

Buchvorstellung:
„Heimwehküche vegetarisch“
von Madeleine & Florian
Ankner



Madeleine & Florian Ankner

Heimwehküche vegetarisch

Klassiker
von damals
für heute



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.“



Blättert 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 Dinkel-
vollkornmehl
2 Eier (Größe M)
2 TL Senf
Salz
Pfeffer
3–4 EL Öl zum Anbraten

Für das Kürbiskernpesto

200 g Kürbiskerne
Bund Petersilie
Knoblauchzehe
2 ml Rapsöl
Hartkäse, gerieben

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. Beiseite stellen.

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 unbekannt 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