegelei, Schweinefilet, ein halbes Hähnchen oder Kompott von Kirschen oder Mirabellen.



VORBEREITUNG
20 MIN



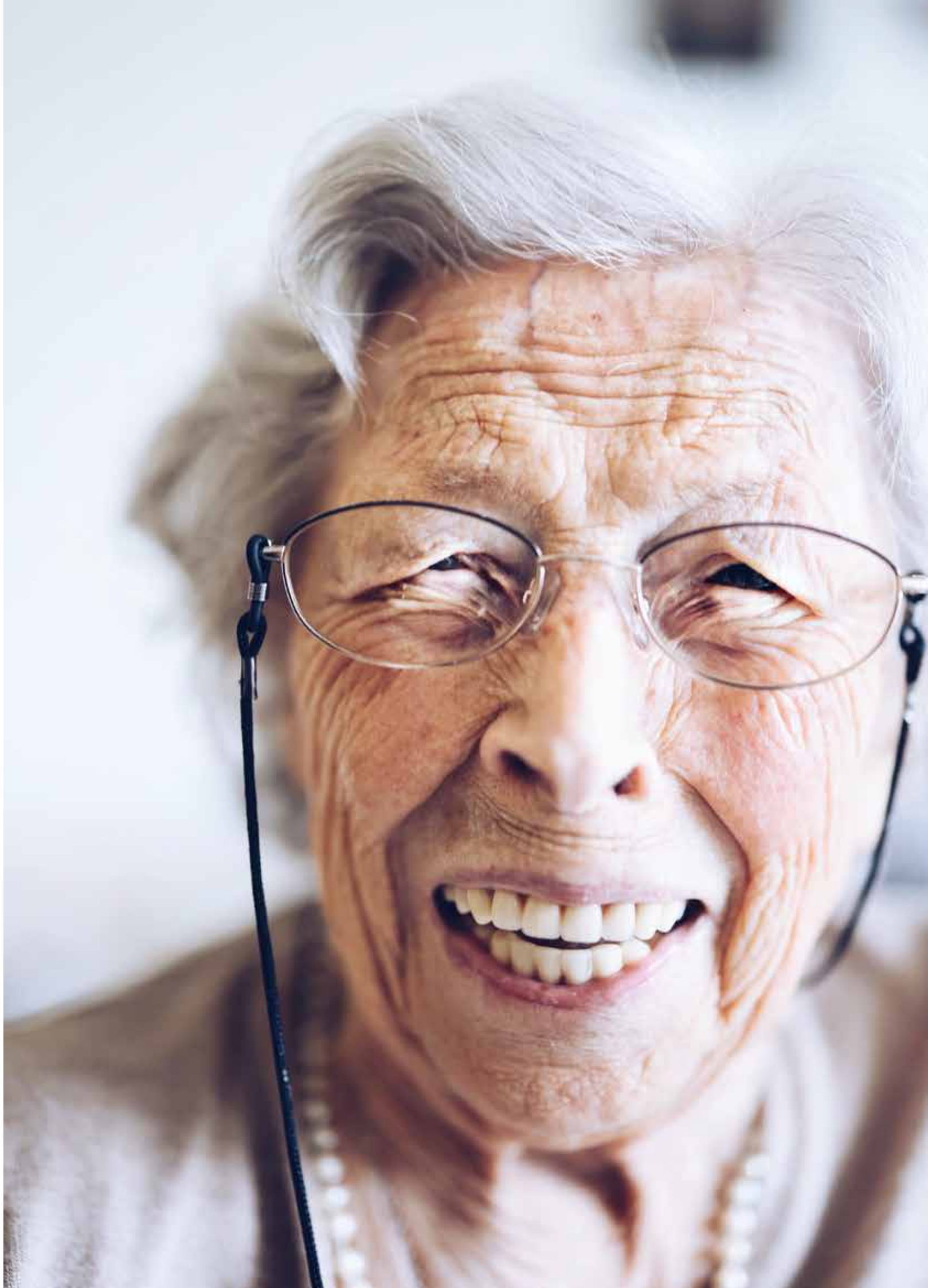
KOCHEN
20 MIN



10 PORTIONEN

Tipp von Elisabeth
Schreckinger!

*Die Knödel können auch eingefroren
und spontan zubereitet werden. Auch in
Scheiben angebraten schmecken sie gut.*



Linsensuppe

NACH
MARIA STAUDT

Zubereitung

Linsen waschen, in einen Topf mit kaltem Wasser geben.
Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pfefferkörner zu den Linsen geben, alles zum Kochen bringen.
Linsen bei reduzierter Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
Rauchfleisch in Würfel schneiden.
Zwiebeln, Karotten, Selleriestange schälen und fein würfeln.
Öl in Topf erhitzen, Rauchfleisch darin anbraten, Gemüse kurz dazugeben.
Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
Kartoffeln und die gebratenen Zutaten zu den Linsen geben und weitere 20 Minuten köcheln lassen.
Linsen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten

- ☐ 1 kg rote Linsen
- ☐ 1,5 kg Kartoffeln
- ☐ 1 kg durchwachsenes Rauchfleisch
- ☐ 2 Zwiebeln
- ☐ 2 Karotten
- ☐ 2 Selleriestangen
- ☐ 2 Lorbeerblätter
- ☐ 5 Wacholderbeeren
- ☐ 2 EL Öl
- ☐ 2 Bund Petersilie
- ☐ Salz und Pfeffer



VORBEREITUNG 10 MIN



KOCHEN 45 MIN



10 PORTIONEN



STRAMMER MAX *nach Ellen Meyer*

Zutaten

- ☐ 20 Scheiben Schinken
- ☐ 20 Eier
- ☐ 2 Pck. Roggenbrot
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ Butter

Zubereitung

Jede Scheibe Brot mit Butter bestreichen.
Brotscheiben mit gekochtem Schinken belegen.
In einer Pfanne Öl erhitzen und Spiegeleier braten.
Anschließend jede Scheibe Brot mit einem Spiegelei belegen.
Nach Bedarf mit Pfeffer und Salz würzen.



VORBEREITUNG 20 MIN



KOCHEN 15 MIN



PORTIONEN 10

M A R I A N N E
M O R B A C H S

“Gedempfte” Kartoffeln

Zubereitung

Mageren Speck in feine Würfel schneiden.
Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
In einer Pfanne Öl erhitzen und Speck darin anbraten.
Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten.
Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Die Kartoffelscheiben auf den Speck und die Zwiebeln legen, mit Salz und Pfeffer würzen, garen lassen.
Ca. 100 ml Wasser dazu gießen und die Pfanne mit einem Deckel verschließen.
Kartoffeln bei mittlerer Hitze 30 Minuten gar dämpfen.
Kartoffeln zwischendurch wenden, damit sie gleichmäßig gar und knusprig werden.

Zutaten

- ☐ 600 g magerer Rauchspeck
- ☐ 3 große Zwiebeln
- ☐ 4 kg Kartoffeln (festkochend)
- ☐ Salz und Pfeffer
- ☐ Öl zum Braten

Tipp von Marianne Morbach!

Optionale passen dazu Schnitzel,
Würstchen, gebratene
Fleischwurst oder Salat.



VORBEREITUNG 15 MIN



KOCHEN 35 MIN



10 PORTIONEN



TOAST HAWAII *nach Maria Ferres*

Zutaten

- ☐ 20 Scheiben Schinken
- ☐ 20 Ananas-Ringe (Dose)
- ☐ 20 Scheiben Käse (Gouda)
- ☐ 2 Pck. Toast
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Zubereitung

Toastbrot toasten. In der Reihenfolge: Schinken, Ananas und Käse auf das Toastbrot legen. Sandwiches im Ofen überbacken.



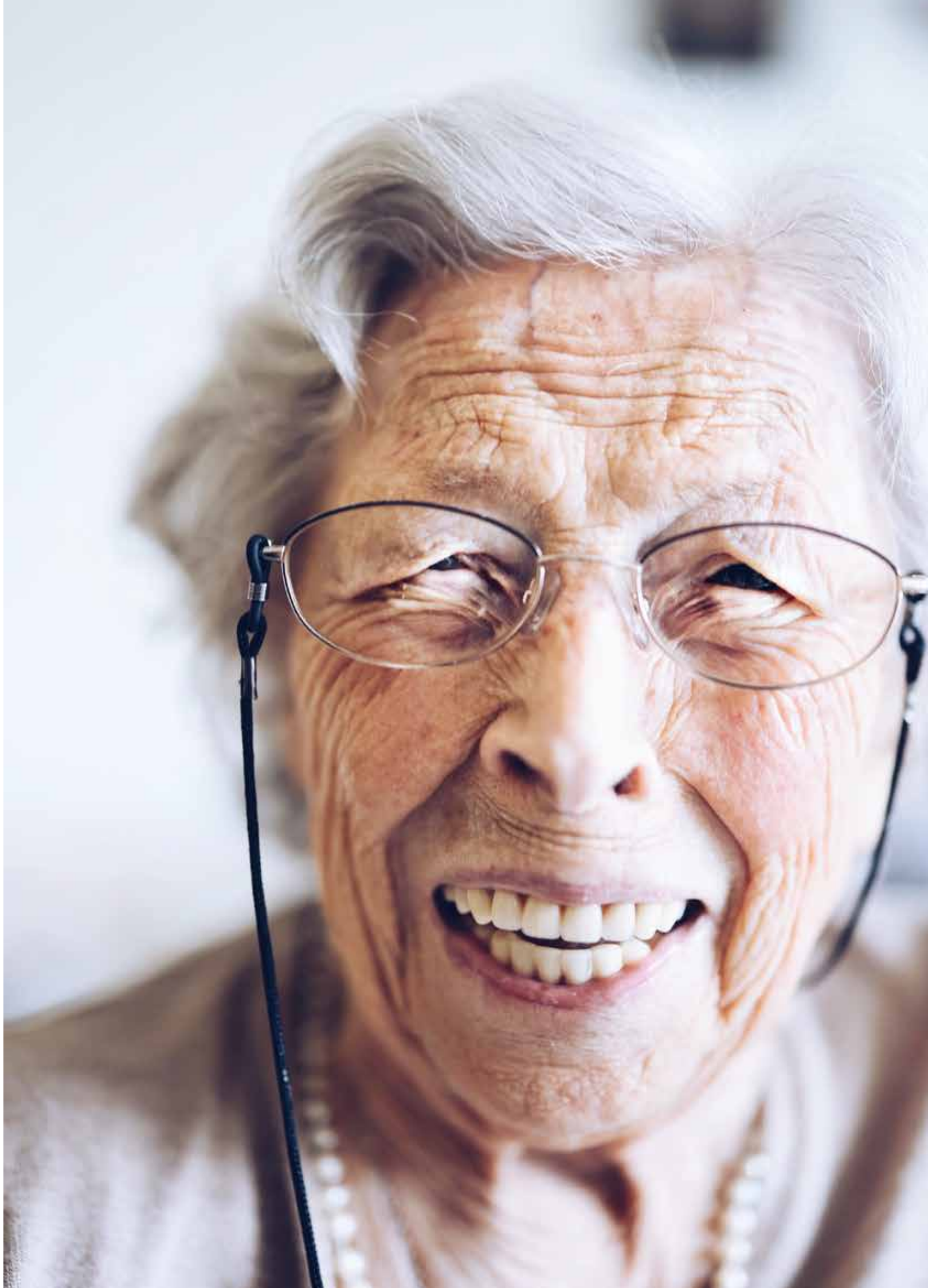
VORBEREITUNG 20 MIN



KOCHEN 15 MIN



PORTIONEN 10



Zutaten

- ☐ 5 Bund Löwenzahn
- ☐ 2 Endivien
- ☐ 2 Zwiebeln (mittelgroß)
- ☐ 3 gekochte Eier
- ☐ 2 Lauchzwiebeln
- ☐ Essig und Öl
- ☐ Salz und Pfeffer
- ☐ Prise Zucker

Zubereitung

Löwenzahn und die Endivien klein schneiden und mischen. Zwiebeln würfeln und Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, beides zum Salat geben. Eier für etwa acht Minuten kochen und abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und auf den Salat legen. Essig, Öl mit Salz, Pfeffer und Zucker gut verrühren und gleichmäßig über den Salat gießen.



VORBEREITUNG 15 MIN



KOCHEN 8 MIN



PORTIONEN 10

Löwenzahnsalat

Tipp von Maria Staudt!

Den Löwenzahn frisch vom
Feld pflücken.

VON MARIA
STAUDT



SPIEGELEI MIT SPECK

*nach Eduard
Konrath*

Zubereitung

Den Speck in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten, anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In der gleichen Pfanne die Butter erhitzen. Die Eier portionsweise in die Pfanne geben (ca. 4-5 Eier pro Bratvorgang) und Spiegeleier nach Belieben braten. Den Speck auf den Eiern verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten

- ☐ 20 Scheiben Speck
- ☐ 20 Eier
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ Butter zum Braten



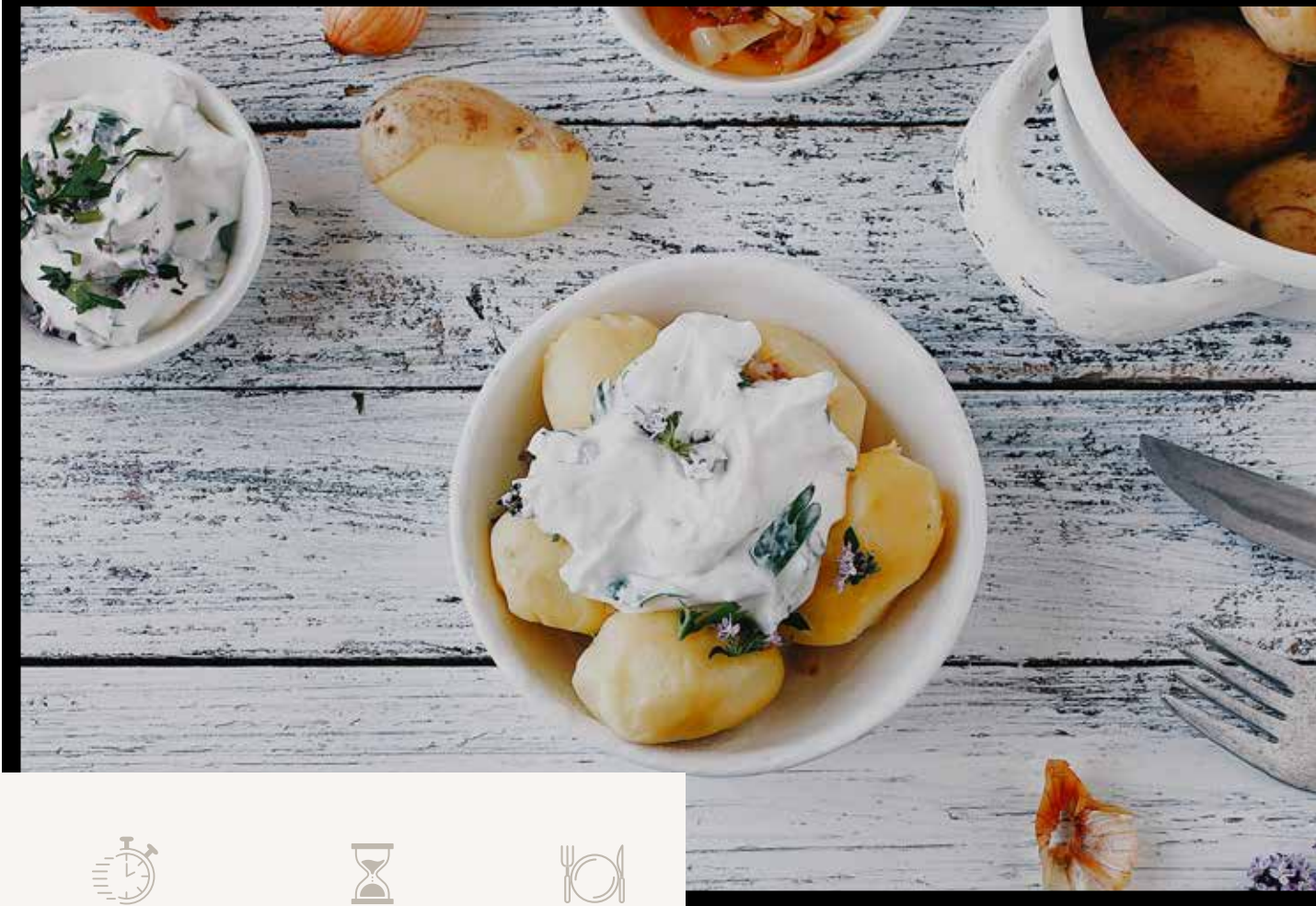
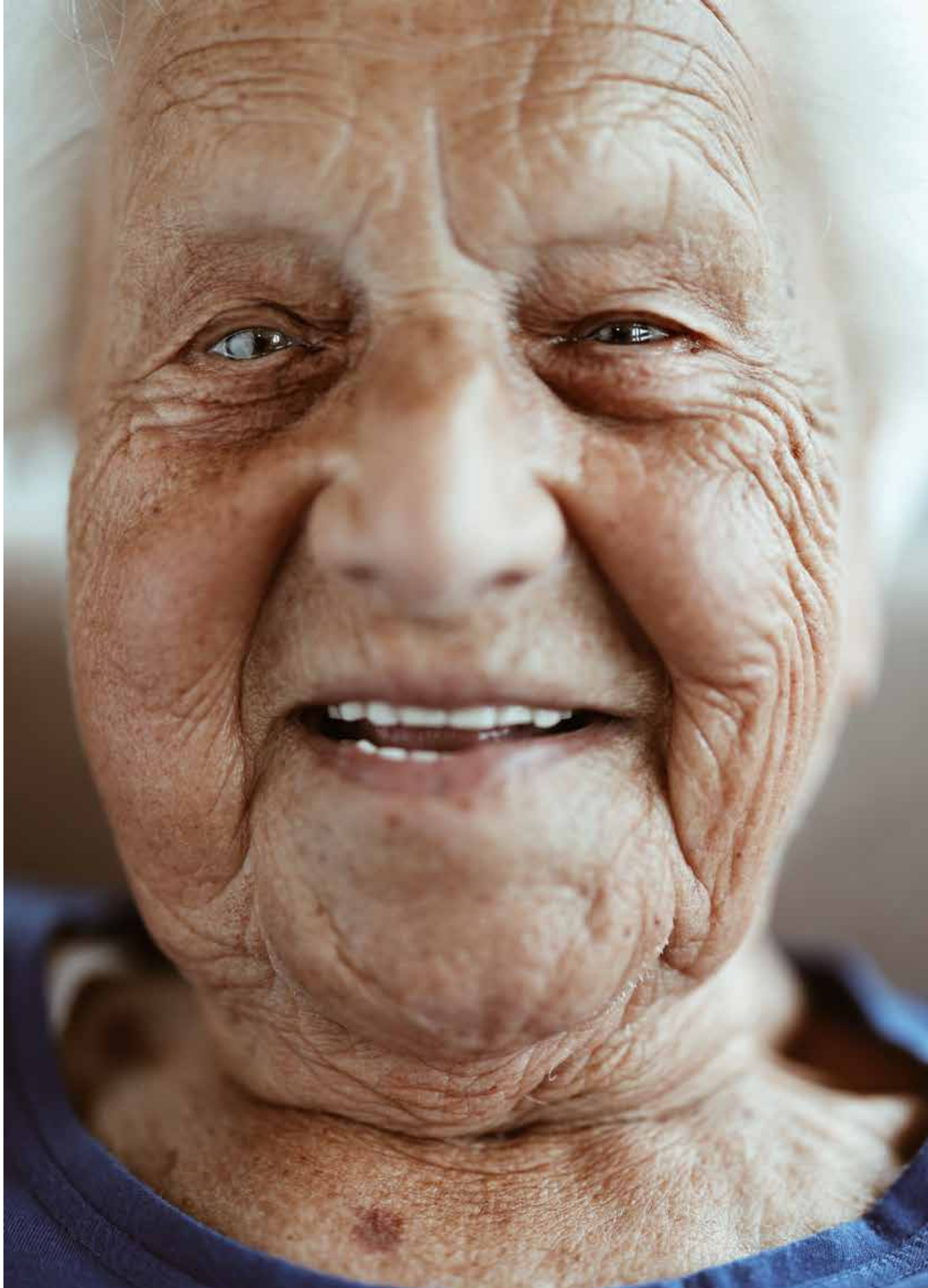
VORBEREITUNG 5 MIN



KOCHEN 15 MIN



10 PORTIONEN



VORBEREITUNG 5 MIN



KOCHEN 20 MIN



10 PORTIONEN

Ursula Schmitts

PELLKARTOFFELN MIT SAHNEQUARK

Zubereitung

Kartoffeln kochen und danach die Schale abziehen.
Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
Sahnequark in einer Schüssel mit Milch, Salz, Pfeffer und den Zwiebeln vermengen.

Zutaten

- ☐ 2 kg Kartoffeln
- ☐ 800 g Sahnequark
- ☐ 5 El Milch
- ☐ 2 Zwiebeln
- ☐ Salz und Pfeffer



Zutaten

- ☐ 500 g Mehl
- ☐ 4-6 Eier
- ☐ 250 ml Milch
- ☐ 1 EL Öl
- ☐ 1 EL Petersilie, gehackt
- ☐ Apfelmus

Zubereitung

Mehl und Salz verrühren.
Eier und lauwarmes
Wasser hinzufügen und
alles zu einem glatten,
zähflüssigen Teig
verrühren.

Teig abgedeckt 30
Minuten bei
Zimmertemperatur
ruhen lassen.

Danach kleine, längliche
Teigstückchen mit einer
Spätzle-Reibe oder
einem Teigschaber und
Holzbrettchen in
kochendes Salzwasser
geben.

Wenn die Spätzle oben
schwimmen, mit einem
Schaumlöffel abschöpfen
und abtropfen.



VORBEREITUNG 30 MIN



KOCHEN 30 MIN



PORTIONEN

Spätzle

VON
SIEGLINDE
LENTES

Tipp von Sieglinde Lentes!

Die Spätzle mit Apfelmus genießen.



HERING MIT KARTOFFELN

*nach Eduard
Konrath*

Zutaten

- ☐ 20 Heringsfilets
- ☐ 3 Zwiebeln
- ☐ 2 Äpfel
- ☐ 400 g saure Sahne
- ☐ 5 EL Mayonnaise
- ☐ 5 EL Weißwein
- ☐ 3 EL Dijon-Senf
- ☐ 3 EL gehackte Petersilie
- ☐ Salz und Pfeffer
- ☐ 1,5 kg Kartoffeln

Zubereitung

Heringsfilets waschen und trocken tupfen.

Zwiebeln und Äpfel in kleine Würfel schneiden.

In einer Schüssel saure Sahne, Mayonnaise, Weißwein, Senf, Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren.

Die kleingeschnittenen Zwiebeln und Äpfel in die Soße rühren.

Heringsfilets in die Soße geben und vorsichtig unterrühren.

Kartoffeln in Salzwasser für ca. 20-25 Minuten kochen.

Die Kartoffeln abgießen und pellen.



VORBEREITUNG 15 MIN



KOCHEN 25 MIN



10 PORTIONEN



Zubereitung

Kartoffeln schälen und kochen, anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken.

Zwei Eier und Salz hinzufügen, alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Schweinehack mit einem Ei vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus dem Kartoffelteig Klöße formen und in die Mitte eine Mulde drücken. Fleisch in die Mulden füllen und Klöße verschließen. Klöße in Salzwasser ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.

Tipp von Sieglinde Lenten!

Die Kartoffelklöße mit Apfelmus servieren.

SIEGLINDE
LENTEN

Kartoffelklöße

Zutaten

- ☐ 2 kg Kartoffeln
- ☐ 3 Eier
- ☐ 1 Prise Salz
- ☐ 500 g Schweinehack
- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ Apfelmus



VORBEREITUNG 30 MIN



KOCHEN 20 MIN



10 PORTIONEN





Zubereitung

Milch zum Köcheln bringen.
In einer kleinen Schüssel
Grieß, Zucker, Zimt und Salz
vermengen.

Sobald die Milch kocht,
Grießmischung unter
ständigem Rühren
hinzugeben.

Auf niedriger Stufe Grießbrei
unter ständigem Rühren 5
Minuten köcheln und
eindicken lassen.

Der Grießbrei sollte eine
cremige Konsistenz haben,
ggf. etwas mehr Milch
hinzufügen.

Topf vom Herd nehmen und
Grießbrei 5 Minuten ruhen
lassen.

Zum Schluss die abgetropften
Aprikosenstücke hinzugeben.

Zutaten

- ☐ 2,5 Liter Vollmilch
- ☐ 250 g Grieß
- ☐ 200 g Zucker
- ☐ 2 TL Zimt
- ☐ 1 Prise Salz
- ☐ 800 g Dosen-Aprikosen
(abgetropft) oder Sauerkirschen



VORBEREITUNG 5 MIN



KOCHEN 10 MIN

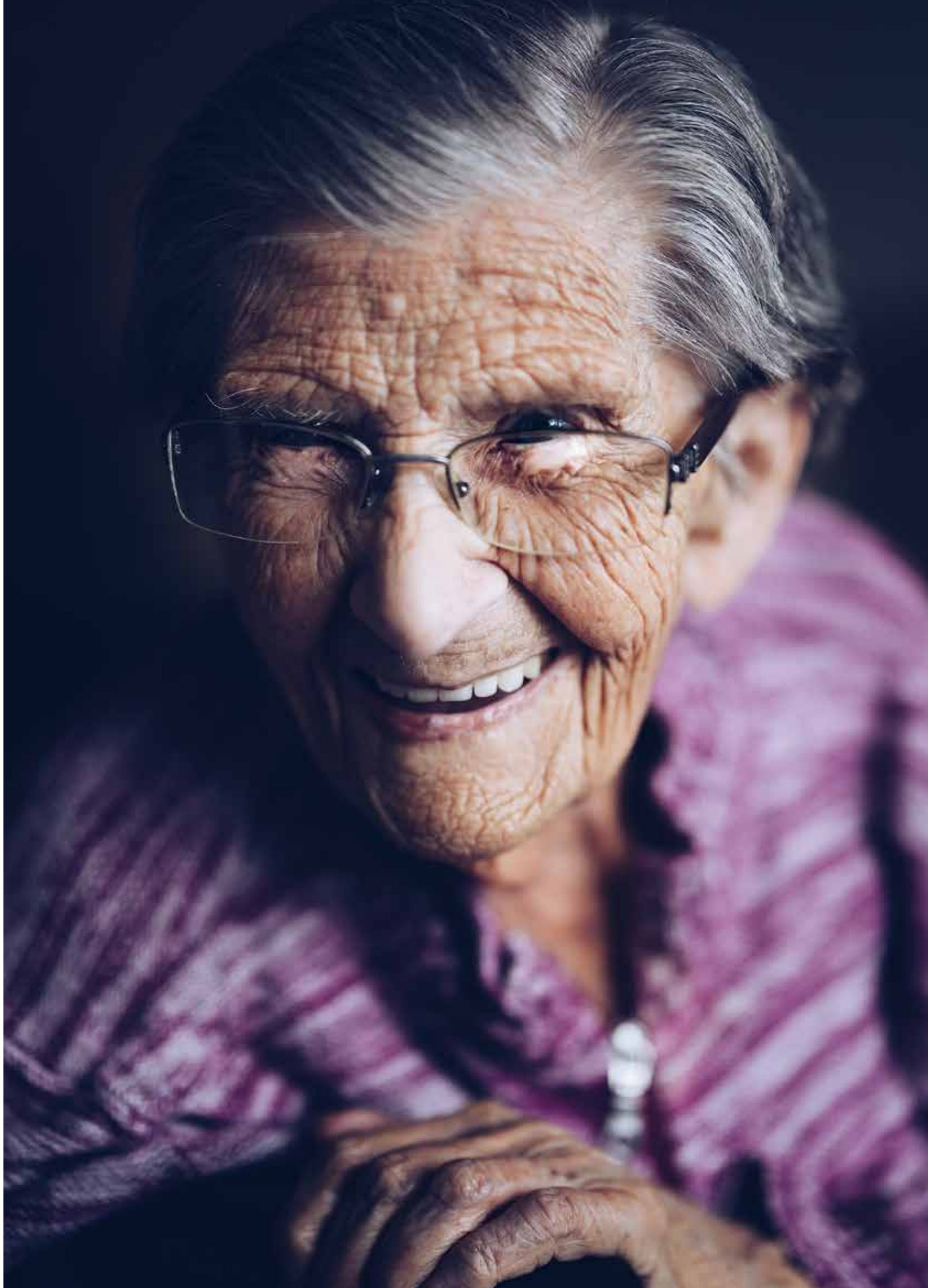


10 PORTIONEN

MARIA
SPENGLERS

Grießbrei mit Aprikosen






VORBEREITUNG 5 MIN


KOCHEN 45 MIN


10 PORTIONEN

Milchreis NACH ILSE LANG

Zubereitung

Reis in einem Sieb waschen.
Milch mit Salz und Zucker zum Kochen bringen.
Reis in die kochende Milch geben und bei kleiner Hitze unter Rühren ca. 45 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist.
Topf vom Herd nehmen und den Milchreis 10 Minuten ruhen lassen.
Milchreis in kleine Schälchen füllen und mit Zucker und Zimt servieren.

Zutaten

- ☐ 650 Gramm Milchreis
- ☐ 2,5 Liter Milch
- ☐ 10 El Zucker
- ☐ 2,5 El Butter
- ☐ 1 Pck Vanillezucker
- ☐ 1 Prise Salz

Tipp von Ilse Lang!

*Den Milchreis mit frischen Früchten
(zum Beispiel Kirschen) servieren.*



Maria Ferres

Heidelbeer- pfannküchlein



Zutaten

- ☐ 600 g Mehl
- ☐ 1000 ml Milch
- ☐ 7 Eier (getrennt)
- ☐ 1 Prise Salz
- ☐ 100 g Zucker
- ☐ 1 Päckchen Vanillezucker
- ☐ 600 g Heidelbeeren
- ☐ Butter zum Braten

Zubereitung

Mehl mit einer Prise Salz vermischen.
Die Eier trennen und das Eiweiß aufschlagen.

In separater Schüssel Milch, Eigelb, Zucker und Vanillezucker zu einem glatten Teig verrühren.

Mehl nach und nach zur flüssigen Masse geben, alles zu einem glatten Teig verrühren und vorsichtig den Eischnee unterheben.

Heidelbeeren zum Teig geben.

In erhitzter Pfanne etwas Butter geben. Portionsweise den Teig hineingeben, Pfannküchlein bei mittlerer Hitze backen und wenden, sobald die Unterseite goldbraun ist.

Die fertigen Pfannküchlein mit Puderzucker oder Zimt und Zucker bestäuben und nach Belieben mit Schlagsahne, Joghurt oder frischen Früchten servieren.



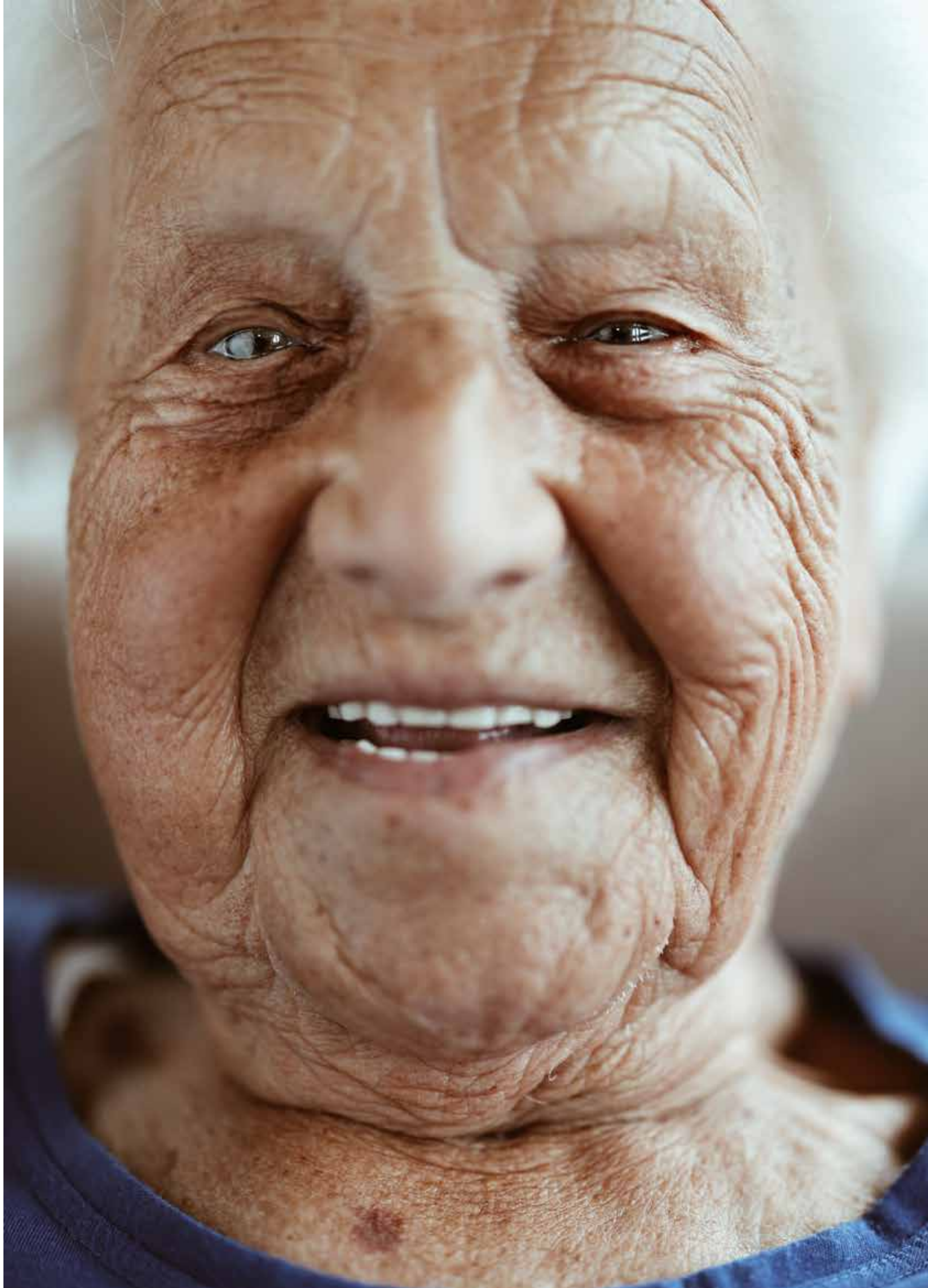
VORBEREITUNG
15 MIN



KOCHEN
20 MIN



10 PORTIONEN



Apfelpfannkuchen

NACH
URSULA SCHMITT



VORBEREITUNG 20 MIN



KOCHEN 30 MIN



10 PORTIONEN

Zutaten

- ☐ 800 g Mehl
- ☐ 800 ml Vollmilch
- ☐ 250 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- ☐ 8 Eier (Größe M)
- ☐ 200 g Zucker
- ☐ 2 Päckchen Vanillezucker
- ☐ 1 Prise Salz
- ☐ 8 Äpfel
- ☐ Butter zum Braten

Tipp von Ursula Schmitt !

Mineralwasser im Teig macht die Pfannkuchen fluffig.

Zubereitung

Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in runde dünne Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel Eier, Zucker, Vanillezucker und Salz cremig rühren. Mehl, Milch und Mineralwasser hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Teig in die Pfanne geben und die Apfelscheiben darauf verteilen. Bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Pfannkuchen wenden und weitere 2-3 Minuten backen. Apfelpfannkuchen mit Puderzucker oder Zimt und Zucker bestäubt servieren.



VORBEREITUNG 5 MIN



KOCHEN 5 MIN



10 PORTIONEN

Ellen Meyers

VANILLEPUDDING MIT SCHOKOSTREUSELN

Zubereitung

Der Anleitung des Pudding-Päckchen folgen. Anschließend gleichmäßig in 10 Schalen verteilen und Schokostreusel drüber geben.

Zutaten

- ☐ 1 Liter Vollmilch
- ☐ 3 Vanillepudding-Packungen
- ☐ 8 El Zucker
- ☐ 1 Prise Salz
- ☐ 200 g Schokostreusel

Vitamedia
F I L M