

KÜCHENKLASSIKER *aus der Eifel*

Stampes, Strüh un Schlootematsch

Ira Schneider



Heimat
genießen



Wartberg Verlag

Ira Schneider

KÜCHENKLASSIKER *aus der Eifel*

Stampes, Strüh un Schlootematsch



Heimat
genießen



Wartberg Verlag

Bildnachweis:

Alle Bilder von Ira Schneider mit Ausnahme des Autorenfotos auf der Umschlagrückseite von Klaus Görden.

1. Auflage 2018

Alle Rechte vorbehalten, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der fotomechanischen Wiedergabe.

Gestaltung und Satz: www.ravenstein2.de

Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele & Schwarz GmbH, Kassel

Buchbinderische Verarbeitung: Buchbinderei S. R. Büge, Celle

© Wartberg-Verlag GmbH

34281 Gudensberg-Gleichen · Im Wiesental 1

Telefon: 056 03/9 30 50 · www.wartberg-verlag.de

ISBN 978-3-8313-2481-1

Ira Schneider

KÜCHENKLASSIKER *aus der Eifel*

Stampes, Strüh un Schlootematsch



Wartberg Verlag

Danke

Wer in der Eifel zu Gast ist, kommt an Spezialitäten wie „Döppekooche“, Spargel mit Eifelschinken oder gebratener Eifelrolle mit Wildkräutersalat nicht vorbei. In den Küchen der Gastronomie serviert man eine Auswahl an Traditionsspeisen heute sehr bewusst und mit viel Liebe. Auch viele Eifeler Familien schätzen die Küche ihrer Vorfahren und kredenzen für ihre Lieben besonders an Festtagen überlieferte Speisen wie Markklößchensuppe oder Wild- und Lammgerichte.

Genusswandern in der einzigartigen Vulkanlandschaft

Die einzigartige Vulkanlandschaft der Eifel ist besonders bei Wanderern beliebt. Denn nicht nur erloschene Vulkane, sondern auch dichte Wälder, weitläufige Seen, Burgruinen und Relikte der römischen Wasserleitung nach Köln sind Zeugen der jahrtausendealten Kultur in der Mittelgebirgslandschaft zwischen Rhein, Mosel, Sauer und Rur. Ob unterwegs auf dem Eifelsteig (www.eifelsteig.de) oder auf Stippvisite bei einem der zahlreichen Erzeugern oder Gastgeber der Regionalmarke „Eifel“ (www.regionalmarke-eifel.de) – der einst dünn besiedelte Landstrich bietet heute zahlreiche Aktivitäten und kulinarisch Genussvolles für Naturliebhaber und Sportler. Mit eigenen Mineralwasserquellen und typischen Landbieren verwöhnt die Region auch den durstigen Gaumen. Die benachbarten Gegenden der

Ahr und der Mosel, in der namhafte Weine angebaut werden, bieten zudem weitere Anreize für Ausflüge und mehr. Vielleicht macht dieser Band Appetit darauf, den Landstrich zwischen Aachen und Trier einmal näher zu erkunden.

Geschmack der Kindheit

Ein Kochbuch wie dieses, das Traditionsgerichte, authentische Rezepte und typische Zutaten aus der Eifel vorstellt, ist kein einfaches Vorhaben. Ohne Unterstützung wäre dies nicht möglich. Ich bedanke mich herzlich bei meiner Mutter Magreth Schneider, die typische Rezepte ihrer Mutter und Großmutter hat wieder aufleben lassen. Nach rund 60 Jahren probierte sie zum ersten Mal wieder das Lieblingsgebäck ihrer Kindheit, den Maubich. Der Birnenfladen schmeckte ihr noch genauso gut wie früher bei ihrer Oma in Kalenborn!

Dankeschön

„Herzlichen Dank“ sagen möchte ich auch Wilfried Odenthal aus Erftstadt-Erp („Speisekartoffeln Odenthal“) für seine Unterstützung in meiner Foto-Küche (www.die-fotokueche.de) sagen.

Ira Schneider

INHALTSVERZEICHNIS

7	Vorwort Kulinarisches zwischen Aachen und Trier
8	Typisch Eifel! Das muss man kennen(lernen) Das Who is who der Eifeler Küche: Kulinarische Besonderheiten von A-Z
11	Aus dem Bauerngarten – Aufstriche, Salate und Eingelegtes Gutes aus Mutter Natur
25	Vom lieben Federvieh – Speisen rund ums Ei Mehl- und Eierspeisen
37	Aus einem Topf – Herzhafte Suppen und Eintöpfe Warmes und Gestampftes
53	Von Weiden, aus Wäldern und Gewässern – Fleisch- und Fischvielfalt Gutes aus Kammer und Kessel
67	Tolle Knollen und mehr – Kartoffel- und Gemüsegerichte Bakesgrompere, Kwalmän un Döppekoоче
79	Süß und fruchtig – Kindheitsträume vom Hof Leckeres mit Obst und Milch
94	Rezeptregister von A-Z



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Kochbuch finden Sie ein Portrait der Eifeler Küche, wie sie in Privathaushalten von Aachen im Norden bis nach Trier im Süden heute auf den Tisch kommt. Der Rezeptband hat weder den Anspruch, ein historisches Kochbuch zu sein, noch avantgardistische Strömun-

gen aufzugreifen. Viele Rezeptklassiker wie Döppekooche (ein im Ofen gebackener Kartoffelkuchen), aber auch moderne Speisen wie Spargel mit Eifelschinken oder gebratene Eifelforelle mit Wildkräutersalat finden sich im Repertoire der Familien.

Stampes, Strüh un Schlootematsch – Küchenklassiker aus der Eifel

Der Rezeptkanon für dieses Kochbuch ist nach Recherchen in alten und modernen Kochbüchern aus den letzten 100 Jahren, vor allem aber durch Gespräche mit Bewohnern der Eifel entstanden. Einen persönlichen Bezug hat dieses Buch außerdem: Viele Verwandte väterlicherseits und mütterlicherseits sind in der Vulkaneifel zu Hause. Auch Rezepte meiner Großmutter und Urgroßmutter, die aus dem Landkreis Ahrweiler stammen, sind in dieses Kochbuch eingeflossen. Der Band legt dabei einen Schwerpunkt auf traditionelle Rezepturen, die bis heute zum lebendigen Küchenschatz gehören. Er zeigt darüber hinaus ebenso, wie Genuss-Menschen in der Region mit frischen heimischen Zutaten kochen.

Alle Klassiker treffen durch kleine Variationen noch immer den Zeitgeist und Ge-

schmack einer aromatischen, unverfälschten Landküche mit einfachen Zutaten. In meiner Fotoküche habe ich die zusammengestellten Rezepte ausprobiert und in Szene gesetzt.

Welche Spezialitäten von Birrebunnes bis Zaussäpel man kennen muss, verrät Ihnen das „Who is who“ der Küchenklassiker. Welche typischen Produkte die Region bereithält, erfahren Sie in den Einführungen der einzelnen Kapitel. Ausflüge in den Bauerngarten, die Eifeler Esskultur und das kulinarische Brauchtum sowie praktische Tipps runden den Band ab.

Sie haben nun Appetit bekommen?
Viel Freude beim Nachkochen, Schmökern und Genießen wünscht

Ira Schneider

TYPISCH EIFEL!

DAS MUSS MAN KENNEN(LERNEN)

Das Who is Who der Eifeler Küche von A-Z

Birrebunnes – ein Birnenfladen aus Hefeteig, der mit einer gekochten Masse aus getrockneten Birnen und Rübekraut bestrichen wird. Mancherorts heißt er auch schwarzer Birnenfladen, Bunnesfla(a)den oder Maubich.

Birreschmeer – helles oder dunkles Birnenkraut; es wurde früher in vielen Haushalten selbst gemacht von kleinen Kochbirnen, die auf den umliegenden Streuobstwiesen wuchsen. Es diente als Brotaufstrich, zum Süßen und zum Abschmecken von Fleischsoßen.

Bungeschlupp – Bohnensuppe

Deck Mellich – Dickmilch, Sauermilch; im Sommer ließ man Milch von selber dick werden und aß diese mit Zimt als erfrischende Speise.

Döppekooche – ein herzhafter Kartoffelkuchen aus geriebenen Kartoffeln, Eiern und Speck. Er wird in einem „Döppe“ (Topf) im Ofen ausgebacken.

Monschauer Düt(t)chen – ein Eierbiskuit Hörnchen, das man mit Kirschen und Sahne reicht; neben Senf ist es eine der Spezialitäten aus der historischen Eifelstadt Monschau.

Fitsche-/Fitze/Schnippelbunne – schräg geschnittene („gefitschte“) grüne Bohnen, für den Winter, ähnlich wie Sauerkraut, milchsauer eingelegt.

Gemeng, Gemengsel, Manges, auch Matsch – ein Untereinander-Gericht, bestehend aus gestampften Kartoffeln und Salat oder Gemüse wie Sauerkraut, Wirsing, dicken oder sauren Bohnen.

Grompere – mancherorts auch Aerpel – Kartoffeln, eine handfeste Grundlage für viele Gerichte der Eifeler Küche; sehr beliebt ist die Zubereitung als Backesgrompere, überbackene Kartoffeln mit Wurst, Speck und Sahne.

Hää/eedeknepp – Buchweizenknödel

Heinsch, auch Hedeli(s)ch oder Welkar, Wellkuur – abgeleitet von „Heide, heidnisch“ oder „welkisch“, steht für Heidekorn, Welschkorn und meint den genügsamen Buchweizen, der auf den kargen Eifelböden früher gut gedieh; mancherorts nannte man das Buchweizenmehl auch „Welkisch Mehl“. Der Buchweizenpfannkuchen hieß in einigen Regionen einfach „Heinsch“ oder auch Pannekooch met Welkar.

Jeäschtezupp – Graupensuppe; Graupen – auch Kälwetäng (Kälberzähne) genannt, waren eine beliebte Suppeneinlage für den Winter.

Jemös – Gemüse; für den Eigenbedarf zog man neben Salat Kohl- und Wurzelgemüse im Bauerngarten; gerne reichte man das Gemüse als Gemengsel mit Kartoffelstampf oder auch „gestovt“, das heißt in einer Mehlschwitze.

Kappes – Weiß- oder Rotkohl (wieße/runde Kappes); das Gemüse stampfte man früher für den Winter in große Steintöpfe (Musdöppen) ein und machte es durch Milchsäuregärung als „suure Kappes“ (Sauerkraut) haltbar.

Kiecheler – Hefeküchlein

Knepp, Knudeln oder Kniedeln – eine Art

Mehlknödel, der als Einlage für süße Milchsuppen, aber auch als Beilage zu Fleischgerichten diente. Je nach Aussehen und Zutaten gibt es verschiedene Varianten aus Weizen- und aus Buchweizenmehl.

(Deck) Krischeln – Stachelbeeren; die Sträucher mit den Dornen wurden gerne als Heckenabschluss im Bauerngarten gesetzt.

Kruschküel – Grünkohl; krusch meint kraus, denn der Kohl hat krause Blätter.

Kwalmän – Pellkartoffeln, die sehr gerne „met Klatschkies“, also Quark, oder Heringen serviert werden.

Limmchesbrode – Lammbraten; auf den vielen grünen Weiden sah man früher Schäfer, die Landschaftspfleger und auch Schafzüchter waren. Lammfleisch hat bis heute Tradition in der Eifel.

Mellichzopp – Milchsuppe gehörte in verschiedenen Variationen in einer Milchviehregion wie der Eifel zum täglichen Brot der Menschen; man aß sie gerne abends mit Broteinlage, mit Graupen und getrocknetem Obst oder auch mit Knudeln.

Stampes oder Tiertisch, Teerdisch (in der Trierer Gegend) – nennt man Stampfkartoffeln mit Sauerkraut untereinander.

Soubunge, auch decke Bunne oder Säusbunne – Saubohnen; die eiweißreichen dicken Bohnen werden mit „Buchlapp“, also Bauchlappen, oder als Bohnenuntereinander kredenzt.

Strüh – wörtlich übersetzt steht das mundartliche Wort für „Stroh“. Es meint aber im übertragenen Sinne Sauerkrautspäne, die man früher gerne mit weißen



Bohnen unter Kartoffelstampf hob und dann als „Bonne-Strüh“ bezeichnete.

Schlootematsch – ein Untereinander-Gericht, das aus Salat und Kartoffelstampf mit Essig und saurer Sahne besteht. Saisonal bedingt verwendet man frischen Endivien- oder Blattsalat für das Gericht.

Worbelspannkooche – Waldbeerpfannkuchen; in früheren Zeiten ging man die „Worbele“ an den Waldrändern suchen; besonders für Kinder war das eine beliebte Nachmittagsbeschäftigung.

Zaussäpel, Zauserpel – die Braten- und Soßenreste von sonntags wurden montags gerne mit Pell- oder Salzkartoffeln als Soßenkartoffeln gereicht.



AUS DEM BAUERNGARTEN

AUFSTRICHE, SALATE UND EINGELEGTES

Gutes aus Mutter Natur

Nutzgarten und Apotheke zugleich – so könnte man den traditionellen Bauerngarten beschreiben. Der Selbstversorgergarten befand sich früher hinter jedem Haus und bot neben Gemüse, Gewürzen und Zierpflanzen auch Heilkräuter.

In einer Zeit, in der man nicht alles fertig kaufen konnte und der nächste Arzt weit weg und teuer war, musste man mit dem auskommen, was der eigene Garten hervorbrachte. In der Nähe zu Haus und Hof pflanzten viele Eifeler Familien also das, was sie für den täglichen Bedarf benötigten. Im Gemüsebeet fanden sich neben Kartoffeln vor allem dicke Bohnen und Kohlgemüse. Auch Zwiebeln, Spinat und Mangold waren beliebt, denn sie waren neben verschiedenen Kräutern auch als Heilmittel hoch geschätzt.

Heilkräuter für Mensch und Tier

Im Heilkräuterbeet zog man beispielsweise Eibisch gegen Husten, Frauenkraut für die Wundheilung, Fingerhut für ein starkes Herz und die Großblütige Königskerze als Mittel gegen Erkältungen. Letzterer sprach man auch schützende Wirkung bei Gewittern gegen Blitzschlag zu. Als sogenanntes „Blitzkraut“ kam die Königskerze am 15. August zur Kräuterweihe an Mariä Himmelfahrt auch in den

traditionellen Krautwisch. Den gesegneten Strauß hängte man später im Haus auf, um Mensch und Tier vor Unheil zu schützen.

Zu den beliebtesten Würz- und Heilkräutern der Eifeler Hausfrau zählten Liebstöckel (auch als Maggi-Kraut bekannt) für Suppen und Eintöpfe, Zitronenmelisse und Salbei. Letztere wurden gerne auch als Tee bereitet, denn sie haben eine beruhigende Wirkung auf Magen und Geist.

Einmachkultur

Im Sommer erfreuten sich die Eifeler Familien neben frischem Salat auch an verschiedenem Beerenobst aus dem Garten. Vor allem Rote und Schwarze Johannisbeeren, Himbeeren und Stachelbeeren waren beliebt. Überschüsse kochte man als Saft, Sirup, Gelee und Kompott ein. Für den Winter machte man Steinobst, Gurken, Sauerkraut, Bohnen und Möhren ins Glas oder in große Steintöpfe ein. Mit Zucker und Essig, aber auch durch Salz und Milchsäuregärung ließen sich die Gartenschätze haltbar machen.

Über die Tradition des Bauerngartens und altes Handwerk können sich Interessierte im LVR-Freilichtmuseum in Kommern, im Handwerk- und Heimatmuseum Groß Vernich oder im Eifelmuseum in Blankenheim informieren.

FELDSALAT MIT KARTOFFELDRESSING

für 4 Personen

Zutaten

250 g Feldsalat
150 g feine Würfel vom Eifelschinken oder wahlweise vom Eifeler Ziegenkäse

Für die Marinade

3 EL milder Weinessig
9 EL Rapsöl
1 noch warm zerdrückte Pellkartoffel
einige EL Wasser
etwas Honig und Monschauer Senf
eine fein geschnittene Zwiebel
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Salat verlesen und waschen, trocken tupfen. Die Zutaten für die Marinade verrühren und durchziehen lassen.

Die Schinkenwürfel kurz vor dem Servieren in einer Pfanne knusprig braten. Auch den Ziegenkäse kann man im Ofen etwas bräunen. Alles zusammen portionsweise auf Tellern anrichten.

Gut zu wissen!

Zu den Eifeler Spezialitäten zählen neben Schinken auch Käsesorten von Kuh, Ziege und Schaf gleichermaßen.

TIPP

Auch mit Saure-Sahne-Dressing ist Feldsalat, der zu den Baldriangewächsen zählt, beliebt. Für das Saure-Sahne-Dressing statt Rapsöl 100 g Sahne und etwas Zitronensaft zugeben.



ZWIEBELSCHMALZ

für ein Glas à 250 ml

Zutaten

200 g Griebenschmalz oder
125 g Gänseflomen, 65 g Schweine-
schmalz und 50 g durchwachsene
Speckwürfel
½ fein gewürfelte Zwiebel
Salz

Zubereitung

2 EL Schmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Speckwürfel darin dünsten. Den Rest Schmalz zugeben. Alles bei schwacher Hitze ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Salz abschmecken. Die Masse abkühlen lassen und in ein Schraubglas oder eine Servierschale füllen. Dazu passt ein typisches Eifeler Graubrot.

Gut zu wissen!

Zwiebeln sind in der Bauernapotheke als vielseitiges Heilmittel bekannt. Zwiebelsirup wird gerne bei Husten verabreicht oder eine Zwiebelpackung bei Ohrenschmerzen.

TIPP

Mit dem Schmalz lassen sich im Winter auch Rotkohl- und Bratengerichte verfeinern. Gekühlt hält sich das Schmalz über mehrere Wochen im Kühlschrank.



KWALMÄN MET HERRING

(KARTOFFELN MIT HERINGSSCHMAND)

für 4 Personen

Zutaten

8 Salzheringe (küchenfertig gewässert und filetiert)
2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop oder Cox Orange)
2 Zwiebeln
250 ml Milch
250 ml Kondensmilch, süße oder saure Sahne
Salz, Zucker und Weinessig zum Abschmecken
1,5 kg kleine Kartoffeln

Zubereitung

Die Salzheringsfilets in kleine Happen schneiden. Äpfel und Zwiebeln schälen und ebenso in kleine Stückchen schneiden. Aus Milch, Sahne, Salz, Zucker und Weinessig eine Marinade bereiten. Die Herings-, Apfel- und Zwiebelstückchen zugeben und alles gut durchziehen lassen.

Für die Pellkartoffeln die gewaschenen Kartoffeln mit ausreichend Wasser aufsetzen und rund 40 Minuten garen. Das Wasser abschütten und die Kartoffeln pellen.

Gut zu wissen!

Die eingesalzenen Heringe waren früher sehr beliebt, da sie haltbar und preiswert waren. Außerdem durften sie auch an Fastentagen gegessen werden.

TIPP

Den Heringsschmand am besten schon am Abend vorher bereiten.



ERPELSCHLOOT (KARTOFFELSALAT)

für 4 Personen

Zutaten

1 kg festkochende Kartoffeln
(z. B. Sorte Cilena oder Belana)
0,5 l Brühe
4 EL Weinessig
2 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
1 Zwiebel
100 g gewürfelter Schinkenspeck
Salz, Pfeffer, Zucker
frische, gehackte Gartenkräuter

Zubereitung

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, pel-
len und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel
schälen und fein hacken, mit dem Essig und
Öl zur Brühe geben. Die Schinkenspeckwür-
fel in einer Pfanne mit hohem Rand auslas-
sen und mit einem großen Teil der Brühe ab-
löschen. Den Rest der Brühe ebenfalls in die
Pfanne geben, kurz aufkochen lassen. Die
Brühe mit den Gewürzen und Kräutern ab-
schmecken und über die Pellkartoffelschei-
ben geben. Gut vermengen und durchziehen
lassen.

Gut zu wissen!

Das Rezept für hausgemachte Ma-
yonnaise finden Sie beim Wurst-
salat.

TIPP

Heiße Würstchen und
Frikadellen passen zum
Erpelschloot, der kalt oder
warm gegessen wird. Auch
Varianten mit Mayonnaise
sind bekannt.



HOLUNDERESSIG

für 1 Flasche

Zutaten

3–4 frisch aufgeblühte Dolden vom Holunder (ab Mai)
700 ml Balsamico- oder milder Weißweinessig

Gut zu wissen!

Auch feine Holunderblütengelees werden in Eifeler Haushalten gerne bereitet. Man benötigt 700 ml Apfelsaft, 10 frische Holunderblütendolden und 500 g Gelierzucker 2:1 sowie den Saft von einer Zitrone. Die Holunderblüten über Nacht in dem Apfelsaft ziehen lassen. Am nächsten Tag entfernt man die Dolden und kocht das Gelee mit dem Zitronensaft und dem Zucker auf.

TIPP

Nach demselben Prinzip lassen sich auch Kräuter- oder Fruchtesse ansetzen. Sehr schmackhaft sind derartige Essige für klare Dressings. Hier kommt ihr Aroma besonders gut zur Geltung.



Zubereitung

Den Essig in eine wiederverschließbare Flasche mit größerer Öffnung geben, beispielsweise eine Bügelflasche. Die Dolden nach Insekten absuchen und saubere Dolden ungewaschen in die Essigflasche geben. Diese verschließen und an einem kühlen Ort circa vier Wochen durchziehen lassen. Den Essig abfiltrieren und wieder in die Flasche zurückgießen.

WURSTSALAT & SELBST GEMACHTE MAYONNAISE

für 4–6 Personen

Zutaten

400 g gekochter Schinken oder
Fleischwurst
4 Pellkartoffeln vom Vortag oder
Käse nach Gouda-Art
nach Belieben etwas Mais oder
Paprika
200 g saure Gurken
Essigwasser der eingelegten
Gurken
Salz, Pfeffer, Zucker
fein gehackte Petersilie

Für die Dekoration

hart gekochte Eier nach Belieben
kleine Tomaten
Petersilie

Für die Mayonnaise

Zutaten für ein Glas

2 Eigelb (extra frische Qualität)
2 EL Senf
250 ml Sonnenblumen- oder
Rapsöl
1–2 EL Essig oder Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Die Zutaten in feine Streifen und Würfel schneiden. Mit der selbst gemachten Mayonnaise und der fein gehackten Petersilie vermengen und mit etwas Essigwasser, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zubereitung Mayonnaise

Eigelb in einer Schüssel schaumig aufschlagen. Einen Esslöffel Senf zugeben und langsam das Öl und den zweiten Esslöffel Senf einfließen lassen und unterrühren. Die Mayonnaise mit Essig und Gewürzen abschmecken.

TIPP

Der Wurstsalat passt gut zum
Abendbrot. In Bügelgläsern
angerichtet, ist er auch fürs
Picknick oder die Grillsaison
eine Bereicherung.



REGISTER

A

Alt-Eifeler Schmorbraten	56
Apfelkuchen	88
Armer Eifelbauer	27
Aufgesetzter	91

B

Bauernfrühstück	28
Bauernsülze	64
Birnenmus	20
Bitburger Biersuppe	85
Bohnengemüse	59
Bratkartoffeln	76
Brennnesselgemüse	71
Brombeergelee	90
Buchweizenknödel	34
Buchweizenpfannkuchen	29
Buttermilchbohnenuppe	49
Buttermilchsuppe mit Backpflaumen	44

D

Dillgurken	22
------------------	----

E

Eierbiskuit-Hörnchen	84
Eierschmier	33
Eierstich	41
Eifeler Kartoffelsuppe	42
Eifeler Quarkklöße	35
Eifeler Rührei	32
Eifeler Sauerbraten	57
Eifeler Spießbraten	54
Errötendes Bauernmädchen	86

F

Feldsalat mit Kartoffeldressing	12
Forelle Müllerin	65

G

Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettich ...	60
Geschmorte Rehkeule	62
Gestufte Birnen	77

Graupensuppe	48
Grießflammeri	81
Grießkuchen	81
Grüner Bohneneintopf	40
Grünkohlgemüse	71

H

Himmel und Erde	70
Holunderblütengelee	16
Holunderessig	16

J

Johannisbeersirup	93
-------------------------	----

K

Kaninchen in Ahrrotwein	61
Kartoffelauflauf	72
Kartoffeln mit Heringsschmand	14
Kartoffelpudding	74
Kartoffel-Topfkuchen	69
Kartoffelsalat	15
Kartoffelstampf	75
Kartoffelwaffeln	73
Knudeln mit Milchsuppe	26
Kohlrouladen	58
Krautsalat mit Speck	18
Kräuterbutter	23

L

Lammbraten	59
------------------	----

M

Markklößchen	41
Maronenpudding	92
Mayonnaise	17
Mehlknödel	31
Milchreis	82
Möhrengemüse süß-sauer	54

O

Obstpfannkuchen	30
Ofenschlupfer	27

REGISTER

P

Pflaumenmus 20

Q

Quarkspeise mit Obst 83

R

Reibekuchen 68

Rinderrouladen 58

Rindfleischsuppe mit Markklößchen 41

Rotweinpflaumen 89

S

Salat-Untereinander 43

Sauerkraut (selbst gemacht) 46

Sauerkrauteintopf 47

Sauerkraut mit weißen Bohnen 39

Saure-Bohnen-Untereinander 45

Saure-Sahne-Dressing 12

Schichtkartoffeln 72

Schnittlauchsoße 21

Schwarzer Birnenfladen 80

Schweinebauchrouladen 58

Schweinerollbraten 63

Spargel-Kartoffel-Suppe 19

Spargel mit Eifelschinken 19

Steckrübensuppe 50

W

Waffeln mit heißen Kirschen
und Sahne 84

Walnusspeise 92

Weincreme 87

Weinsoße 87

Wildschweingulasch 55

Wildsuppe 51

Wirsing-Möhren-Eintopf 38

Wirsing-Untereinander 43

Wurstsalat mit Mayonnaise 18

Z

Zwiebelschmalz 13

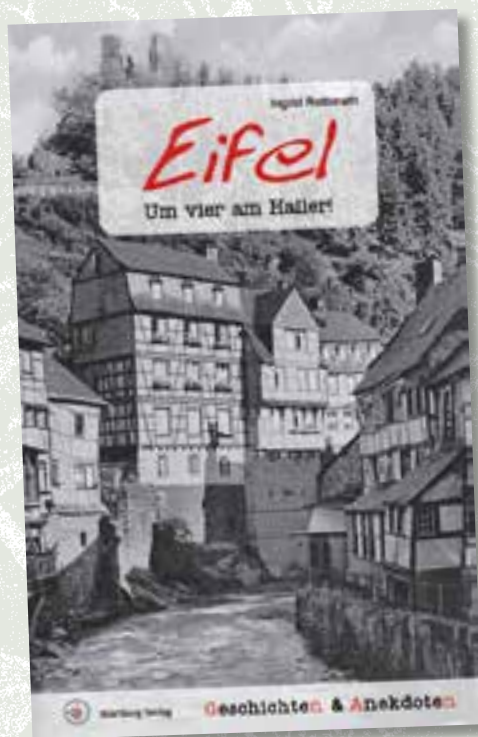


EIFEL



Ingrid Retterath
**Weihnachtsgeschichten
aus der Eifel**

80 S., Hardcover, zahlr. S/w-Bilder
ISBN 978-3-8313-2927-4



Ingrid Retterath
Um vier am Haller!

80 S., Hardcover, zahlr. S/w-Bilder
ISBN 978-3-8313-2873-4

Wartberg Verlag

Im Wiesental 1 • 34281 Gudensberg-Gleichen
Telefon: 056 03/9 30 50 • www.wartberg-verlag.de



KÜCHENKLASSIKER *aus der Eifel*

Stampes, Strüh un Schlootematsch

In diesem Kochbuch finden Sie ein Portrait der Eifeler Küche, wie sie in Privathaushalten von Aachen im Norden bis nach Trier im Süden heute auf den Tisch kommt. Viele Rezeptklassiker wie Döppekooche, aber auch moderne Speisen wie Spargel mit Eifelschinken oder gebratene Forelle mit Wildkräutersalat finden sich im Repertoire der Familien.

Welche Spezialitäten von Birrebunnes bis Zaussäpel man kennen muss, verrät die Autorin in einem „Who is who“ der Küchenklassiker. Welche typischen Produkte die Region bereithält, erfahren Leser jeweils in einer Einführung zu den einzelnen Kapiteln. Ausflüge in den Bauerngarten, die heimische Esskultur und das kulinarische Brauchtum sowie praktische Tipps runden den Band ab.



Ira Schneider, Jahrgang 1976, arbeitet als Food-Journalistin und ist eine profunde Kennerin heimischer Spezialitäten. Für ihre Reportagen besucht die Autorin Erzeuger, Verarbeiter und Gastronomen in den verschiedenen Regionen Deutschlands. Gemeinsam mit Slow-Food-Engagierten setzt sie sich unter anderem für die heimische Esskultur und ihre Besonderheiten ein. Die Autorin, die auch Landfrau ist, Kochkurse leitet und in zahlreichen Culinaria-Projekten engagiert ist, kocht in ihrer Küche gerne regional und setzt die Rezepte in ihrer Fotoküche (www.die-fotokueche.de) in Szene.

ISBN: 978-3-8313-2481-1



9 783831 324811

€14,90 (D)

