Buchvorstellung: „Heimwehküche vegetarisch“ von Madeleine & Florian Ankner

Nach der „Apfelküche“ ist die „Heimwehküche vegetarisch“ das zweite Buch der Ankners in meiner Sammlung. Gerade traditionelle Küche ist ja häufig recht fleischlastig und obwohl ich hin und wieder gerne Fleisch esse, ernähre ich mich größtenteils vegetarisch/vegan, weshalb ich diese Sammlung von „Klassikern

von damals und heute“ ohne Fleisch großartig finde!

Die Autoren möchten mit diesem Buch dazu beitragen, fast vergessene Rohstoffe und Zutaten wieder ins Bewusstsein zu rücken und zu vermitteln: „Deutsche Küche schmeckt auch ganz ohne Fleisch.“

Hoorische mit Spinat-Sauerrahm-Sauce und Röstzwiebeln

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 50 Minuten

ür die Röstzwiebeln
Schalotten
zum Frittieren
3 EL Mehl
z

die Klöße
g mehligkochende
rtoffeln, gegart
besten vom Vortag)
mehligkochende
toffeln
(Größe M)
g Dinkelmehl
630)

riebene
tnuss

auce
ttspinat
chzehe
e
l
Sahne

Für die Röstzwiebeln die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Einen kleinen Topf oder eine Pfanne 2–3 cm hoch mit Öl füllen. Das Öl auf 170 °C erhitzen. Um zu testen, ob es heiß genug ist, einen Holzspieß hineinhalten. Sobald sich am Stiel Bläschen bilden, ist das Öl heiß genug zum Frittieren. Die Schalotten in Mehl wenden und portionsweise frittieren, bis sie goldbraun sind. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz würzen. Beiseitestellen.

Für die Klöße die gekochten Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die rohen Kartoffeln schälen und fein reiben, auf ein sauberes Küchentuch geben und kräftig ausdrücken. Beide Kartoffelmassen rasch mit Eiern, Mehl, Salz und 1 Prise Muskat vermischen. Den Kartoffelteig halbieren und auf einer gut bemehlten Fläche zu je einer Rolle mit einem Durchmesser von etwa 3 cm formen. Etwa 2 cm breite Stücke abschneiden und diese zu länglichen Klößen formen. Auf einer reichlich bemehlten Fläche ablegen. In einem weiten Topf reichlich Salzwasser bis zum Siedepunkt erhitzen. Die Klöße im siedenden Salzwasser in etwa 10 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Für die Sauce den Spinat waschen, verlesen, die groben Stiele entfernen und den Spinat in Stücke schneiden. Knoblauch und Schalotte schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten. Spinat dazugeben und mitbraten, bis er zusammengefallen ist. 200 ml Klößekochwasser dazugeben und kurz aufkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die saure Sahne einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Klöße abschöpfen, gut abtropfen lassen und auf Tellern verteilen. Mit der Sauce und den Röstzwiebeln servieren.

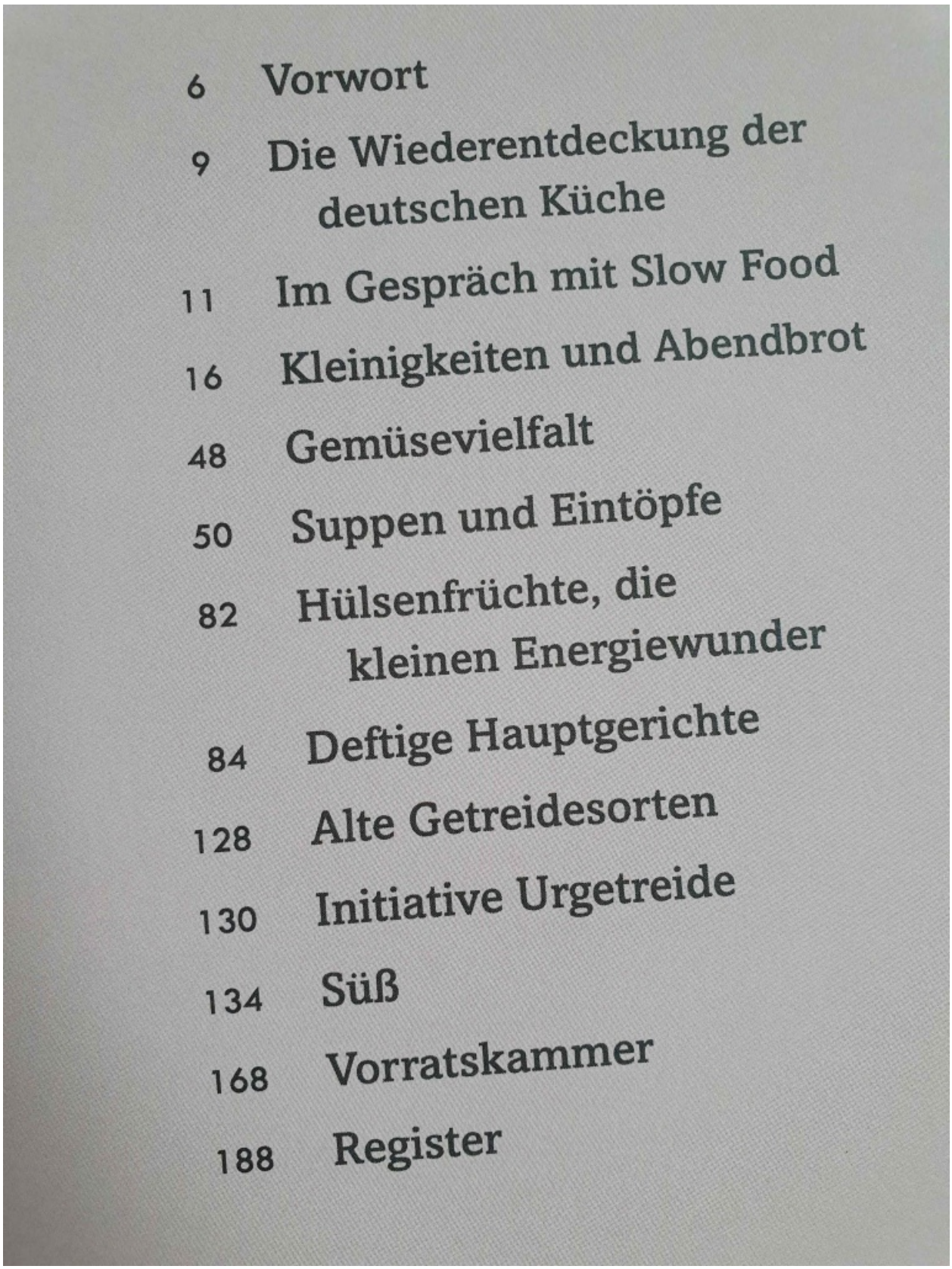
Unter Hoorischen versteht man im Saarland und in der Pfalz rund oder länglich geformte Klöße, die zur Hälfte aus rohen und zur anderen Hälfte aus gekochten Kartoffeln zubereitet werden. Der roh verarbeiteten Knolle verdanken die Klöße auch ihren Namen: »Hoorische« bedeutet wörtlich »Haarige« und spielt auf die raue Oberfläche an, die beim Kochen entsteht.

Blätt
ert man durchs Buch und sieht die Vielfältigkeit der Gerichte – manche traditionell, manche moderner interpretiert – bekommt man sofort Appetit auf all diese vegetarischen Köstlichkeiten, die unsere Großeltern, Urgroßeltern und deren Vorfahren gekocht und genossen haben und man wird sich bewusst, dass die deutsche Küche eben nicht nur aus Sauerbraten und Bratwurst besteht.

Inhalt

Von den insgesamt 11 Kapiteln enthalten 7 Kapitel Rezepte. Viele Gerichte kennt man oder man hat zumindest mal von ihnen gehört. Natürlich ist die traditionelle Küche regional sehr

unterschiedlich, weshalb sicher jeder neue Gerichte entdeckt. Zu manchen Rezepten gibt es noch einen kleinen Infotext über regionale Unterschiede der Gerichte, über Inhaltsstoffe, Namensgebung oder wie man das Gericht traditionell isst.



6 Vorwort

9 Die Wiederentdeckung der deutschen Küche

11 Im Gespräch mit Slow Food

16 Kleinigkeiten und Abendbrot

48 Gemüsevielfalt

50 Suppen und Eintöpfe

82 Hülsenfrüchte, die kleinen Energiewunder

84 Deftige Hauptgerichte

128 Alte Getreidesorten

130 Initiative Urgetreide

134 Süß

168 Vorratskammer

188 Register

Kostprobe?

Fast alles sieht köstlich aus und ich bin sicher, mir würde jedes Gericht schmecken. Erinnerungen an meine Oma kamen bei den „Eiern in Senfsauce mit Bröseln und Petersilienkartoffeln“, denn Senfeier hat meine Oma Gerda auch öfter gekocht. Ebenfalls ein leckerer Klassiker: „Kraut-Schupfnudeln“, die es bei uns auch immer auf dem Weihnachtsmarkt gibt. Gefreut habe ich mich über die „Hoorische mit Spinat-Sauerrahm-Sauce und Röstzwiebeln“, denn Hoorische sind bei uns in der Pfalz Kartoffelklöße halb/halb, also zur Hälfte mit rohen und gekochten Kartoffeln, weshalb sie ein „haariges/hoorisches“ Aussehen bekommen. Und besonders glücklich war ich über die „Kartoffelsuppe mit Dampfnudeln“ auf pfälzische Art. Die „Grumbeersupp“ wird bei uns nämlich gern mit Zwetschgenkuchen oder Dampfnudeln gegessen. Letztere allerdings mit salziger Kruste, denn wir garen sie mit Fett und Salzwasser.
Als süßer Abschluss käme mir ein „Hirsebrei mit Erdbeerkompott“ gerade recht, denn Hirse ist so lecker und wird viel zu selten aufgetischt. Spannend klingen auch die „Apfelklöße mit Nussbröseln und Beerenröster“.

Sauerkrautpuffer mit Kürbiskernpesto und Pastinaken-Bohnen-Dip

Ergibt etwa 10 Puffer
Zubereitungszeit: 1 Stunde

Für den Pastinaken-Bohnen-Dip
150 g Pastinaken
Salz
250 g weiße Bohnen (aus der Dose)
½ Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
1 EL Zitronensaft

Für die Sauerkrautpuffer
1 kg Sauerkraut
2 Zwiebeln
½ Bund Schnittlauch
100–120 g Dinkelvollkornmehl
2 Eier (Größe M)
2 TL Senf
Salz
Pfeffer
3–4 EL Öl zum Anbraten

ür das Kürbiskernpesto
g Kürbiskerne
Bund Petersilie
Knoblauchzehe
ml Rapsöl
Hartkäse, gerieben
er

Für den Pastinaken-Bohnen-Dip die Pastinaken schälen und in kleine Würfel schneiden. In reichlich Salzwasser bei mittlerer Hitze in etwa 15 Minuten weich kochen. Durch ein Sieb abgießen, das Kochwasser dabei auffangen.

Die Bohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gründlich abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Pastinaken, Bohnen, Knoblauch, Öl und Zitronensaft mit dem Stabmixer pürieren. Dabei so viel Kochwasser dazugießen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Beiseitestellen.

Für die Puffer Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen und mit den Händen fest ausdrücken, bis keine Flüssigkeit mehr austritt. Anschließend mit einem Messer etwas zerkleinern.

Zwiebeln schälen und fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und ebenfalls hacken. Zusammen mit den Zwiebelwürfeln, dem Sauerkraut, dem Mehl, den Eiern und dem Senf zu einem Teig vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und etwa 15 Minuten quellen lassen. Ist der Teig zu feucht zum Formen, noch etwas Mehl dazugeben.

Für das Kürbiskernpesto die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu duften und zu knacken beginnen. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Knoblauch schälen und grob würfeln. Kürbiskerne, Petersilie, Knoblauch, Öl und geriebenen Hartkäse in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Puffer das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Sauerkrautmasse mit feuchten Händen zu flachen Bratlingen formen und im heißen Öl von beiden Seiten in jeweils 3 Minuten knusprig braten. Mit Pastinaken-Bohnen-Dip und Kürbiskernpesto servieren.

Sauerkraut muss nicht immer nur eine Beilage sein – das beweisen diese Puffer, die eine tolle und schnell gemachte Alternative zum klassischen Reibekuchen aus Kartoffeln sind. In Kombination mit Kürbiskernpesto und einem cremigen Bohnen-Dip wird's besonders aromatisch und lecker.

Mein Fazit: In diesem Buch entdeckt man viele alte Zutaten und Gerichte neu, lernt bisher unbekannte regionale Spezialitäten kennen und wenn man es bis jetzt noch nicht wusste, merkt man hoffentlich bei diesem Buch, dass auch vegetarische Heimwehküche „lecker und zeitgemäß“ ist.

Ich hoffe, ihr habt genauso große Lust, alte Gerichte (wieder) zu entdecken und sicher in der einen oder anderen kulinarischen Erinnerung zu schwelgen.

Eine genussvolle Herbstzeit wünscht euch eure
Judith

Madeleine & Florian Ankner
„Heimwehküche vegetarisch“
DK Verlag, 19,95 Euro
ISBN: 978-3-8310-4247-0