Unna

...mit Liebe zur Heimat

Uwe Flüß

Wolfgang Patzkowsky

MEIN WOCHENMARKT KOCHBUCH

Uwe Flüß

Wolfgang Patzkowsky

...mit Liebe zur Heimat
Mein Wochenmarktkochbuch

Kreisstadt Unna, Der Bürgermeister, 2023

(Analysen und Meinungen; Bd. 64)

ISBN 978-3-927082-68-7

© Kreisstadt Unna – Der Bürgermeister

2023

...mit Liebe zur Heimat

Mein Unnaer Marktkochbuch

Uwe Flüß

Wolfgang Patzkowsky

Inhalt

7 *Mein Wochenmarkt-Kochbuch*

Winter

10 **Kürbiscreme** *mit Mango und Chilli*
11 **Fischsuppe** *Juister Art*
12 **Mini Schweinshaxe** *mit Rotkohl und Kartoffelstampf*
13 **Kürbis-Kartoffelpolenta** mit Feldsalat und Speckwürfeln
14 **Gebackene Austernpilze** *mit Rosenkohl und Süßkartoffelstampf*
15 **Miesmuscheln** *von Muttern*
16 **Lippische Palme** *mit Nackenbraten vom Strohschwein*
17 **Westfälischer Grünkohl** *mit Schweinebäckchen*
18 **Skrei** *in Honig-Senfsoße mit Kohlröschen*
19 ***Skrei-Fang in Norwegen***
20 **Gefüllte winterliche Marktgemüse**
23 **Wirsing-Roulade mit Tomatensoße** *mit Hackfleisch*
25 **Wirsing-Roulade mit Tomatensoße** *vegetarisch*
26 **Tafelspitz in Meerrettichsoße** *Selleriestroh, Broccoli und Salzkartoffeln*
27 **Berglinseneintopf** *mit Kassler*
28 **Karls Omas Eierlikör** *mit weißem Rum*
29 **Pralinen von Marzipan** *mit Orangen und Walnüssen*
30 ***Marktgeflüster***
32 ***Von Jahrmärkten und Kirmessen***

Frühling

36 **Lieblings-Paella**
39 **Dreierlei vom Ferkel**
40 **Kartoffel-Frühlingstörtchen** *mit Frühlingszwiebeln, Spitzkohl, Zwiebel-Cranberry-Chutney*
41 **Kalbskotelett vom Grill** *mit Fenchel-Staudensellerie und Mangold*
42 **Kalbsleber Berliner Art** *mit Kartoffelstampf und Endivien-Salat*
43 **Cappuccino-Kresse Süppchen** *mit Käsestangen*
44 **Lammrücken im Blätterteigmantel** *mit Pilz-Duxelles, Mangold, Zuckerschoten und Kartoffelgratin*
45 **Kartoffel-Gratin** *mit Reibekäse*
46 **Leipziger Allerlei** *mit grünem Spargel, Steinpilzen und Flusskrebsschwänzen*
48 **Gebackenes Rotbarschfilet** *mit gefüllten Tomaten und Kartoffeln*
49 **„Maries" Blumenkohlsüppchen**
50 **Smoothies**
51 ***Von Zahnkünstlern und Hasenfellen***
52 **Un(n)a Festa Italiana** *Italienische Glücksmomente - made in Westfalen*
56 **Spinat-Ricotta-Nudeln**
57 **Italienische Minestrone** *mit Gemüse und Ricotta-Spinat-Nudeln*
58 **Tombano della Basilicata**
60 **Dinkelfussili** *mit Tomatenpesto und Gemüse*
61 **Bruschetta** *Knoblauchbrot mit Tomaten und Basilikum*
62 ***Unnas gute Stube***

Sommer

66 **Fischteller** *mit Gemüse*
67 **Seeteufel provenzalisch** *mit gebackenen Zucchini, Aubergine und Tomate*

68 **Mai-Scholle** *mit frischem Wildkräutersalat*
69 **Spitzkohl-Gemüsepfanne** *mit Rinderhackfleisch und Tomaten*
70 **Maishähnchen-Salat** *mit bunten Sommersalaten, Spargel und Erdbeeren*
71 **Gefüllte Mangoldblätter** *mit Gemüsesemmel-Pilzfüllung und Ziegenkäse*
72 **Schweinemedaillon** *mit mediterranem Gemüse*
73 **Schweinepfeffer**
74 **Boeuf Bourguignon**
76 **Ochsenbäckchen in Madeira-Soße** *mit Schnittbohnen und Macaire-Kartoffeln*
77 **Melonen-Schiffchen** *mit Serrano-Schinken*
78 **Hummus** *Grundrezept mit vier Variationen und Blattsalat*
80 **Nackenbraten vom „Strohschwein"** *mit Möhren und Kartoffelgratin*
81 **Erdbeersorbet** *mit Mango-Mousse*
82 **Petits Fours** *mit Früchten der Saison*
84 **Griesflammeri** *mit Erdbeer-Mousse*
85 **Reis Trautmansdorff**
86 **Cocktails aus aller Welt** *zu Gast in Unna*
88 ***Der Charme einer gemütlichen Stadt…***

Herbst

92 **Rumpsteak mit Bohnenbündchen**
93 **Kräuter**
94 **Westfälischer Pfefferpotthast**
95 **Reibekuchen** *mit Apfelmus oder pikant*
96 **Graupensuppe** *mit Beinscheibe*
97 **Gänsebraten** *in Bratensoße*
98 **Stielmusgemüse** *mit Minihaxen*
99 **Rouladen**
100 **Pflaumenkuchen** *nach Tante Anni*
101 **Mascarpone mit Beerenfrüchten** *Brombeere, Himbeere, Erdbeere oder Beerenmix*
102 **Rumtopf** *traditionell*
103 **Kleine Pfannkuchen** *mit Blaubeeren*
104 ***Bier braucht Heimat***

Basics selber machen

108 **Ziegenkäsetrüffel** *auf einem Gemüsebeet*
109 **Taurus-Sülze** *vom Tafelspitz*
110 **Gemüse-Fond**
111 **Geflügel-Fond**
114 **Fisch-Fond**
116 **Rinder-Fond**
117 **Apfelmus** *von „Schneewittchens Fründ"*
118 **Mutters Kirschrotkohl** *mit „Schmackes"*
119 **Hausgemachte Kartoffelklöße** *"vonne Omma"*
120 **Frucht-Marmelade** *frisch und selbst gemacht*
121 **Salat-Dressings**
122 ***Von Krameramt und Markrechten***
123 ***Kochen wie anno dazumal***
124 **Saisonkalender**
126 *Schriftenreihe*
127 *Bildnachweise*
128 *Steckbriefe*
129 *"Making of…"*
130 *Dankeschön*

Chili
Produkt
Ursprung
D.
Klasse
Preis in €
2,90 € / 100 g
Aus biologischem Anbau
In Umstellung auf
den biologischen Anbau
kg
Packung
Bund
100 g
Stück
Grundpreis in €
pro kg 100 g bei verpackter Ware
Bioland
demeter

...mit Liebe zur Heimat

Mein Wochenmarkt- Kochbuch

Zu meinen festen Ritualen gehört der Besuch des Wochenmarktes in Unna am Dienstag und fast an jeden Freitag, um regionale und gesunde Produkte aus dem Umland auch in Bioqualität zu kaufen. Da ich das ganze Jahr aus dem Saisonalen Angebot schöpfe und ich das rege Treiben und die Gespräche mit den Händlern, Freunden und anderen Marktbesuchern schätze sind mir die Besuche sehr wichtig. Oft muss ich dann an meinen Frankreichurlaub in Soulac-sur-Mer denken (dort gibt es eine wunderbare 300 Jahre alte Markthalle). So kam mir die Idee zu diesem Buch.

Ich will jedoch kein weiteres von unzähligen Kochbüchern verfassen, sondern ein kleines Lese- und Kochbuch mit Geschichten aus meiner Stadt. Dabei interessiert mich Geschichte vom Markt im Wandel der Zeit. Rezepte für jeden Geschmack gehören natürlich dazu. Dabei ist es mir wichtig, alte Rezepte „vonne Omma" in neuem Kleid, aber auch neue nach aktuellen Trends zu erstellen. Auch Vegetarisches und Veganes soll nicht fehlen. Ganz wichtig sind mir aber auch die praktischen Tipps bei den Rezepten und die eine oder andere Anekdote aus meinen 48 Jahren als Koch.

Der Wochenmarkt auf dem Alten Markt im Herzen Unnas, an historischer Stätte bietet frisches Gemüse, gesundes Obst, duftende Backwaren, regionale und internationale Lebensmittel aller Art sowie Haushalts Produkte höchster Qualität. Der Markt hat in der Hellwegstadt eine lange Tradition. Dies wird im historischen Teil des Buches sachkundig und genau beschrieben und bebildert.

„Tradition ist nicht das Halten der Asche, sondern das Weitergeben der Flamme." (Thomas Morus, englischer Humanist , 1478-1535)

Der ca. 40 Händler starke Stamm des Unnaer Wochenmarktes wird dabei in den Reisemonaten gerne von "fliegenden" Händlern ergänzt. Messerschärfer und Korbflechter bieten ihre Dienste an, Haushaltswaren aller Art erweitern die ohnehin breite Produktpalette.

Seit über 20 Jahren organisiert das Unna Marketing den Wochenmarkt in zentraler Lage der Stadt und führt somit eine Tradition fort, die seit Jahrhunderten nicht mehr aus Unna wegzudenken ist. Einmal im Jahr, in der Weihnachtszeit, zieht der Markt um und findet unten am Rathausplatz statt, da im oberen Teil der Altstadt der Weihnachtsmarkt mit seinen schönen Buden und Ständen Platz nimmt.

Neben den 5 Obst und Gemüsehändlern, gibt es 3 Fischhändler mit einem großartigen Angebot für alle Geschmäcker, 4 mal regionale Fleisch und Wurstwaren (bis hin zu höchsten Gourmet-Ansprüchen bei einem Fleischspezialisten), polnische, italienische und schlesische Fleisch- und Wurstwaren, aber auch Produkte vom Hofmärkten,. 3 Pflanzen und Blumenhändler, 6 Händler für Textilien, Schmuck, Lederwaren und Haushaltswaren . Es gibt Gewürze aus eigener Herstellung, 1 Stand mit Imker- Honig,1 Pilzhändler, sowie Eier, Käse und Backwaren aber auch pikante Aufstriche und exotische Zutaten und Feinkost sind im Angebot.

Wer keine Lust hat zu kochen, der kann zwischen frischen Reibekuchen, Eintopfgerichten, Thüringer Rostbratwurst und anderen Leckereien auf dem Markt wählen, auch der Backfisch und andere Gerichte locken schon durch ihren leckeren Duft. Am Eingang befindet sich außerdem ein Markt-Café mit frischen Backwaren und Brötchen.

Das Buch richtet sich am Saisonkalender des Jahres aus und ich habe versucht, zu jeder Jahreszeit passende Gericht anzubieten. Die Zutaten gibt es natürlich auf dem Markt in Unna.

Viel Spaß beim Lesen und Kochen und: Bis dieser Tage auf dem Markt!

Uwe Flüß

Winter

Kürbiscreme mit Mango und Chili

Der Kürbis ist ein saisonales Gemüse. Wenn es draußen winterlich und kalt ist, kann man ihn ruhig Wochen als Dekoration in den Garten oder auf den Balkon legen. Bei geeigneten Temperaturen (um 0 bis 10 °) bleibt er dort frisch, bis wir ihn zubereiten wollen.

Ich habe mit diesem Rezept bewusst eine etwas modernere Variante gewählt. Hier sollen die Frucht der Mango und die Schärfe des Chilis den klassischen Kürbis–Nussgeschmack unterstreichen. Für VegetarierInnen und VeganerInnen können Sahne und Creme Fraiche auch durch Kokosmilch ersetzt werden.

4 Personen

35 Minuten

1 Kürbis kl. ca. 600g
1 Mango
200g Kartoffeln
50g Mango Chutney
2 Karotten
Sahne 250 ml
Creme Fraiche 100ml
Brunnenkresse 1 Pak.
Gemüsebrühe 400ml Glas
Chili Fäden 2 EL
Chili Flocken 1 TL
Salz, Pfeffer
Balsam Crema und eine Prise **Raz el Hanout** als Garnitur

Kürbis abwaschen und vierteln. Die Kerne und das Innenstroh entnehmen, Möhren, Kartoffel und Mango schälen. Alles in grobe Würfel schneiden.

In etwas Butter und EL Kürbiskernöl kurz anschwitzen und Gemüsebrühe und Mango-Chutney zugeben, ggf. etwas Wasser. Unter einem Deckel etwa 20 Minuten köcheln, dann Sahne und Chiliflocken zugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann etwas weiter kochen. Nach 12 Min. mit dem Mixstab fein pürieren.

Tipp:

*Dekoration mit Creme Fraiche, Balsam Crema und **Raz el Hanout**, einem Gewürz der Afrikanischen Küche (gibt es beim Gewürzstand auf dem Markt).*

Dazu passt Ciabatta (italienisches Brot).

Fischsuppe Juister Art

Aus meiner zweijährigen Zeit als Chef-Poissonnier auf Juist, im „Hummerköbes", habe ich ein schönes Fischsuppenrezept mitgebracht.

4 Personen

60 Minuten

1,5 L Fischfond (siehe Tipp)
4 Karotten
1 Bio-Staudensellerie
1 kl. Fenchel mit grünen Fäden
1 Stange Lauch
½ Strauß Dill
½ Strauß Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
4 Wacholderbeeren
100ml Olivenöl
200g Meeresfrüchte
150g Wolfsbarsch
150g Dorsch-Kabeljau
4cl Pastis
2cl trockener Wermut
Salz, Pfeffer

Die Fischfilets in grobe Stücke schneiden, leicht mit Salz und Zitrone marinieren. Den Fisch ganz zum Schluss in den Fischfond geben, danach die Meeresfrüchte. Dill und Petersilie fein hacken.

Den Fischfond erhitzen, Gewürzbeutel* (Lorber, Knoblauch und Wacholder) zufügen. Karotten und Lauchzwiebel in Scheiben und Staudensellerie in grobe Rauten schneiden. Zuerst die Karotten, den Fenchel und den Staudensellerie im Fischfond (leicht köchelnd) garen, später Lauch dazu geben. Das ganze 15 Minuten leicht ziehen lassen und den Fisch und die Meeresfrüchte dazu geben.

Dann gehackte Petersilie und Dill in einem Mixbecher mit dem Olivenöl pürieren, Ricard zugeben und zur Seite stellen. Suppe abschmecken mit dem Vermouth ggf. verfeinern, Salz und Pfeffer bei Bedarf ergänzen, dann mit dem Kräuter-Olivenöl mit einem Esslöffel beträufeln und servieren.

Tipps:

Den Fischfond würde ich am Vortag herstellen (siehe Seite 114) oder gekauften Fischfond nutzen.

Als *Gewürzbeutel *verwende ich Teefilter für losen Tee.*

Mini Schweinshaxe

mit Rotkohl und Kartoffelstampf

4 Personen

90 Minuten

4 Mini Schweinshaxen ohne Schwarte

150g Schwarte extra

Röstgemüse:

4 Möhren

½ Sellerie

1 gr. Zwiebel

in kleine Würfel schneiden und mit Fleisch anbraten

1 Stange Lauch

1 Bd. Petersilie (glatt)

1 kl. Dose Tomatenmark

1 Glas kräftiger Rotwein

800ml Bratenfond

1 Glas Bier (für krosse Schwarte am Schluss)

Gewürzbeutel:

4 Wacholderbeeren, 3 Lorbeerblätter, 3 Nelken, 1 EL Pfefferkörner, 1 EL Senfkörner in einen gr. Teebeutel geben und zubinden.

Gemüse:

Rotkohl Rezept Seite 118

Kartoffelstampf:

500g Kartoffeln

100g Butter

50 ml Milch

Salz, Muskat

½ Bd. Petersilie

Die Mini Schweinehaxen kaufe ich gerne beim Hofladenstand auf dem Wochenmarkt. Die Minihaxen sind im Gegensatz zur normalen Haxe, von der Keulen Innenseite und haben keine Schwarte. Dazu kaufe ich extra etwas Schwarte für die Garnitur. Kann man beim Metzger auch vorbestellen. Sieht toll aus (Foto) und schmeckt sehr lecker in der Kombination.

Die Haxen mit Salz, Pfeffer würzen und mit scharfem Senf einreiben. In etwas Butterschmalz scharf anbraten und das Röstgemüse (ohne Lauch) dazu geben, nach 5 Minuten Lauch, Petersilienstängel und Tomatenmark zufügen. Nach 2 Minuten mit Rotwein ablöschen und ganz einreduzieren lassen. Dann den Bratenfond oder Wasser sowie Gewürzbeutel dazu. Einen Streifen Schwarte als Deko oben auf die Haxe platzieren (Foto) und bei 185° Umluft etwa 90 Min. schmoren, nach 60 min mit etwas Bier die Schwarte begießen. Nach 90 Minuten den Ofen auf Warmhalten 80° stellen. Die Soße passieren, in einem Topf etwas einreduzieren lassen und mit Maisstärke und Rotwein leicht abbinden. Das Rotkohlgemüse (siehe Seite 118) einem Topf erhitzen. Kartoffeln gar kochen und zu Kartoffelstampf verarbeiten.

Tipps:

Die Schwarte lasse ich mir vom Metzger dazu legen und schneide sie Daumenbreit in Streifen, je einen Streifen in etwa 10 cm länge (siehe Foto), und lege sie oben auf die Haxen. So werden sie knusprig wie Chips.

Kürbis- Kartoffelpolenta
mit Feldsalat und Speckwürfeln

4 Personen
35 Minuten

Der Kürbis eignet sich sehr gut zur Kombination mit Kartoffeln für eine sehr leckere Speisefolge. Ich habe dazu Feldsalat frisch vom Markt und gebe Speck und Zwiebeln dazu (Vegetarier können Räuchertofu nehmen).

1 Kürbis kl. 500g
200g Kartoffeln
30g Maisgries
100g Weizenmehl
2 Freilandeier
Salz, Pfeffer,
Rapsöl zum Braten
Salat:
2 kl. Schalotten
100g Würfelspeck
2 Paprika (rot/gelb)
250g Feldsalat
Crema Balsamico

Essig-Öl mit Kräutern als Dressing (Seite 121)

Kürbis abwaschen und vierteln. Die Kerne und das Innenstroh entnehmen, Kartoffel schälen. Alles in grobe Würfel schneiden. Schalotten in Streifen schneiden, wie auch die Paprika. Feldsalat putzen und waschen und zur Seite stellen. Speckwürfel und Schalotten in einer Pfanne anbraten und den Speck kross ausbacken.

Den Kürbis und die Kartoffeln auf einer mittelfeinen Reibe verarbeiten, mit den restlichen Zutaten und Gewürzen verrühren, auf ein feines Sieb geben und zum Braten am Herd bereitstellen. Mit einem Esslöffel kleine Kürbis-Kartoffeltaler im heißen Öl je 1 Minute backen und dann wenden. Wiederholen bis die Taler goldgelb sind. Die fertigen Taler auf ein Küchenkrepp setzen.

Salat mit den Paprikawürfeln und dem Dressing vermengen und auf Tellern anrichten. Speck und Zwiebeln oben darauf, dann die Kürbis–Kartoffeltaler anrichten und servieren.

Tipps:

Ich nehme je nach Größe nur die Hälfte des Kürbis und verwahre die übrigen Würfel für eine weitere Speise (z.B. eine Suppe). Er lässt sich gut einfrieren.

Gebackene Austernpilze

mit Rosenkohl und Süßkartoffelstampf

Die Austernpilze eignen sich gebraten hervorragend als Fleischersatz, der Geschmack ist toll.

4 Personen

35 Minuten

1 kl. Schale Austernpilze
400g Rosenkohl
1-2 Süßkartoffeln je nach Größe
2 Karotten
2 Kartoffeln
1 Bund Petersilie
2 EL Rapsöl
1 Tasse Milch
1 EL Sahne

kl. Schale Paniermehl, Weizenmehl, 1 Ei
Salz, Pfeffer, Muskat

Austernpilze putzen und mit Küchenkrepp abtupfen, mit Salz und Pfeffer etwas würzen und in Mehl wälzen und dann durch das aufgerührte Ei (mit etwas Milch) ziehen und mit dem Paniermehl panieren.

In der Zwischenzeit den Rosenkohl in gesalzenem Wasser bissfest garen, ca. 15 Min. Das Gemüse in Eiswasser geben, später zum Anrichten in Nussbutter* in einer Pfanne schwenken und erhitzen.

Süßkartoffel, Kartoffeln und Möhren schälen, in grobe Würfel schneiden und in Salzwasser gar kochen (ca. 20 Min.) Kartoffeln abgießen und mit Butter oder Margarine und etwas Milch und Sahne zerstampfen. Mit Salz und Muskat würzen. Ich lege immer ein paar Möhrenstreifen als Garnitur oben auf.

Zum Schluss die panierten Pilze in Rapsöl braten und goldgelb werden lassen. Dann alles anrichten.

Tipps:

Ich nehme gerne die großen Pilze, weil die wie kleine Schnitzel wirken. Auf dem Markt kann man das ja auswählen. Ich paniere die Pilze in Paniermehl und brate sie in Butter mit etwas Rapsöl.

Miesmuscheln von Muttern

3-4 Personen
35 min

1,5 Kg Miesmuschel
400 ml Fischfond (Seite 114)
200 ml Wasser
2 Karotten
1 Stange Lauch
1 gr. Zwiebel
½ Strauß Dill
½ Strauß Petersilie
*2 Flaschentomaten ***
1 Knoblauchzehen
4cl Pastis
Salz
Gewürzbeutel:
2 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren
1 TL Pfefferkörner
1 TL Senfkörner
4 Nelken

Pumpernickel
Butter

Aus meiner Kinderzeit habe ich noch die Bilder meiner Mutter vor Augen, wie sie im Winter Muscheln auf dem verschneiten Hof an der Küche aus einem Jutesack, auf Bestellung entnahm, abgewaschen und zubereitet hat. Am Abend war der Sack dann leer. Das Rezept von meiner Mutter habe ich etwas modifiziert mit dem Fischfond, den Tomaten und dem Ricard.

Fischfond und Wasser mit dem Gewürzbeutel erhitzen. Zwiebeln, Karotten schälen und Lauch putzen. Zwiebeln in Streifen schneiden und die Karotte halbieren und in Scheiben schneiden, abgezogene *Tomaten achteln. Lauch in Scheiben schneiden.

Dill fein hacken, Petersilie grob zupfen. Zuerst die Karotten und Lauch und Zwiebeln in dem Fischfond leicht köcheln, dann Kräuter und die gewaschenen Muscheln dazu geben, ebenso ein kleines Gläschen (4 Cl) Ricard. Das ganze 10 Minuten unterm Deckel im Topf leicht köcheln lassen und dann die Tomaten zum Schluss dazu, nach einer Minute die Muscheln frisch servieren.

Tipps:

Muscheln, die sich nicht öffnen lassen, auf keinen Fall essen!

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen, entkernen und achteln. Glatte Petersilie zupfe ich grob ab und gebe sie dann dazu.

Wer den Aufwand *scheut, kann die Muscheln auch nur mit Wasser kochen oder gekauften Fischfond verwenden. Ich finde, dass der Muschelsud sehr gut schmeckt und esse den Sud immer wie Suppe mit dem Pumpernickel.*

Lippische Palme

mit Nackenbraten vom Strohschwein

4-6 Personen

2 Stunden

1 kg Schweinenacken

Röstgemüse:

in kleine Würfel schneiden

4 Möhren

½ Sellerie

1 gr. Zwiebel

1 Stange Lauch

1 Bd. Petersilie (glatt)

1 kl. Dose Tomatenmark

1 Glas kräftiger Rotwein

800ml Bratenfond (siehe Seite 116)

1 Glas Bier (für krossen Braten am Schluss)

Gewürzbeutel:

4 Wacholderbeeren, 3 Lorbeerblätter, 3 Nelken, 1 EL Pfefferkörner, 1 EL Senfkörner in einen gr. Teebeutel für losen Tee geben und zubinden.

Gemüse:

600g Palmkohl

300g Kürbis

200g Kartoffel in Würfeln

1 gr. Zwiebel

100g Griebenschmalz (oder Butterschmalz)

Salz, Pfeffer, Haferflocken

Die Lippische Palme geht zurück auf eine uralte Züchtung einer dem Wirsing/ Grünkohl verwandten Gemüsesorte (besser bekannt als Schwarzkohl oder Palmkohl). Dieses Gemüse wurde früher in vielen Gärten angebaut und kultiviert. Da es jedoch im Anbau etwas pflegebedürftiger ist als Grünkohl, wurde es im Laufe der Jahre komplett verdrängt und von den Bauern nicht weiter in großem Stil angebaut. Es wird jedoch heute von Biobauern und Hobby-Gärtnern als Delikatesse wieder angeboten. Auf dem Markt auch am Demeter Stand erhältlich.

Den Braten mit Salz und Pfeffer würzen und mit scharfem Senf einreiben. In etwas Butterschmalz scharf anbraten und das Röstgemüse (ohne Lauch) dazu geben, dann Lauch und Petersilienstengel dazu sowie Tomatenmark. Mit Rotwein ablöschen und ganz einreduzieren lassen. Dann den Bratenfond dazu (oder Wasser). Gewürzbeutel dazu und bei 165° Umluft etwa 90 Min. schmoren und dann bei 80° weiter ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Schwarzkohl von dicken Stängeln trennen (pfeilförmig ausschneiden am unteren Ende), schneiden und waschen.

Zwiebel und Kürbis in Würfel schneiden (Zwiebel fein, Kürbis grob). Griebenschmalz und Zwiebeln anschwitzen und dann Kürbis und Kartoffelwürfel dazu geben. Etwas später den in Streifen geschnittenen Schwarzkohl dazu geben und auf mittlerer Stufe 15 Minuten schmoren, dann den Gemüsefond zufügen und unter geschlossenem Deckel 20 Min. köcheln. Dann den Kohl fertig garen und mit dem Haferflocken (Flockenmehl) wie gewünscht abbinden. Mit Salz, Pfeffer und etwas Senf abschmecken und beiseite stellen.

Den gegarten Nackenbraten aus der Soße nehmen und im Backofen mit etwas Bier übergießen und bei 180° ca. 15 Min. leicht kross werden lassen. Die Soße derweil passieren und nach Bedarf etwas mit Rotwein und Maismehl/Kartoffelstärke abbinden.

Tipps:

Gemüse immer am Vortag machen, über Nacht ziehen lassen.

*Zum Abbinden des Gemüses nehme ich **Basismüsli-Mehl** (Basis Müsli ohne Trockenfrüchte o.ä., das ich mit einem kleinem Küchen-Cutter zu Mehl verarbeite), statt Haferflocken*

Westfälischer Grünkohl

mit Schweinebäckchen

4 Personen

90 Minuten (ohne Garzeiten)

8 Schweinebäckchen

Röstgemüse:

4 Möhren

½ Sellerie

1 gr. Zwiebel

Mit dem Fleisch anbraten:

1 Stange Lauch

1 Bd. Petersilie (glatt)

1 kl. Dose Tomatenmark

1 Glas kräftiger Rotwein

800ml Bratenfond (siehe Seite 116)

400ml Gemüsefond

4 Wacholderbeeren, 3 Lorbeerblätter, 3 Nelken, 1 EL Pfefferkörner, 1 EL Senfkörner in einen gr. Teebeutel geben und zubinden.

Gemüse:

1kg Grünkohl

350g Kartoffel in Würfeln (am liebsten Laura)

1 gr. Zwiebel

150g Speckwürfel

100g Griebenschmalz (oder Butterschmalz)

Salz, Pfeffer, Haferflocken (2 Tassen)

Das Typische Wintergemüse bereite ich nach einem Rezept meiner Mutter zu. Sie machte jedoch immer „Grünkohl mit Schweinebauch oder Bäckchen". Für mich gehören Schweinebäckchen zum echten Markterlebnis (neben den Ochsenbäckchen), gerade in den kalten Tagen mit deftigem Gemüse ein Hochgenuss. Es ist eine sehr preiswerte Variante und kann durchaus mit den edleren Fleischteilen mithalten.

Beim Garen sollten die Temperaturen im Bereich von 110° bis maximal 150°C bleiben . Durch die mehrstündige Garzeit ist nicht mehr Hitze notwendig. Die Bäckchen mit Salz und Pfeffer würzen und mit scharfem Senf einreiben. In etwas Butterschmalz scharf anbraten und das klein gewürfelte Röstgemüse (ohne Lauch) dazu geben. Später Lauch und Tomatenmark dazu geben und kurz weiter rösten. Mit Rotwein ablöschen und ganz einreduzieren. Dann den Bratenfond hinzufügen. Gewürzbeutel hineinlegen und bei 110°-150° Umluft etwa 2,5 Std. schmoren.

In der Zwischenzeit Grünkohl schneiden und waschen. Griebenschmalz und Zwiebeln anschwitzen, dann Speck, Kartoffelwürfel dazu geben. Grünkohl dazu und auf mittlerer Stufe 15 Minuten schmoren, dann mit dem Gemüsefond unter geschlossenem Deckel 30 Minuten weiter köcheln. Den Kohl fertig garen und mit dem Basismüsli-Mehl abbinden (siehe Tipps). Mit Salz, Pfeffer und etwas Senf abschmecken und zur Seite stellen. Die gegarten Bäckchen aus der Soße nehmen, im Backofen mit etwas Bier übergießen und bei 180° etwas kross werden lassen. Die Soße passieren und nach Bedarf (mit Rotwein und Maismehl/ Kartoffelstärke) abbinden.

Tipps:

Grünkohl ggf. am Vortag kochen und über Nacht ziehen lassen.

Zum Abbinden nehme ich Basismüsli-Mehl (Seite 16) statt Haferflocken.

Die Bratensoße von den Bäckchen hebe ich im Einweckglas im Kühlschrank auf, für irgendeine andere Verwendung.

Skrei in Honig-Senfsoße

mit Kohlröschen

4 Personen

45 Minuten

600g Kabeljau (Skrei)

Gemüse:

400 g Kohlröschen

1 kl. Zwiebel

30g Butterschmalz

Honig Senfsoße:

80g Butter

400ml Fischfond

100ml Milch

3 TL Honig

2 TL Senf

1 TL Kurkuma

80ml Creme Fraiche

4cl Noilly Prat (oder Wermut)

Beilage:

800 g Kartoffeln festkochend

Ich finde die Kombination von Skrei, dem Winterkabeljau, mit diesem extravaganten Wintergemüse toll. Bei Kohlröschen denkt man vielleicht an Rosenkohl oder Kohlgemüse. Dieses neue und auch unter dem Namen „flower sprouts" angebotene Gemüse stammt aus England und ist eine schmackhafte Mischung aus dem kräftig nussig schmeckenden Grünkohl und dem mild süßen Geschmack von Rosenkohl.

Den Fisch in 4 Portionen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Zitrone marinieren und zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln aufstellen und ca. 35 Min kochen.

Für die Soße gebe ich die Butter in den Topf und mache zusammen mit dem Mehl eine Mehlschwitze. Fischfond und Milch stelle ich bereit zum Angießen.

Dann gebe ich die restlichen Zutaten dazu und schmecke mit Salz, Pfeffer ab. Die fertige Soße stelle ich warm.

Die Kohlröschen waschen und auf ein Sieb geben. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Butterschmalz anbraten und etwas Zucker zum karamellisieren einstreuen. Dann die Kohlröschen dazu geben und unter einem Deckel ca. 15-20 Minuten schmoren (mittlere Hitze), kl. Tasse Wasser dazu geben, damit der Kohl nicht ansetzt. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Bedarf mit Basismüsli-Mehl (siehe Seite 16) etwas abbinden.

Nun den Fisch in einer Pfanne scharf je 1 Minute pro Seite anbraten und dann im Backofen 5 Min bei 150°Heißluft, dann 80° bis zum Anrichten warm stellen.

Tipp:

Der Winterkabeljau/Skrei wird nur von Februar bis April angeboten.

Skrei- Fang in Norwegen

Norwegen hat eine lange Fischerei-Tradition, die insbesondere auf den Lofoten im Nordatlantik noch heute besichtigt werden kann (Fotos oben und links). Die Herstellung von Stockfisch durch Trocknung auf freistehenden Holzgestellen gibt es noch, sie hat aber längst nicht mehr die wirtschaftliche Bedeutung wie früher.

Traditionell kaufe ich am Freitag gerne frischen Fisch auf dem Markt. In den letzten Jahren sind die Preise sehr stark gestiegen. Nicht zuletzt die Überfischung und die bedrohten Bestände der Seefischarten in Nord- und Ostsee haben das Angebot stark verändert. Bei den Nachhaltigkeitsgütesiegeln ist es mit der nachhaltigen Bewertung oft nicht so leicht nachvollziehbar, und es liegt letztlich in jedermanns/fraus Eigenverantwortung, was man einkaufen sollte.

Eine naheliegende Art, mit diesem Problem umzugehen, besteht natürlich darin, Speisefische aus heimischen Gewässern zu kaufen. Bei uns leben über 120 Süßwasser-Fischarten – vom Aal bis zum Zander. Auch diese kann man auf dem Wochenmarkt erwerben.

Es gibt aber auch erfreuliche Entwicklungen z. B. aus Norwegen zu berichten, davon konnte sich unser junger Unna Markthändler Jan Holtmann bei seiner Reise zu den fischverarbeitenden Betrieben in Nordnorwegen zusammen mit seiner Mutter Elfi persönlich überzeugen. In der Vergangenheit wurden die Bestände durch das Fangen mit Schleppnetzen sehr stark dezimiert, hinzu kommt das Problem des Beifangs. Wie uns Jan berichtet, hat man dort in den letzten Jahren wieder auf das Fangen mit der Leine umgestellt, und das konnte unser Experte vor Ort höchst persönlich ausprobieren. Mit Erfolg, und den leckeren Skrei (das ist der Winterkabeljau) hat er uns gleich mitgebracht.

Gefüllte winterliche Marktgemüse

Das gefüllte Marktgemüse ist ein Festtagsessen für alle Gemüseliebhaber. Es ist nicht ohne Aufwand wegen der vielen Einzelschritte und deshalb mit Zeit, vielleicht am Wochenende, zu empfehlen. Aber das Ergebnis belohnt Koch oder Köchin nach der Zubereitung mit einem kleinen Kunstwerk. Ich habe einen Teil der Kohlköpfe mit Fleisch gefüllt, dass kann der Vegetarier einfach weglassen und durch Gemüse- Füllung ersetzen. Als Beilage empfehle ich ein Kartoffelgratin (Seite 80)

4-6 Personen

2-3 Stunden

1. Wirsingkugeln mit Hack
1 Wirsingkopf
350g Rinderhack
1 Ei
1 Scheibe Vollkorntoast
1 EL Paprika Edelsüß
½ Tasse Vollmilch
100ml Sahne
200ml Gemüsebrühe (siehe Seite 110) zum Angießen
½ Tasse TK-Erbsen
50g Spitzpaprika
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Wirsing vom Strunk entfernen und ganze Blätter ablösen. Das untere Ende der Blätter schneide ich ab. In Salzwasser 5 Min. blanchieren und in Eiswasser geben. Abtupfen und bei Seite stellen. Rinderhack mit den Zutaten und Gewürzen in der Küchenschüssel mit Knethaken verrühren. Erbsen und Paprikawürfel dazu. Die Fleischfarce mit dem Eisportionierer in zwei Wirsingblätter auf einem Küchentuch (Käsetuch) geben. Den Wirsing vorher mit Salz, Pfeffer bestreuen. Den Kohlkopf im Tuch formen und dann mit dem Tuch zudrehen, die Kohlkugel in eine gebutterte Form setzen. Etwas geriebenen Gouda darüber streuen, bei 185° etwa 35 Minuten garen und anschließen warmstellen.

2. Wirsingkugeln vegetarisch
100g Sojageschnetzeltes
30g Steinpilze
100g Parmesankäse
1 Ei, Salz , Pfeffer
die Gemüsereste von Zucchini, Paprika

Zubereitung:

Das Sojageschnetzelte mit den blanchierten Steinpilzen, Paprika, Zucchini der anderen Gemüse grob durch den Wolf drehen. Ei und Gewürze dazu. Mit dem Eisportionierer in zwei Wirsingblätter auf einem Küchentuch (Käsetuch) geben. Etwas Parmesan darüber reiben und bei 185° etwa 25 Minuten garen, dann warm stellen.

3. Buttersoße, Petersilie
150g Butter
200ml Gemüsefond
1 Schalotte
1 Bd. Blattpetersilie

200g Rosenkohl

Zubereitung:

Schalotte in Butter anschwitzen und Gemüsefond dazu gießen, auf ein Sieb geben und den Fond 2/3 reduzieren, dann Petersilie dazu geben. Zum Schluss die restliche Butter kalt hinzufügen und montieren (aufrühren). Ich gebe eine Messerspitze Kurkuma dazu, falls der Fond nicht so goldgelb geworden ist. Das sieht dann sehr gut aus beim Anrichten. Den Rosenkohl 15 Minuten kochen, später in der Buttersoße erhitzen und auf der Gemüseplatte mit anrichten.

(Fortsetzung auf der Folgeseite)

Tipps:

Ich verarbeite bei so aufwändigen Gerichten mit vielen Zutaten gerne die Pilz– und Gemüseabschnitte und die Innereien von Tomaten in einer Füllung.
Das Salzwasser, in dem ich nacheinander alle Gemüse blanchiere, nehme ich als Gemüsefond zum Angießen und für die Buttersoße.

Forts.: Gefüllte winterliche Marktgemüse

4. Bohnenbündchen
200g Prinzessbohnen
1 Spitzpaprika
1 EL Olivenöl

Zubereitung:
Bohnen im Gemüsewasser blanchieren und zur Seite stellen, Spitzpaprika in lange feine Streifen schneiden und blanchieren. Bündchen mit dem Paprika einwickeln und auf ein gebuttertes Blech legen. Würzen und mit Olivenöl beträufeln. Später 5 Minuten bei 165° im Ofen erhitzen und warm stellen.

5. Zucchinischiffchen
2-3 kl. Zucchini
1 Spitz-Paprika Bio*
½ grüne Paprika
½ gelbe Paprika
2 spitze Roma-Tomaten
1 Knoblauchzehe
50g Gouda Bio
1 Thymianzweig
Salz, Pfeffer
(Abschnitte für Füllung nutzen)

Zubereitung:
Zucchini der Länge nach halbieren und mit einem Kugelausstecher etwas aushöhlen (Abschnitte verwahren). Zucchini auf gebuttertes Blech legen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in feine Würfel schneiden und anschwitzen. Zum Schluss die Tomaten als Tomate concassée (siehe Seite 61) dazugeben und würzen. Das Innere der Tomaten für die Füllung verwenden.

6. Frühlingszwiebeln
8 Frühlingszwiebeln (weiß)
200g Babyspinat*
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
30g Butter
Salz , Pfeffer

Zubereitung:
Schalotte in Butter anschwitzen, den Gemüsefond zugeben, auf ein Sieb gießen und den Fond auf 2/3 reduzieren, dann Petersilie dazu geben. Zum Schluss restliche Butter kalt zufügen und montieren (aufrühren). Ich gebe eine Messerspitze Kurkuma dazu, falls der Fond nicht goldgelb geworden ist. Den Rosenkohl 15 Minuten kochen und später in der Buttersoße erhitzen und auf der Gemüseplatte mit anrichten.

7. Gefüllte Champignons
8 gr. braune Champignons
Füllung Spinat und Spitzpaprika
Parmesan

Zubereitung:
Die Champignons vom Stängel befreien und oben und unten gerade abschneiden. Die Abschnitte zum Rest geben. Die ausgehölten Pilze mit Spinat füllen und auf gebuttertes Blech geben.

Mit Parmesan bestreuen und 8 Minuten bei 180° überbacken, dann warm stellen.

Tipps:

Ich bereite alles nacheinander zu und stelle die Komponenten zur Seite. Wenn alles fertig ist, stelle ich das zuvor zubereitete Kartoffelgratin in den Ofen zum Regenerieren und nach und nach alle anderen Komponenten dazu, dann ist die Zeit des Warmhaltens verkürzt, da es schon etwas dauert alle Schritte durchzuführen. Das Anrichten zum „Finale" macht dann richtig Freude.

Wirsing- Roulade mit Tomatensoße

mit Hackfleisch

4-6 Personen
90 Minuten

Wenn es im Herbst-Winter wieder Wirsing gibt, mache ich gerne Rouladen. Ich koche immer auch eine vegetarische Variante für meine Gäste, da es viele Freunde und Verwandte gibt, die gänzlich fleischlos leben.

Mit Hackfleisch:

1-2 Wirsingköpfe (je nach Größe)

400g Hackfleisch (Rind, Schwein, halb und halb)

4 Scheiben Räucherspeck Bio

1 Ei, Panierbrot, 125 ml Milch

1 EL Paprikapulver, Salz, Pfeffer

1 EL Butter für die Form

400ml Gemüsebrühe zum Angießen

Wirsingblätter vom Kopf entfernen, dazu den Strunk kreisförmig herausschneiden. Dann waschen und in Salzwasser ca. 8 Min. blanchieren. Danach in Eiswasser geben und nach dem Abkühlen in ein Sieb geben zum Abtropfen. Für die vegetarischen Rouladen ca. 300g Wirsing abnehmen für 4-6 kleine Rouladen.

Milch mit den Semmelbröseln mischen und weichen lassen. Das Hackfleisch mit den Gewürzen, dem Ei und der Milchmischung in die Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken 5 Minuten mischen. Die Wirsingblätter auf einer Arbeitsunterlage ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Hackmasse auf dem Wirsing verteilen (Foto) und zu einer Roulade rollen und mit Speck umwickeln. Mit einem Zahnstocher fixieren und in gebutterte Form legen. Im Backofen bei 165° Grad 45 Minuten mit Umluft garen.

Als Beilage empfehle ich Kartoffeln.

Tipps:

Beim Wirsing schneide ich die harten Strünke raus. Wenn die Rouladen eng in einer Auflaufform nebeneinander passen verzichte ich auf Bindfaden oder Holzspieße. Ich bereite die Tomatensoße für beide Rouladen zu. Ich verwende am liebsten eine Tomatenpasta Rustica, die im Lebensmittelhandel erhältlich ist, weil sie sehr fruchtig und schön rot ist. Man kann die Rouladen je nach Anzahl auch gut einfrieren und wieder regenerieren. Ich mache bei der Hackfleischvariante gerne eine Rolle, die ich dann in Scheiben schneide und anrichte.

Wirsing- Roulade mit Tomatensoße

mit Hackfleisch (Fortsetzung)

Zutaten siehe vorige Seite

Wirsingblätter blanchieren:

Wirsingblätter vom Kopf entfernen, dazu der Strunk kreisförmig heraus schneiden. Dann waschen und in Salzwasser blanchieren. Ca. 8 Min. Danach in Eiswasser geben und nach dem Abkühlen in ein Sieb legen zum Abtropfen. Für die vegetarischen Rouladen ca. 300g Wirsing abnehmen für 4-6 kleine Rouladen.1

Hackfleisch-Füllung:

Das Hackfleisch in Küchenmaschine geben. Gewürze dazu. Milch mit den Semmelbröseln mischen und weichen lassen. Dann Ei und Milchmischung dazu und mit dem Knethaken 5 Minuten mischen,. Die Wirsingblätter auf eine Arbeitsunterlage ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Hackmasse auf dem Wirsing verteilen (Foto) und zu einer Roulade rollen und mit Speck umwickeln. Mit einem Zahnstocher fixieren und in gebutterte Form legen. Im Backofen bei 165° Grad 45 Minuten mit Umluft garen.

Wirsing- Roulade mit Tomatensoße

vegetarisch

4-6 Personen
90 Minuten

Wenn es im Herbst-Winter wieder an den Wirsing geht, mache ich gerne Rouladen. Ich mache immer auch eine Vegetarische Variante für meine Gäste, da es viele Freund und Verwandte gibt, die gänzlich fleischlos leben.

Vegetarisch:

Zutaten für 4-6 Rouladen

300ml Gemüsebrühe

300g Wirsing

80g Couscous

30g geriebener Parmesan

100g Walnüsse (ich röste die Walnüsse vorher)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

250g passierte Tomaten

500ml Tomaten Pasta Rustica

½ TL Thymian

2 EL Petersilie

Öl zum Anbraten

Salz und Pfeffer

250 g Gemüsefond mit dem Couscous in einem Topf zum Kochen bringen. Von der Kochstelle ziehen und 10 Minuten quellen lassen.

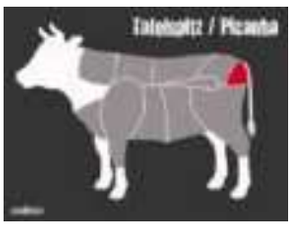
Blanchierte Wirsingblätter bereithalten (siehe rechte Seite).

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Die (gerösteten) Walnüsse grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch in eine Pfanne mit Öl geben und glasig zu dünsten.

Sobald die Zwiebeln weich werden, die gehackten Walnüsse hinzufügen und noch einige Minuten die Zwiebel und Nüsse rösten. Die Zwiebel zum Couscous geben und den geriebenen Parmesan untermischen. Dies wird die Rouladenfüllung.

Die Wirsingblätter zurechtlegen, mit je 2 EL Füllung belegen und zu insgesamt 4-6 Rouladen wickeln. Die Rouladen mit Spießen oder lebensmittelechtem Garn fixieren. Die Rouladen großzügig mit Öl in einem Bräter von allen Seiten kurz anbraten und mit Gemüsebrühe angießen. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anbraten, mit einer Prise Zucker karamellisieren und dazugeben. Weißwein angießen und dann Gemüsefonds und passierte Tomaten sowie Pasta Rustika dazu geben. Thymian und Petersilie hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für 20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Als Beilage empfehle ich auch hier Kartoffeln.



Tafelspitz in Meerrettichsoße

Selleriestroh, Broccoli und Salzkartoffeln

4 Personen

3 Stunden

Gerne kaufe ich am Hofladenwagen der Familie Schröder-Schilling, dort gibt es unter anderem Rindfleisch vom Taurus-Rind, ein Tier das Artgerecht in den Naturschutzflächen der Lippeaue vom ABU (Arbeitsgemeinschaft Biologischer Umweltschutz im Kreis Soest) gezüchtet wird. Die Händler beraten Euch gerne. Die Manuela ist da voll im Bild.

Der Tafelspitz wird aus der hinteren Rinderkeule aus dem Hüftstück geschnitten. Bevorzugt wird er als Koch- und Schmorfleisch verwendet. Ich bereite ihn gerne in einer etwas spezielleren Art zu. Im Gegensatz zum Suppenfleisch wird der Tafelspitz nicht kalt angesetzt, sondern in kochendem Wasser, damit sich die Poren schließen und das Fleisch schön saftig und zart bleibt. Dann entnehme ich ihn und setze ihn kalt in der Gemüse- und Rinderbrühe an. Dadurch erhalte ich eine sehr gute Brühe als Basis für die Meerrettichsoße.

Fleisch:

800g Tafelspitz
300g Sellerie
5 Karotten
½ Stange Lauch
Salz, 1 TL-Pfefferkörner,
2 Wacholderbeeren
3 Nelken
2 Zwiebeln halbieren und Innenseite mit Lorbeerblatt und Nelke spicken.
400ml Gemüsebrühe
400ml Rinderbrühe
½ Liter Wasser zum auffüllen

Soße:

4 EL Meerrettich
80g Butter
2 EL Weizenmehl
100ml Vollmilch
100ml Sahne
250ml Rinderbrühe
Salz, Pfeffer, ½ TL-Zitrone

Beilage:

800g Broccoli
2 Karotten, Lauch
800g Kartoffeln

Tafelspitz wie oben beschrieben ansetzen und Gemüse und Gewürze zugeben und etwa 2,5 Std. langsam köcheln, bis das Fleisch schön gegart und zart ist.

Für die Soße mache ich eine Mehlschwitze (Butter erhitzen und Weizenmehl dazu geben, unter ständigem Rühren so lange köcheln, bis eine cremige und glatte Masse entsteht). Von der fertigen Rinderbrühe 250ml abnehmen und mit der Sahne und der Milch verrühren. Damit wird dann die Mehlschwitze aufgefüllt. Die Gewürze und den Meerrettich zugeben, mit einem Spritzer Zitrone und ggf. Salz nachwürzen. Rindfleisch entnehmen, kurz ruhen lassen, dann in Scheiben anrichten und mit der Soße nappieren (d.h. mit Soße überziehen).

Als Topping nehme ich Selleriestroh: Fein geraspelte Selleriestreifen, die kurz frittiert werden.

Dazu empfehle ich Gemüse und Salzkartoffeln. Kartoffeln 35 Min. kochen, Broccoli, Möhren und zum Schluss den Lauch blanchieren.

Tipps:

Ich bereite den Tafelspitz gerne am Vortag zu, dann kann das Fleisch in der Brühe langsam erkalten, über Nacht ziehen: So wird der Braten butterzart! Überschüssige Kraftbrühe in Gläser füllen und später für eine Suppe (z.B. mit Maultaschen oder Markklößchen) verwendet. Klassisch wird der Tafelspitz auch mit Bouillonkartoffeln serviert. Dabei werden grobe Kartoffelwürfel mit Wurzelgemüse in der Rinderbrühe gegart. Der Tafelspitz wird dann mit den Bouillon-Kartoffeln in der Brühe serviert und die Meerrettich-Soße separat gereicht.

Berglinseneintopf

mit Kassler

Berglinsen sind keine bestimmte eigene Linsensorte. Die Bezeichnung steht für Linsen aus ganz unterschiedlichen Regionen. Sie haben gemein, dass sie in bergigen Regionen zwischen gedeihen. Berglinsen sind besonders kernig und bleibt auch nach längerem Kochen noch bissfest. Sie sind deutlich kleiner als z. B. Tellerlinsen. Sie behalten auch beim Kochen Ihre Form und Struktur, bleiben schön kernig. Aus diesen Gründen sind die Hülsenfrüchte für deftige Eintöpfe und Suppen mit verschiedenem Gemüse, sowie Fleisch sehr geeignet. Sie können Berglinsen natürlich auch als Beilage reichen. Für Salate, Aufläufe und Bratlinge sind Berglinsen ebenso bestens geeignet.

4-6 Personen

90 Minuten

500g Kassler vom Strohschwein

250g Linsen
1 Glas Gemüsefond 400ml
2 EL Essig
3 Möhren
1/3 Sellerieknolle
200g Kartoffeln (Annabell) in Würfeln
1 gr. Zwiebel
1/2 Stange Lauch
1 Bd. Petersilie (glatt)

Das Kassler in 1-2 cm große Stücke schneiden (eventuell vorher vom Knochen lösen). Kartoffeln und Gemüse putzen und in feine Würfel schneiden.

Kassler in Butterschmalz anbraten und Linsen mit dem Gemüsefond angießen und 400ml Wasser dazugeben und alles 30 Min. köcheln lassen. Kartoffeln und das Gemüse der Reihe nach zugeben, Lauch zum Schluss. Weiter kochen. Den Eintopf abschmecken und etwas - Essig zugeben.

Tipps:
Natürlich kann man den Eintopf ohne das Fleisch vegetarisch mit Gemüsebrühe genießen, und statt Kassler Räuchersoja oder Grießnocken verwenden.

Karl seine Omma ihr Eierlikör

mit weißem Rum

Apéro sagt der Franzose, Ouzo reicht der Grieche, und im Pott gibt et „Eierlikör".

Ich habe neben dem Kochen noch ein Hobby, das ist die Musik. Wenn ich in Essen früher zur Probe fuhr, besuchte ich immer mal die Mutter von Karl, unserem Keyboarder. Da saß man mit den Eltern im Feinripp-Unterhemd gemütlich in der Küche, und Mutter Karl reichte uns einen leckeren selbstgemachten Eierlikör: Zur Stärkung!

Nach Jahren war ich mit meinem Sohn in Hamburg und geriet in die Kultgaststätte „Eier-Carl" . Hier haben wir gemeinsam natürlich einen Eierlikör getrunken, und der war so lecker, dass ich unbedingt versuchen wollte, das alte Rezept ‚vonne Omma' mit dem Neuen zu verbinden.

Hier das Ergebnis:

Für 3 Flaschen à 500 ml

8 Eier (Gr. M)
250 g Zucker
3 Vanillezucker Bio
1 TL Vanilleextrakt
350 g Vollmilch
250 g Sahne (30 % Fett)
350 ml weißer Rum

Ganze Eier mit dem Zucker schaumig rühren. Dann zuerst langsam die Sahne und danach die restlichen Zutaten (bis auf den Alkohol) hinzugeben und gut unterrühren. Die Masse unter ständigem Rühren im Wasserbad (oder in einer Küchenmaschine mit Kochfunktion) auf etwa 75°C erhitzen, bis die Masse etwas eindickt. Es sollte unbedingt für einige Minuten die Temperatur von ca. 75°C gehalten werden, jedoch auf keinen Fall aufkochen lassen!

Zum Schluss noch kurz den Alkohol unterrühren. Sofort heiß in die vorbereiteten Flaschen füllen und verschließen.

Abkühlen lassen und in den Kühlschrank geben.

Tipps:

Andere Version: Etwa die Hälfte Rum mit Orangenlikör (Triple Sec 40%) ersetzen – auch sehr lecker! Ein sehr schöner Start als Aperitif für die Ruhrpott-regionale-Küche.

Gekühlt ist der Eierlikör etwa 4 Wochen haltbar.

Pralinen von Marzipan

mit Orangen und Walnüssen

400 g Marzipanrohmasse
40 g Walnüsse, gehackt
2 cl Rum
1 Orange
400 g Zartbitterkuvertüre
30g Kokosflocken

Die Marzipanmasse halbieren und in grobe Stücke schneiden. Ich nehme von den Walnüssen 6-8 ganze Nüsse zur Deko, den Rest hacke ich fein.

Mit 1cl Rum und den gehackten Nüssen verkneten und auf der Arbeitsfläche mit der Hand rollen (Zigarren-dick). Dann in Pralinengröße Scheiben abschneiden und auf ein Backpapier setzen.

Die andere Marzipanmasse mit *Zesten von der Orange und 2 EL Kokosflocken und 1cl Rum verkneten und in gleicher Weise wie oben verfahren.

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und die Pralinen mit einem Schaschlik-Spieß aufspießen und durch die Schokolade ziehen, dann auf ein Gitter auf das Backpapier legen. Bevor die Schokolade fest wird, gebe ich die Garnitur oben auf (Walnuss, Physalis oder Pistazien). Man kann die Pralinen auf ein Haferplätzchen setzen, das ist dekorativ und macht die Praline weniger mächtig.

Man kann die Pralinen sehr schön zu Kaffee reichen oder als süßes Naschwerk zu einem fruchtigen Nachtisch.

Marktgeflüster

Der Markthandel ist ein sehr altes Gewerbe, die Geschichte des Marktes in Unna geht sehr weit zurück. Die Märkte waren und sind Zentren städtischen Lebens, sie sind die Visitenkarte einer Stadt. Ich finde, die Leute auf dem Markt sind gut drauf, sie sind tiefenentspannt, mit dem einen oder anderen „Geflüster" am Rande des Einkaufs.

Die Familie Krämer aus Billmerich kultiviert seit 1950 neun verschiedene Kartoffelsorten auf ihren Feldern. Die Krämers standen bis 2016 in Schwerte auf dem Markt. Wie mir der Junior erzählte kam eine alte Dame aus Unna zum Stand und beklagte sich, dass sie wegen Krämers Kartoffel Laura immer so weit fahren müsste. Da sie nicht mehr so gut Autofahren konnte bat sie darum ob Krämers nicht auf den Unnaer Markt kommen könnten. Seit 2016 sind sie nun in Unna feste Größe. Zur Freude der alten Dame.

Die Webseite des Wochenmarkts:

https://www.unna-marketing.de/wochenmaerkte.html

Es gibt ganz viele vergessene Gemüsesorten, die zum Glück bei allen Bio-Händlern wieder angesagt sind. Die Urmöhre ist dagegen eine Sorte, die durch Kreuzung einer schwarzen mit einer orangefarbenen Karotte neu entstand. Von außen violett, innen orange-gelb. Man sollte sie immer separat kochen, weil sie andere Gemüse sonst dunkel färbt.

Von Jahrmärkten und Kirmessen

Unna ist eine Stadt mit alter Jahrmarkt Tradition, die bis in die Zeit der Stadtwerdung zurückreicht. Bereits in einer Urkunde von 1346 über das erweiterte Stadtrecht, eingeräumt von Graf Adolf II von der Mark, lesen wir, dass er der Stadt das Recht für die Abhaltung von fünf Jahrmärkten oder „Kermyssen" im Jahr erteilt. Dieses Recht hat die Stadt Unna allerdings nie geltend gemacht. Man begnügte sich mit der Margareten-, der Clemens- und später noch mit der Laurentius- Kirmes.

Aus der Margareten-Kirmes wurde die Maikirmes. Aus der „Clemens-Kirmes" wurde die heutige „Katharinen-Kirmes" im November, erstmalig 1714 erwähnt und seit 1875 an drei Tagen, vom 24. bis 26. November stattfindend. Der dritte Jahrmarkt (Laurentius) wurde ursprünglich am 20.August abgehalten und war anfangs im Wesentlichen ein Käsemarkt. Ab 1855 wurde er wegen der Erntezeit auf den 14. Oktober verlegt, verbunden mit einem Viehmarkt. Im Volksmund wurde dieser Oktobermarkt bald als „Zwiebelkirmes" betitelt.

Im 19. Jahrhundert wandelte sich der Charakter der Jahrmärkte: neben den wirtschaftlichen Aspekten wurde zunehmend auch die Unterhaltung im Ablauf der Märkte wichtig. Neben dem Marktplatz wurden der Kirchplatz und auch die Nebenstraßen rund um den Markt immer mehr zum „Kunst-, Welt-, und Zaubertheater".

Als aber 1884 ein großes Ehrenmal auf dem Markt errichtet wurde - die Germania, welche an die Gefallenen des Krieges von 1866 und 1870/71 erinnerte - empfahl die Polizeibehörde den Kirmesleuten, auf eine Wiese vor dem Wassertor auszuweichen. Dieser Vorschlag stieß auf wenig Gegenliebe, nicht nur von den Schaustellern, sondern auch von den heimischen Geschäftsleuten. Der Vorschlag konnte sich nicht durchsetzen, ebenso wenig wie ein zweiter Versuch des Magistrats der Stadt Unna von 1892, die Kirmessen in der (Unnaer) Innenstadt aufzuheben.

Erst 1899 konnte sich der Rat durchsetzen. Die Jahrmärkte wurden auf einen eigens dafür hergerichteten Platz vor dem Hertinger Tor, den späteren sogenannten „Neumarkt" verlegt. Allerding wollte die Stadt den Geschäftsleuten etwas entgegenkommen, die natürlich durch eine Innenstadtkirmes nicht unwesentliche wirtschaftliche Vorteile hatte: 1900 konnten auf dem alten Marktplatz in der Stadtmitte wieder ein Karus-

sell und „Kram- und Kuchenbuden" aufgestellt werden. Alle anderen Schausteller mussten auf dem „Neumarkt" aufbauen. In den folgenden Jahrzehnten dehnte sich vor allem die Katharinen-Kirmes so weit aus, dass sie sich vom Neumarkt über den Kletterpoth und die Hertinger Straße bis zum alten Markt erstreckte.

Durch den zunehmenden Autoverkehr musste die Kirmes allerdings wieder weichen. Der neu angelegte „Brockhausplatz", eine aufgefüllte ehemalige Ziegelgrube zwischen Ziegel- und Falkstraße bot sich als Ausweichlösung an. Mit der Maikirmes vom 13. bis 16. Mai 1960 fand die erste öffentliche Veranstaltung auf diesem doch recht abgelegenen Platz statt. Erst im Herbst 1996 gab es wieder eine Innenstadt-Kirmes rund um das Rathaus, auf dem Katharinenplatz und in der unteren Bahnhofstraße.

Als die Autos dann aus der Innenstadt verbannt wurden und Bahnhofstraße und Markt 1967 zur Fußgängerzone erklärt wurden, war der Markt kein Parkplatz mehr und konnte neugestaltet am 18. Oktober 1969 seiner Bestimmung übergeben werden. Wenig später kehrten auch die Markthändler auf den angestammten Platz zurück. Wegen der neuen Pflasterung 1996 musste der Wochenmarkt allerdings wieder verlegt werden: zum Rathausplatz, wohin er auch bis heute ausweichen muss, wenn beispielsweise große Ereignisse wie der populäre Weihnachtsmarkt oder das italienische Fest Markt und Bahnhofstraße im Lichterglanz erstrahlen lassen.

Leidenschaftliche Diskussionen begleiteten die Bauarbeiten zur Umgestaltung des Marktes. An Ideen mangelte es nicht: Pflanzbeete sollten neu errichtet werden, ein Wasserlauf vom Markt zur Massener Straße erfolgen oder der Verlauf der Straßenbahnlinie im Boden als historisches Element im Pflaster erscheinen. Gebaut wurde die „Treppe ins Nichts" an der Südseite des Platzes, die angeblich den Standort des zweiten, wahrscheinlich auch des ersten Rathauses symbolisieren sollte. Daran erinnerte nach ihrem Abbruch eine in den Boden eingelassene Bronzeplatte, durch einen Privatmann gesponsert. Auch die aus Metall hergestellte Litfaßsäule an der Nordseite zur Einmündung in die Bahnhofstraße erregte großes Aufsehen. Sie fristete später nach der Demontage ein trauriges Dasein im Kurpark, bevor der „Bürgerverein Alte Heide" sie restaurierte und in seinem Bürgerzentrum aufstellte.

Wohin nun mit dem Wochenmarkt? Rathausplatz oder Markt? Die Stimmung war jedoch eindeutig: Der Hellweger Anzeiger schrieb am 7. Juli 1998 „Der Markt gehört auf den Markt". Und da ist er bis heute und hat eine immer stärkere Anziehungskraft für Einheimische und Besucher aus dem Umland.

Der Vollständigkeit halber sei noch auf einen weiteren Markt hingewiesen: Den Gänsemarkt.

In der Denkmalbereichssatzung der Stadt Unna von 2001 steht über ihn geschrieben: „Eine platzartige Erweiterung am Südende der Gürtelstraße, nahe dem Hertinger Tor gelegen, hieß Gänsemarkt. Erst 1878 soll der Gänsemarkt aufgegeben und der Gürtelstraße zugeordnet worden sein."

Frühling

Lieblings- Paella

Die Paella ist ein traditionelles Gericht aus Spanien mit vielen Variationen. Eine berühmte, die Paella Valenciana, besteht z.B. nicht wie sonst aus Meeresfrüchten, sondern aus Hühnerfleisch, Schnecken, Gemüse und natürlich Reis, der mit Safran verfeinert wird. Ich habe mir über die Jahre ein eigenes spezielles Rezept erarbeitet. Ein sehr schönes Essen, wenn man am Wochenende Freunde einlädt.

Ich kaufe am Freitag alles frisch auf dem Markt und bereite dann aus der Dorade zuerst einen Fischfond zu (Seite 114). Es ist aufwändig, kann aber gut auf zwei Tage verteilt werden. Alternativ kann man Fisch- und Gemüsefond kaufen und ein anderes fertig portioniertes Fischfilet vom Markt nehmen, dann ist das Menü in ca. 60 Minuten fertig.

4-6 Personen

90 Minuten

200g Miesmuscheln
4 Hähnchen Unterschenkel
4 – 8 Flügel je nach Größe
1 Dorade
8 Garnelen
200g Meeresfrüchte

Risotto:

250g Paella Reis de Valencia (oder Risottoreis, Arborio)
400ml Geflügelfond
400ml Fischfond (siehe Seite 114)
1 kl. Döschen 0,1g Safran (statt Safran alternativ Kurkuma)

Gemüse:

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Zwiebel
1 Tasse Erbsen (TK oder frische)
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Maishähnchen würzen (Paprika, Salz, Pfeffer etwas Oel) in eine Ofenform geben und im Backofen bei 200° Umluft etwa 25 Minuten goldgelb backen (Etwas Wasser dazu geben). Fond aufheben Geflügel bereitstellen.

In der Zwischenzeit Muscheln und Meeresfrüchte auf ein Sieb geben und abspülen mit kaltem Wasser.

Eine kleine Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten und den Reis dazu geben und mit 1,2 Liter Fisch- und Geflügelfond angießen und Safran dazu geben. Etwa 5 Minuten bei starker Hitze kochen dann 12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln (ohne Deckel) bis der Fond fast völlig aufgesogen ist. Gemüse und Zwiebeln in grobe Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten, Erbsen zum Schluss dazu.

Die Doradenfilets in je zwei Stücke schneiden, würzen und kurz in Olivenöl scharf anbraten. Garnelen in Olivenöl mit Knoblauch anbraten und entnehmen.

Reis mit dem Gemüse (und Erbsen) vermengen und in eine tiefe Backofenform geben. Hähnchen, Muscheln, Garnelen und den Fisch darauf verteilen, mit den restlichen Geflügel– und Fischfonds angießen und im Backofen weitere 15 Minuten bei 200° fertig garen.

Tipps:

Den Safran mit heißem Wasser angießen, mit grobem Salz zerreiben und später zum Reis hinzufügen. Das Kochen in Einzelschritten ersetzt das komplette Garen im Backofen und ich kann so in einzelnen Schritten Fleisch Fisch, Muscheln und Gemüse auf den Punkt garen. Dann setze ich alles zusammen in einer großen Paella Pfanne oder Auflaufform, kann alle Komponenten schön platzieren und 15 Minuten, bevor meine Gäste kommen, final im Ofen garen.

Da der Safran sehr teuer geworden ist, habe ich als alternative Kurkuma gewählt. Für das Auge kann man ein wenig Chili-Fäden dazu geben. Die Miesmuscheln mit Schale bekommt man in Monaten mit" R" frisch auf dem Markt, sowie frische Meeresfrüchte an den Feinkostständen.

Für Eltern mit kleinen Kindern empfiehlt sich die „Blinde Paella", da wird ausschließlich mit Shrimps und Meeresfrüchten sowie feinem Hähnchengeschnätzeltem Muscheln ohne Schale gearbeitet. Das kann man dann ohne Angst vor Knochen und Gräten „blind" essen.

Unnaer
Senf

Dreierlei vom Ferkel

mit jungem Kohl und Saubohnen

Ich kaufe sehr gerne auf dem Markt Strohschweinefleisch ein, weil es in artgerechter Haltung aufgewachsen ist und eine gute Qualität hat. Dann mache ich aus der groben „Schlachtplatte" meiner Mutter aus den 60ern ein Festessen, auch für das Auge.

4-6 Personen
40 Minuten

Fleisch:

*500g Spanferkelrücken**
4 Kohlwürste (kleine Ringe)
200g Blutwurst (kleine Scheiben)
Dazu reichen wir natürlich Senf aus Unnas Senfladen.
Spickzwiebel:
1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter
2 Nelkenstängel

Gemüse:

1 frischen jungen Spitzkohl
300g Saubohnen (die breiten)
1 Dose 200ml Schwarze Bohnen Biomarkt
1 Bd. Petersilie
100g Butterschmalz
150g Butter
200ml Gemüsefond

Gewürzbeutel:

Teebeutel zubinden mit
2 Nelken, 1 TL Kümmel, 2 Lorbeerblätter, 5 Pfefferkörner

Fleisch:

Den Spanferkelrücken mit Schwarte auf ein gebuttertes Blech im Backofen bei 210° Oberhitze 25 Minuten kross braten lassen.

Die Kohlwürste mit der Spickzwiebel in dem Gemüsefond aufkochen und langsam ziehen lassen.

Die Blutwurstscheiben in Mehl wenden und in Butterschmalz kurz scharf anbraten, damit sie eine schöne Bräunung erhalten.

Gemüse:

Spitzkohl vierteln, den Strunk entfernen, den Kohl wie auf dem Foto in grobe Rauten schneiden. Saubohnen in Rauten schneiden, 10 Minuten blanchieren und in Eiswasser legen. Aus dem Bioladen schwarze Bohnen zur Deko bereitstellen. Butterschmalz in einem Topf mit 1 EL Zucker erhitzen, die Schalotten darin karamellisieren. Den Spitzkohl und die Saubohnen mit andünsten. Gewürzbeutel, Essig, Salz und Gemüsefond zufügen und alles unter gelegentlichem Rühren 30 Minuten köcheln lassen. Gemüse auf ein Sieb gießen und Fond auffangen. Den Fond mit Butter und Petersilie aufmontieren* und bereitstellen.

Das Gemüse zum Servieren dann darin kurz wieder erhitzen, schön anrichten und ein paar schwarze Bohnen zur Deko dazu legen.

Tipps:

**„Montieren" ist die Bezeichnung dafür, dass ein Fond mit kalten Butterstücken aufgerührt wird, was eine leichte Bindung ergibt.*

Spezielle und edle Fleischstücke gibt es an den Spezialitätenständen auf dem Markt.

Spezielle Wurstsorten erhält man bei den schlesischen- und polnischen Wurstwaren am Stand.

Kartoffel-Frühlingstörtchen

mit Frühlingszwiebeln, Spitzkohl und einem Zwiebel-Cranberry-Chutney

4 Personen

30 Minuten

Die Kartoffelplätzchen mit dem Chutney sind eine perfekte Alternative zu den Reibekuchen mit Apfelmus, und ein Hingucker. Die Törtchen eignen sich auch als Beilage zu deftigen Speisen. Das Chutney kann auch sehr gut als Topping für Steaks und Kurzgebratenes verwendet werden.

800g Kartoffeln
100g Spitzkohl
4-5 Frühlingszwiebeln
2 Eier
75g Weizenmehl
Salz, Muskat, Pfeffer
50g Butter
Rapsöl zum Braten

Kartoffeln schälen und 30 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen und auskühlen lassen. Durch eine Presse oder „flotte Lotte" drücken .

Spitzkohl reiben und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Kurz in Butter anschwenken. Kartoffelmasse mit den Zutaten und Gewürzen mischen. Den Teig auf glatter Unterlage mit Mehl bestäuben zu einer Rolle formen. 12 Plätzchen schneiden. Die Plätzchen in Rapsöl und Butter bei mittlerer Hitze goldgelb backen und stellen.

Zwiebel-Cranberry Chutney:

2 gr. rote Zwiebeln
1 EL Apfelessig
1 TL Zitrone
1 TL Orangensaft
1 EL Cranberry Sirup
50g frische Cranberrys
2 EL Rohrzucker

Chutney:

Zwiebeln und Cranberrys fein hacken, Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Alle Zutaten dazu geben und ohne Deckel ca. 15-20 Minuten köcheln bis die Flüssigkeiten einreduziert sind. Kartoffeltörtchen mit Chutney auf Teller anrichten und mit Basilikumblättern garnieren.

Kalbskotelett vom Grill

mit Fenchel- Staudensellerie und Mangold

Gerne kaufe ich auf dem Markt bei den Fleischständen, die Produkte aus der Region anbieten, wo die Tiere artgerecht gehalten werden und eine gute Fleischqualität liefern. Gegrillte Koteletts sind echt lecker mit Kräuterbutter und einem schönen Fenchel-Staudensellerie-Mangoldgemüse, mal etwas anders als gewohnt.

4-6 Personen

30 Minuten

4 Kalbskoteletts

1 kl. Zwiebel

200g Mangoldgemüse (rot-gelb)

50g Fenchel

50g Staudensellerie

100g Butter

Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Kräuterbutter:

150g Butter (weich)

1 Knoblauchzehe

½ Bd Petersilie

1 Bd Schnittlauch

gestoßener schwarzer Pfeffer

Salz, MSP-Paprika

(Kräuter schneiden, Knoblauch pressen, alles mit der Butter verrühren und kaltstellen)

Butter mit etwas Salz und Zucker erhitzen und Zwiebeln, Fenchel und Staudensellerie (in dünnen Stücken) sowie die Stiele des Mangold darin karamellisieren, später die Mangoldblätter dazugeben und dann direkt servieren.

Die Koteletts 4 Stunden zuvor mit grobem Salz, Pfeffer und Rapsöl, Thymian und Rosmarinstängeln marinieren. Wenn alle Beilagen soweit sind, Grill auf volle Stärke bringen und die marinierten Stücke auf die Grillfläche bringen (die Kräuterstängel lege ich oben drauf).

5 Minuten von einer Seite grillen, bis eine schöne Maserung (Grill-Muster) entsteht. Fleisch wenden und Zweige wieder obenauf legen. Weitere 5 Minuten scharf grillen, dann das Fleisch auf ein gebuttertes Blech legen und im Ofen bei 80° warmhalten. Nun alle Beilagen bereiten und dann zum Schluss die Koteletts auf dem Gemüse anrichten.

Dazu passen Salzkartoffeln, Drillinge oder Stangenbrot.

Tipps:

Wenn ich Fleisch, Geflügel oder Fisch grille oder brate, dann lasse ich es scharf anbraten zur gewünschten Färbung von beiden Seiten und gebe es dann auf ein Blech mit Butter in den Ofen bei 80°. Dann kann es langsam gar ziehen und ich kann in aller Ruhe alle anderen Beilagen zubereiten und anrichten. Das gilt natürlich nur für kurzgebratene Zubereitungen.

Kalbsleber Berliner Art

mit Kartoffelstampf und Endivien- Salat

4 Personen

35 Minuten

Kartoffelstampf:

800 g Salzkartoffeln

½ Tasse Milch

100g Butter

Salz, Muskatnuss

Garnitur Berliner Art:

2 Zwiebeln (Größe M)

50g Weizenmehl

El Paprika edelsüß

1 Äpfel Boskop

1 B. Petersilie

3 EL Apfelsaft

Fleisch:

600 g Kalbsleber

200ml Bratenfond

100ml Madeira

Salz, Pfeffer, Paprika

Salat und Dressing:

1 Kopf Endiviensalat

Dressing:

250g Joghurt

100ml Orangensaft

100ml Milch

2 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer etwas Ahornsirup

1 TL scharfen Senf

1 TL Sahnemeerrettich

frische Petersilie

4 Wallnüsse

1 Apfel

Meine Mutter hatte immer dieses Gericht auf der Speisekarte, und ich habe es sehr gerne gegessen! Heute sind Dinge wie Leber, Niere und Zunge ziemlich in Vergessenheit geraten. Im Sinne der Nachhaltigkeit macht es aber heute um so mehr Sinn, die ganzen Tiere zu nutzen.

Kartoffeln kochen und abgießen. Milch, Butter dazu, Salz, geriebene Muskatnuss zugeben, und zerstampfen, dann warm stellen, bis alles andere fertig ist.

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In eine Schüssel geben und mit Mehl und Paprika bestreuen und vermischen. Zwiebeln herausnehmen und überflüssiges Mehl und Paprika abschütteln. In einem Topf mit Pflanzenöl (hoch erhitzbar) auf dem Herd frittieren und dann warm stellen.

Äpfel schälen und ausstechen, dann in Scheiben schneiden (daumendick) und in Butter anbraten, dazu ein kleiner Schuss Apfelsaft, und warm stellen.

Die Kalbsleber (dünne Scheiben) salzen und in heißem Fett scharf von beiden Seiten anbraten, dann auf ein gebuttertes kleines Blech geben, vorher mit gestoßenem schwarzem Pfeffer würzen.

Im Backofen auf 80° bis zum Anrichten heiß stellen. Wenn es nicht zu blutig oder rosa sein soll entsprechend länger und Temperatur auf 150° erhöhen, aber mit Vorsicht, die Leber kann zäh werden.

Salat-Zutaten verrühren und geraspelte Äpfel dazufügen. Salat anrichten und mit Nüssen und gehackter Petersilie bestreuen, als Garnitur z.B. Physalis und Balsam-Crema.

Cappuccino- Kresse Süppchen

mit Käsestangen

Im Frühling wenn alles wieder blüht und der erste Spargel und das Frühlingsgemüse am Markt Hochkonjunktur haben, freue ich mich auf Bärlauch und Frühlingszwiebeln. Die Cappuccino-Variante habe ich mir aus der Kräutergeschichte von Freundin Gitta abgeleitet (die Kinder haben die Kresse im Schulgarten Cappuccino-Kresse genannt). Cappuccino heißt ja auf Deutsch Kapuziner, passt also auch zur Kapuzinerkresse.

4 Personen
20 Minuten

Käsestangen:
1 kl. Paket Blätterteig
1 Eigelb
geriebener Parmesan

Suppe:
4 Frühlingszwiebeln
2 mehlig kochende Kartoffeln
100g Erbsen (Tiefkühl)
80g Bärlauch
1 Pak. Brunnenkresse
400ml Gemüsebrühe
50 ml Sahne
100ml Milch
50g Butter
Salz, Pfeffer

Blätterteig in Streifen 12 cm x 2 cm schneiden und eindrehen. Auf Backpapier geben und mit Eigelb einpinseln und mit geriebenem Käse bestreuen. Im 200° vorgeheizten Ofen 10 Minuten ausbacken.

Das Gemüse putzen und Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Butter in einem Topf mit 1 EL Zucker karamellisieren, dann Kartoffeln und Gemüse dazu. Mit der Brühe und der Sahne auffüllen und 10-15 Minuten weich köcheln. Salz Pfeffer zum Abschmecken.

Bärlauch waschen und grob schneiden. Alle Zutaten in den Topf geben und mit dem Stabmixer pürieren. Die Milch aufschäumen und dann die Suppe anrichten Milchschaum oben auf und mit Kresse garnieren. Suppe in Gläser oder Kaffeetasse geben und mit dem Gebäck servieren.

Tipps:

Bei der Milch habe ich die Erfahrung gemacht, dass sich 1,5%-ige Milch sich am besten schäumen lässt. Das ist wichtig, wenn man eine Milchhaube bilden möchte. Ich finde auch Tomatenchips als Garnitur schön, in dem Fall gebe ich die Kresse in die Suppe.

Lammrücken im Blätterteigmantel

mit Pilz- Duxelles, Mangold, Zuckerschoten und Kartoffelgratin

Hier habe ich einen Festtagsschmaus für das Wochenende mit etwas mehr Zeitaufwand gewählt: Lammrücken mit einer Pilz-Duxelles Kräuterfüllung. Dazu Kartoffelgratin und Gemüse.

4 Personen

2 Stunden

500g Lammrücken (2 Filets)
1 Pak. Blätterteig
400ml Lamm Fond

Füllung:
300g Mangoldblätter
250 g Champignons
6 kl. Schalotten
1 Ei
20g Thymianzweige
15g frischer Basilikum
50g Butter

Gemüse:
3 Karotten
3 Mairübchen
200g Zuckerschoten

Zuerst das Kartoffelgratin zubereiten (siehe rechte Seite).

Während das Gratin im Ofen gart Mangold putzen (Stängel entfernen), waschen und kurz blanchieren. In Eiswasser geben und dann auf ein Sieb. Die Blätter mit Küchenkrepp abtupfen und zur Seite stellen. Die Schalotten in feine Würfel schneiden. Die Champignons von Stielen befreien (Stiele mit dem Lamm-Fond aufkochen und zur Seite stellen). Champignons in feine Würfel schneiden. Schalotten und Pilze in Butter anschwitzen und mit den fein gehackten Kräutern mischen, auf ein Sieb geben und Fond auffangen (zum Lamm-Fond geben).

Möhren und Mairübchen zufügen und mit den Zuckerschoten nacheinander blanchieren und zur Seite stellen.

Lammrücken mit grobem Salz aus der Mühle würzen und scharf anbraten, 2 Min. pro Seite. Dann auf ein kleines Blech geben, mit schwarzem Pfeffer würzen und mit dem groben Chilisenf einreiben und kühl stellen.

Den gekauften Blätterteig auf einer geeigneten Unterlage ausrollen und etwa 12 cm lange Deko-Streifen abschneiden und zur Seite legen.

Den Teig auf etwa 30x25 cm ausrollen. Die Mangoldblätter 20x15 cm auslegen und mit der Duxelles-masse bestreichen. Lammrücken aufsetzen und mit restlichen Pilz-Duxelles bestreichen. Dann vorsichtig einrollen und auf den Blätterteig setzen, alle Seiten mit Eigelb einpinseln und mit dem Teig einpacken. Blätterteig mit Eigelb einpinseln und dann die Deko-Streifen quer über die Rolle legen und auch einpinseln. Nun alles nochmal in den Kühlschrank stellen. Jetzt kann aus dem Fond die **Soße** gekocht werden. Dazu geben wir den Fond in einen Topf und gießen den Portwein dazu. Aufkochen und mit etwas Maisstärke und Rotwein abbinden und abschmecken. Wenn das Gratin fertig ist, aus dem Ofen nehmen und zur Seite stellen. Die Gemüse werden vor dem Anrichten kurz in Butter angeschwenkt. Den Ofen auf 200° Umluft aufheizen und den Lammrücken ca. 30 Minuten gar backen. Dann 5 Minuten ruhen lassen. Aus dem Kartoffelgratin mit einem großen Ausstecher (10 cm Durchmesser) vier runde Taler ausstechen und mit dem Gemüse anrichten.

Den Lammrücken mit einem scharfen Sägemesser in vier Portionen schneiden und servieren.

Tipps:

Ich nehme das übrigbleibende Eiweiß und schlage es steif auf. Dann ziehe ich es unter die Duxelles, dass bindet die Flüssigkeit gut ab und man hat ein schönes Schnittbild. Wem der Aufwand mit dem Gratin und Gemüse zu viel ist, serviert die Komponenten wie gewohnt separat in Schalen.

***Pilz-Duxelles** sind ganz fein gehackte Schalotten und Champignons, die man gut für Füllungen und auch als Pilz Soufflé zubereiten kann. Wichtig ist, dass die Pilze nach dem Braten auf ein Sieb kommen, damit die Flüssigkeit abtropfen kann und die Masse fest wird.*

Die Garzeiten des Lammrückens sind von der Größe der Rolle abhängig. Ich erhalte aus 2 Filets (je 200g) zusammen mit dem Teig, dem Mangold und den Füllungen etwa 500 g pro Rolle.

Kartoffel-Gratin

mit Reibekäse

Das Kartoffelgratin ist eine sehr schöne Beilage (oder auch ein Hauptgericht für vegetarische EsserInnen, die Butter und Sahne akzeptieren).

4 Personen
45 Minuten

800 g Kartoffeln (Annabelle)
400ml Sahne
1 Knoblauchzehe
150g Reibekäse
Salz, Pfeffer

Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Auflaufform mit Butter einfetten und zerdrückte Knoblauchzehe darüber verteilen. Die Scheiben schön gleichmäßig in die Form geben. Die Sahne daran gießen, bis die Scheiben fast bedeckt sind.

Im Ofen bei 165° Umluft etwa 35 Minuten garen. Dann auf 80° warmhalten, bis alle anderen Komponenten zubereitet sind.

Tipps:

Den Käse erst nach etwa der halben Garzeit auf das Gratin bringen. Sehr gute Beilage zu Lamm oder anderem kurzgebratenem Fleisch mit Salat.

Leipziger Allerlei

mit grünem Spargel, Steinpilzen und Flusskrebsschwänzen

Leipziger Allerlei besteht aus verschiedenen Gemüsesorten wie jungen Erbsen, Karotten, Spargelköpfen, und Morcheln. Ich kenne es von Muttern mit Blumenkohl und Kohlrabi. Zum klassischen Leipziger Allerlei gehören auch Flusskrebsschwänze. Der amerikanische Kamber Krebs hat nahezu alle großen Fließgewässer wie Rhein, Ruhr und Lippe sowie das Westdeutsche Kanalnetz besiedelt.

Ich habe den Klassiker etwas abgewandelt. Das Originalrezept ist wegen der teuren Zutat (Spitzmorcheln) eher ein Gourmet-Mahl. Darum habe ich die Spitzmorcheln durch Steinpilze ersetzt.

4 Personen

45 Minuten

35g getrocknete Steinpilze oder (250g frische)
½ Bd. Petersilie
400g Fingerkarotten
200g Erbsen (TK)
200g Blumenkohl
200g Broccoli
200g Flusskrebsfleisch
Salz, Pfeffer
100g Butter

400ml Gemüsebrühe

Karotten und Spargel schälen (den Grünen Spargel nur im unteren Bereich) und in 8 cm lange Stücke schneiden. Die Steinpilze waschen und im lauwarmen Wasser 30 Minuten einweichen, dann auf ein Sieb geben.

In einer Pfanne 3 EL Butter mit Zucker und etwas Salz erhitzen und den Spargel und die Karotten dazu geben, etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze dünsten (ggf. etwas Gemüsebrühe angießen), dann Erbsen dazu. Den Blumenkohl und den Broccoli 10 Minuten in Gemüsefond blanchieren und zur Seite stellen. Den Fond für die Buttersoße mit Petersilie verwenden.

Inzwischen in einer weiteren Pfanne restliche Butter erhitzen und die Steinpilze darin anschwenken. Dann die gut abgetropften Flusskrebse und Petersilie dazu. Deckel drauf und weitere 3 Minuten dünsten lassen. Nun alles in einem tiefen Teller anrichten und servieren. Für die Buttersoße etwas Gemüsefond mit frischer Petersilie und der Restbutter erhitzen, bis die Molke verdunstet ist. Dann die angerichteten Speisen damit *nappieren.

Tipps:

**Nappieren = mit Buttersoße etwas beträufeln*

Ein Stück Lachs oder Kalbsschnitzel passt sehr gut dazu, oder leckeres Bauernbrot mit Butter dazu reichen.

Einer Legende nach ist Leipziger Allerlei eine Erfindung, um die damals reiche Stadt Leipzig (1803–1815) vor Bettlern und Steuereintreibern zu schützen. Der Stadtschreiber Malthus Hempel soll den Stadtvätern vorgeschlagen haben: „Verstecken wir den Speck und bringen nur noch Gemüse auf den Tisch, sonntags vielleicht ein Stückchen Mettwurst oder ein Krebslein aus der Pleiße dazu."

Gebackenes Rotbarschfilet

mit gefüllten Tomaten und Kartoffeln

4 Personen
45 Minuten

Der Rotbarsch ist ein Meeresfisch des nördlichen Atlantiks. Leider sind seine Bestände seit Jahren bedrohlich gesunken. Die ziegelrote Farbe gibt ihm auch den Namen Goldbarsch. Das Fleisch ist fast immer zu Filet verarbeitet. Am Markt gibt es aber auch Loins, das sind grätenfreie Filets mit Hautseite. Das Fleisch des Rotbarsches ist fettreich, fest und wohlschmeckend. Es ist zum Braten und Dünsten geeignet.

500 g Rotbarschfilet frisch

Zum panieren:

1 Ei, 2 EL Milch, Mehl und Paniermehl

2 Zitronen

Salz, Pfeffer, Muskat,

800g Kartoffeln

Blattpetersilie

Butter

350 g frischer Blattspinat

1 Zwiebel

150g Butter

Streubare Mehlschwitze ggf. zum Abbinden des Spinats

2 Große Fleischtomaten

Etwas geriebener Parmesankäse

Fisch in vier gleiche Teile schneiden und mit Salz und Zitrone marinieren. Ei und Milch zerschlagen und Fisch mit Mehl bestäuben durch die Eimasse, dann panieren. Den Fisch in Rapsöl in einer beschichteten Pfanne schön Goldgelb backen.

Dann in den Ofen 80° warm stellen.

Vorher Kartoffeln schälen und ca. 35 Minuten kochen. Den Blattspinat grob schneiden und in kaltem Wasser waschen. Auf ein Sieb zum Abtropfen legen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In Butter anschwitzen, dann den Spinat und 50 ml Sahne dazu geben, Salz, Pfeffer und Muskat zum Würzen. 5 Minuten köcheln, dann mit ein wenig Mehlschwitze nachbinden.

Große Fleischtomate halbieren und aushöhlen. Mit dem Spinat füllen, geriebener Parmesan aufstreuen und etwa 10 Minuten im Backofen bei 200° überbacken.

Tipp:

Wer auf die Kalorien schaut: Der Rotbarsch schmeckt auch ohne Panade, also natur in Öl gebraten oder gedünstet, und auch den Blattspinat kann man ohne Sahne natur belassen.

„Maries“ Blumenkohlsüppchen

4 Personen
45 Minuten

1 Blumenkohl 500g
4 Kartoffeln
250 ml Sahne
1 Bd. Petersilie
1 Zwiebel
30g Butterschmalz
Gemüsebrühe 800ml Glas
Salz, Pfeffer, Muskat

Blumenkohl hat zahlreiche Mineralstoffe sowie Vitamin B und Vitamin C. Blumenkohl enthält auch wie viele andere Kohlsorten reichlich Vitamin K. Ich habe dieses Rezept einer Freundin gewählt, weil es ein vegetarisches und leichtes Gericht ist.

Blumenkohl abwaschen und Röschen vom Strunk lösen, Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zwiebeln in etwas Butterschmalz karamellisieren (Zucker, Prise Salz). 2/3 der Blumenkohl dazu und die Kartoffeln. Etwas anschmoren und Gemüsebrühe zugeben. Etwa 20 Minuten köcheln, dann mit dem Mixstab passieren und etwas Sahne dazu geben sowie das letzte Drittel des Blumenkohls als Einlage. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit den Brotcroutons und der Petersilie garnieren.

Für die Croutons:
3 Vollkorntoastscheiben in Würfel schneiden und in 2 EL Olivenöl anrösten.

Tipp:

Für Veganer kann Sahne auch durch Kokosmilch ersetzt werden.

Smoothies

Der gesundheitsbewusste Sportler oder Fan gesunder Ernährung liebt den Smoothie. Rosa, grün, rot oder gelb, was die herrschende Farbenlehre hergibt...

10 Minuten

Die Früchte waschen und in Stücke schneiden, mit den anderen Zutaten im Küchenmixer mixen. Mit Früchten und schönem Strohhalm garnieren und servieren.

Im Sommer kann man auch noch Eis dazu geben, dann wird aus dem Smoothie ein Sorbet.

Erdbeer-Kokos	**Kiwi**	**Waldfrüchte**	**Mango**
150 g *Erdbeeren* *Cranberries* *Banane(n)*	*150 g* *Weintrauben* *grün, kernlos* *Banane(n)* *Kiwi(s)*	*150 g* *Erdbeeren* *Johannisbeeren* *Brombeeren* *Heidelbeeren* *1 El Zitrone* *2 cl Ahornsirup* *½ Tasse Biomüsliflocken* *(im Mixer pulvern)*	*150 g* *Mango* *Banane* *1 El Zitrone*
Vanillepaste *(in der Tube, Reformhaus am Markt)*			*50g Naturjoghurt,* *Hafer- oder Vollmilch*
20ml Grenadine *50ml Kokosmilch* *100 ml Ananassaft*	*100ml grüner Traubensaft*	*150ml roter Traubensaft*	*100ml Ananassaft*

Von Zahnkünstlern und Hasenfellen

Im Hellweger Anzeiger werden schon lange Angebote rund um den Markt in Unna veröffentlicht.

Da hat auch schon mal ein durchreisender Circus seinen „Pferdedünger" angeboten. Auch die Anwendung von „Cocain" als Schmerzmittel bei Zahnoperationen ist kaum mit heutigen Vorstellungen vereinbar, wurde aber seinerzeit öffentlich in der Zeitung angepriesen.

Hier aus dem Unnaer Archiv einige Beispiele von Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts.

Un(n)a Festa Italiana

Italienische Glücksmomente made in Westfalen

In der Geschichte des Unnaer Marktwesens gab es neben den traditionellen Versorgungsangeboten mit Produkten aus den naheliegenden Bauernschaften auch recht früh spezielle Märkte. Dort handelte man mit Lebendvieh, Holz, Tüchern oder eben auch „Kurtzweyl", wie auf dem schon 1346 beurkundeten Clemensjahrmarkt. Aus diesem wurde nach einer Terminverschiebung übrigens seit 1684 der S. Catharinae Markt, nur wenige Jahre später in S. Catharinae Kermiß umbenannt, also der heutigen Katharinenkirmes.

Ein vergleichsweise neuer Markt trägt indes das Geburtsjahr 1985: die in ganz Deutschland bekannte und einmalige Un(n)a Festa Italiana.

Was Anfang der 1980er Jahre mit einem deutsch-italienischen Abend auf dem Alten Markt begann, entwickelte sich zum größten italienischen Fest nördlich der Alpen. Damals wollten italienische Einwanderer ihrer neuen westfälischen Heimat zeigen, wie in ihrer alten italienischen Heimat gefeiert wird. Dass dies der Beginn einer typischen Unna Tradition werden würde, konnte zu dem Zeitpunkt niemand ahnen. „Wir wollte makken eine rikktige Feste" so erinnerte sich einer der Initiatoren, Domenico Peloso mit sympathischer und italienischer Lebensfreude und holte sein Italien nach Unna. In seinem wunderbar italienischen Deutsch hat er ein Wunschziel formuliert, das sich als treffsichere Einschätzung zur Machbarkeit dieses Vorhabens herausstellte. Mit seinen Kontakten zu dem mittlerweile international ar-

beitenden Lichtbauer Giuseppe Paulicelli aus Bari in Apulien kam auch die original italienische Beleuchtung, die Illuminazione, die Unnas Marktplatz in ein atemberaubendes Lichtermeer verzaubern sollte.

Ausgelassene Stimmung und italienische Lebensfreude bis weit nach Mitternacht ist bestimmend für die nunmehr fünf Festtage, an denen die vielen internationalen Gäste die besonderen Akzente setzen. Und gerade was das Programm betrifft hat Unna beste Beziehungen: Seit 1996 besteht eine innige Kultur-Partnerschaft mit Pisa, der Stadt des schiefen Turmes. Allein aus der Toskana bereichern daher an die 100 Gäste das bunte Programm des Stadtfestes. So „erobern" beispielsweise die weltberühmten Pisaner Fahnenschwinger in ihren historischen Kostümen die Unnaer Festmeile. Folkloregruppen, Musik-Ensembles aber auch die Markthändler mit ihren Spezialitäten sorgen dafür, dass man tatsächlich glaubt auf einer Piazza zu flanieren.

Da gibt es neben den tollen Showbands auf den großen Bühnen eben auch die Spontankonzerte der aus Italien angereisten Musiker in der Fußgängerzone, Tanzeinlagen der Folkloregruppen gerne unter Einbindung der umstehenden Besucher oder ein improvisiertes Straßentheater in einem Hauseingang.

Auch das gehört schließlich zur Begegnung mit Italien, diesem reizvollen und kulturell so reich beschenkten Land, das auch unsere Kultur und unsere eigene Geschichte so nachhaltig beeinflusst hat.

Der Ursprung dieser außergewöhnlichen, barock anmutenden Lichtelemente findet sich übrigens in religiösen Anlässen. Ähnlich unseren Fronleichnamsprozessionen, die nicht selten über den Alten Markt führten, wird zu Kirchweihfesten die Statue des jeweiligen Namenspatrons einer Kirchgemeinde durch bunt geschmückte und eben auch beleuchtete Straßen der Dörfer und Städte getragen. Hierbei stehen die Lichtbauer Süditaliens in einem emsigen Wettstreit um die buntesten Muster und schönsten Elemente, Girlanden, Bögen, Rosetten und Großbilder.

Da versteht es sich fast von selbst, dass auch der deutsch-italienisch gelesene Gottesdienst unter freiem Himmel auf dem alten Markt ein fester Bestandteil der Festa ist. Denn von Beginn an stand selbstverständlich auch die Begegnung der Kulturen, das Verständnis für und die Teilhabe der Einwandererfamilien im Mittelpunkt des Veranstaltungskonzeptes. So kann die Festa auch als ein nachahmenswertes Beispiel für eine gelungene Integration zugewanderter Migrantinnen und Migranten gelten. Seit 1985 heißt es also mitten in Westfalen „Benvenuti Amici" zum größten italienischen

Fest diesseits der Alpen. Tausende Besucher, darunter viele italienische Einwandererfamilien aus Nah und Fern genießen dieses Fest und folgen gerne mit ihren Freunden der Einladung, in Unna ein großes Stück Italien zu genießen.

Aber nicht nur die Musik und das außergewöhnliche Ambiente dieser Veranstaltung, sondern auch der Duft der italienischen Spezialitäten ziehen die Unnaer, ihre Gäste und Besucher in ihren Bann. An den Ständen herrscht Hochbetrieb. Auf der Piazza duftet es nach Pasta, perlt Prosecco. Hier konkurrieren kulturelle und kulinarische Appetithappen, garniert mit den sonnenverwöhnten Aromen des Südens. Mehr Italien geht nicht.

Benvenuti a Unna

zum schönsten Jahrmarkt Deutschlands!

Spinat- Ricotta- Nudeln

2-3 Personen

30 Minuten

(ohne Ruhezeit, beachten)

120 g Semola di grano duro rimacinata

50g Farina

2-3 Eier (M)

2 TL Olivenöl

Für die Füllung:

100g frischen Blattspinat

1 kleine Zwiebel

½ Bd. Petersilie

1 Brötchen (altbacken)

1 Eigelb

50g Ricotta Käse

*Was aus Hartweizen gemahlen wird, nennen die Italiener **Semola**, Mehle aus Weichweizen werden **Farina** genannt. **Semola Grano duro** hat einen hohen Anteil an Klebereiweiß, also Gluten. Es sorgt für kochfeste und bissfeste Nudeln, die schön gelb werden. Dieses Mehl nehme ich auch gerne wie hier für gefüllte Nudeln.*

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine (Knethaken) oder im Mixer 2 Minuten kneten lassen. **Achtung:** Es bildet sich kein Teigklumpen sondern viele kleine Teigkügelchen. Das ist normal.

Teigkügelchen von Hand zu einem Teig zusammendrücken und von Hand noch ein paar Minuten kneten. Es kann sein, dass der Teig zu trocken ist, dann noch etwas Ei nacharbeiten. Er darf weder zu trocken noch zu feucht werden. Dann in Folie einpacken und für 1 Stunde zum Ruhen in den Kühlschrank legen. Man soll den Teig von Hand kneten, dies ist die wichtigste Phase der Pasta-Herstellung ist. Den Teig in zwei gleich große Teile schneiden. Dann länglich ausrollen.

Füllung:

Zwiebel fein würfeln und kurz in Olivenöl anschwitzen, Spinat blanchieren und in Eiswasser kühlen, dann ausdrücken und fein hacken, Petersilie hacken, Ei und ein eingeweichtes (gut ausdrücken) Brötchen zu einer Masse verarbeiten. Salz, Muskat und Ricotta-Käse dazu.

Herstellung:

Ich lasse den Teig durch die Nudelmaschine nach und nach stufenweise dünner ausrollen, dann schneide ich die Bahnen auf Lasagne-Breite. Die Füllung in kleinen TL Portionen auflegen, die Ränder mit Eiklar einpinseln und die nächste Bahn auflegen. Den Teig mit einer (dünnen) Holzrolle andrücken oder wie hier mit einer Gabel. Überschüssigen Teig abschneiden und für neue Bahnen verwenden.

Runde Variante:

Runde Teigstücke ausstechen, in die Mitte die Füllung geben, Rand mit Eiklar bestreichen und zuklappen. Die Halbmonde dann mit einer Gabel (immer in Mehl drücken) am Rand zusätzlich andrücken, damit sie gut verschlossen sind.

Für Bandnudeln bestreue ich die ausgerollten Bahnen mit Mehl, falte sie handbreit mehrfach, bis eine kleine Rolle entsteht. Mit dem großen Küchenmesser in gewünschte Nudelbreite schneiden und in einer Schale zum Kochen bereit stellen.

Italienische Minestrone

mit Gemüse und Ricotta- Spinat- Nudeln

4 Personen
20 Minuten
(mit fertiger Brühe und vorher angefertigten Nudeln)

Die Minestrone gehört zu den ältesten Gerichten der italienischen Küche und wird meist als Vorspeise serviert. Es gibt sie in den unterschiedlichsten Varianten. Wie in den nördlicheren Breitengraden gehören auch in Italien zu den kalten Jahreszeiten warme Suppen zu den beliebten Gerichten. Im Original wird das Gemüse meist in kleine Würfel geschnitten oder püriert.

2 Knoblauchzehen
1 Staudensellerie
1 kl. Fenchel
1 Zucchini
3 Karotten
½ Bd. Petersilie
½ Bd. Basilikum
100g Bohnen (breite)
1 L. Gemüsebrühe
40g Tomatenmark
Salz, Pfeffer

Gemüse putzen und Karotten, Staudensellerie, Fenchel in Rauten schneiden (siehe Foto), Zucchini tournieren* und Lauch in Scheiben schneiden.

Gemüsebrühe aufkochen und Tomatenmark in der Brühe verrühren, dann das Gemüse der Reihe nach darin blanchieren, in Eiswasser geben und dann auf einem Sieb zur Seite stellen.

Wenn die Nudeln gekocht sind, abgießen und dann Brühe, Gemüse, Lauch, Petersilie zusammen mit den Nudeln erhitzen, abschmecken und anrichten.

Tipps:

Das Rezept zur Herstellung der Nudeln ist hier auf der linken Seite zu finden (Brühe/Fond siehe Seite 110).

Als schnelle Küche für zwischendurch geht es mit gekauften Nudeln und fertiger Gemüsebrühe in 20 Minuten. Beides bekommt man (Brühe im Glas, frische Nudeln vakuumiert) im Supermarkt zu kaufen.

*****Tournieren:*** *Beim Tournieren wird z.B. Gemüse so zurechtgeschnitten, dass alle Stücke circa die gleiche Größe und Form bekommen.*

Tombano della Basilicata

4-6 Personen

90 Minuten

Zutaten:

100g Mozzarella

200g Parmesan

150g Scamorza (Käse)

500g Zita Nudeln °18

100g Salami

100g Prosciutto (Kochschinken)

400g Gehacktes ½ Rind ½ Schwein

100ml Olivenöl

4 Eier

Für die Soße:

150g Schweinerippchen

1 EL Oregano

1 Zwiebel

4 Lorbeerblätter

3 Knoblauchzehen

1 Liter Tomatenpaste Rustica

40g Tomatenmark

400ml Dose Minitomaten in Soße

½ Bd Basilikum

½ Bd Petersilie

Salz, Pfeffer, Zucker

Für die Hackbällchen:

2 Eier

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

400g Hackfleisch

3 EL Parmesan gerieben

½ Weizenbrötchen

Salz, Pfeffer

2 EL Olivenöl

Zur Festa Italiana: Pasta mit Hackfleischbällchen und drei Käsesorten. In Anlehnung an ein uraltes Familienrezept von meinem Boule-Freund Gino, gelernt von seiner Oma Euphemia aus der Region Basilicata, die an Apulien grenzt. Gino lieferte auch die Details zum Hartweizen von der vorigen Seite.

Soße:

Rippchen in Streifen schneiden und in Olivenöl braun rösten, Knoblauch und die Zwiebel in feine Würfel schneiden und dazugeben. Die Tomatenpaste, das Tomatenmark sowie die Minitomaten auf ein grobes Sieb geben und beiseitestellen. Die Tomatenpaste, das Tomatenmark, sowie den Tomatenfond der Minitomaten und die Gewürze auch in die Soße geben. Dann die gehackte Petersilie und den Basilikum. Die Soße 25 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Soße durchsieben und bereitstellen. (Die Minitomaten zum Schluss dazugeben, damit sie ganz bleiben).

Hackbällchen:

In der Zwischenzeit ½ Brötchen in etwas Milch einweichen und die Hackmasse vorbereiten. Schalotte, Knoblauchzehe und das Hackfleisch mit dem Brötchen, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl und Käse vermengen (z.B. in der Küchenmaschine mit Knethaken). Kleine Hackbällchen formen und in der Pfanne braun anbraten.

Tombano:

Den Parmesan reiben, den Mozzarella in feine Stücke schneiden und den Scamorza grob reiben. 4 Eier leicht aufschlagen. Die Salami und den Kochschinken in Würfel schneiden.

Topf mit Wasser für Nudeln aufsetzen. Die Zita Nudeln darin 5 Minuten kochen und abgießen. Etwas Parmesan zum überbacken abnehmen. Die heißen Nudeln in den Topf zurückgeben und mit der Eiermasse und der Tomatensoße vermengen, dann die Hackbällchen zugeben. Die Form im Backofen bei 230° Ober- und Unterhitze mit Alufolie abgedeckt etwa 35 Minuten auf der unteren Schiene backen. Dann die Folie entfernen und Parmesan aufstreuen, die Form nach oben stellen und ca. 10-15 Minuten weiter backen, bis die Oberseite schön überbacken ist. Die Form aus dem Ofen nehmen und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Tipps:

Die Zubereitungszeit verkürzt sich, wenn man fertig geriebenen Käse verwendet. Wenn keine Zita-Nudeln °18 zu bekommen sind, geht es auch sehr gut mit Tortiglioni aus dem Supermarkt.

Bei Knoblauch-Unverträglichkeit Bärlauch verwenden!

Dinkelfussili

mit Tomatenpesto und Gemüse

4 Personen

45 Minuten

Pesto:

45g getrocknete Tomaten
125ml Olivenöl
1 EL Oregano
1 TL Zitronen-Thymian
1 Knoblauchzehe
1 Messerspitze Chiliflocken
1 TL Tomatenflocken
2 TL Paprika edelsüß
3 EL passierte Tomaten
1 El Tomatenmark
1 EL Sonnenblumenkerne
1 TL Zitrone
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten und Knoblauch klein schneiden, alles im Küchenmixer fein pürieren

Nudeln:

300g Dinkelnudeln Bio
150g Zucchini
100g Möhre
100g Sellerie
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe

Garnelenpfanne:

250g Riesengarnelen
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Bd Petersilie
Salz, Pfeffer, Zitrone

Zur Festa noch einmal Pasta: Ein sehr würziges Tomaten-Pesto mit feinen Gemüsewürfeln. VegetarierInnen werden es mögen, wer noch etwas vermisst, der kann dazu die „Riesengarnelen a la Tarantino" genießen.

Dinkelnudeln in ausreichend Salzwasser garen. Sie sollten noch bissfest sein. Auf ein Sieb schütten und mit kaltem Wasser abspülen.

Das Gemüse, Knoblauch und die Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anbraten (Salz, etwas Zucker), dann das Gemüse dazu geben und 5 Min. schmoren lassen. Nun das Pesto und die Nudeln dazu geben und gut vermischen.

Auf Tellern oder in einer Schale anrichten. Als Garnitur können Basilikumblätter oder Zucchiniblätter dienen.

Für **Nicht-Vegetarier** reichen wir dazu die Riesengarnelen mit Petersilie und Knoblauch. Die frischen Garnelen vom Panzer befreien und am Rücken einschneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Garnelen dazu und kräftig anbraten. Würzen und zum Schluss die gehackte Petersilie dazu geben.

Bruschetta

Knoblauchbrot mit Tomaten und Basilikum

Das Bruschetta Rezept ist so einfach und doch genial: Eine noch warme geröstete Brotscheibe („bruscare" bedeutet rösten) wird mit frischem Knoblauch eingerieben und mit Olivenöl beträufelt. Anschließend kommen noch Salz und Pfeffer auf das Brot, das sofort verzehrt wird. Dieses Arme-Leute-Essen hat seinen Ursprung in der nördlichsten Region von Süditalien. Heute ist es vielfach als Vorspeise mit Tomatenwürfeln bekannt.

4 Personen
10 Minuten

4 Roma-Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 Baguette
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Garnitur:
Balsam Crema und
Basilikum Blätter

Zunächst ein **Tomaten-Concassée** herstellen: Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, auf ein Sieb geben und die Haut abziehen. Tomaten vierteln und die Innereien (Kerne und Flüssiges) herausschneiden. Tomaten nun in Würfel schneiden und zur Seite stellen.

Baguette-Scheiben (für 4 Personen 8 Stück als Vorspeise) im Backofen toasten (Grillfunktion), mit halbierter Knoblauchzehe einreiben und auf Teller geben. Die Tomatenwürfel darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl und Balsam etwas beträufeln. Als Garnitur frischen Basilikum mit ganzen Blättern auflegen.

Tipps:

Ich mache das Brot auch gerne direkt in der Pfanne, angeröstet mit Olivenöl und Knoblauch, das schmeckt sehr gut auch als Knoblauchbrot zu Salaten oder Grillgut. Dazu ein trockener Weißwein mit Eis als Weinschorle.

Unnas gute Stube

Während der älteste Teil der Stadt Unna, das Gebiet um den heutigen Krummfuß (eingeschlossen von der nach Osten angrenzenden Stadtmauer, dem Kirchplatz nach Norden, der heutigen Bahnhofstraße nach Westen und der Wasserstraße) als die eigentliche Keimzelle Unnas angesehen werden kann, ist der Marktplatz mit der ersten Ortserweiterung errichtet worden und urkundlich mit der Stadtwerdung ab 1290 erwähnt.

Im Jahre 1346 ist von einem Rathaus an der Südseite des Marktes die Rede. An seiner Stelle entstand 1489 ein gotischer Neubau aus Stein, der bis 1833 als Rathaus und danach bis zum Abbruch 1882 als Gerichtsgebäude diente. Dem alten (zweiten) Rathaus gegenüber lag an der Nordseite des Marktes das Gildehaus. Es war 1590 entstanden und existierte bis 1829. Die Stadt Unna erwarb es, ließ es abreißen und erbaute an dieser Stelle das (dritte) neue Rathaus, welches im Jahre 1833 eingeweiht wurde. Bis 1914 diente es als Amtsgebäude. Neben dem Gildehaus stand das städtische Weinhaus, ebenfalls 1439 erwähnt

Auch das Waagehaus aus dem Jahre 1353 stand am Markt. Außerdem hervorzuheben sind die beiden Wohnhäuser aus dem 16. Jh. (Markt 10) und dem 17. Jh. (Markt 11) an der Westseite des Marktes. Stattliche Fachwerkhäuser sind ebenfalls die beiden ehemaligen Gasthäuser „Zum König von Preußen" (Markt 13), in dem Heinrich Heine 1821 und 1843 übernachtete, und das Nachbarhaus mit der heutigen Eisdiele „KuhBar" und dem Reisebüro von „Kalla" Korte. In diesem Gebäude befand sich früher einmal das Hotel „Zum Kronprinzen von Preußen". Um 1900 wurde es umbenannt in „Hotel zum deutschen Kaiser", bevor ab

1918 der Name „Hotel zum Alten Markt" eingeführt wurde. Seit 1930 als „Lindenschänke" wurde es eine der „besten Adressen" in Unnas Gastronomie. 1949 wurde es - baufällig geworden- grundlegend restauriert. 1991 wurde das Haus durch den neuen Eigentümer Bernd Römer komplett umgebaut, die Gastronomie jedoch verschwand.

Neben der „Lindenschänke" befanden sich noch „Heil`s Bierquelle", das „Café Jokisch" sowie die „Hill-Stuben" am Alten Markt. Auch in der heutigen Besitzung „Dorpmüller" am Markt 1 war früher einmal eine Schänke. Im Durchstich an der Südseite des Marktes war der Blick auf den „Bürgerkrug" im heutigen Hause Schnückel frei.

Zwei gastronomische Betriebe prägen heute den Marktplatz: die „Brasserie" seit 1996, in deren Gebäu-

de Ludolph Wegener bereits 1723 eine Brauerei und Branntweinbrennerei betrieb, und seit 2006 das „Extrablatt" im ehemaligen (dritten) Rathaus. Mit der 2021 eröffneten „Gelateria Goloso" hat der Marktplatz einen weiteren Eissalon bekommen und Leben in Unnas „gute Stube" gebracht.

Seit 1440 ist auf dem Markt eine „Steinerne Fontäne" urkundlich erwähnt, die das Wasser durch die vom Bornekamp hergeleitete Leitung aufnahm und die im Laufe der Jahrhunderte mehrfach verbessert und erneuert wurde.

Ein Brunnen ist erstmalig 1463 erwähnt, welcher 1852 verfüllt und abgedeckt wurde. Mit der großen Dürre 1858 kam die Idee wieder auf, den Brunnen erneut herzustellen, stattdessen wurde jedoch im Bornekamp ein neues Quellwasserwerk errichtet, von dem Reste noch erhalten sind. Die neue „Steinerne Fontäne", ebenfalls zur Wasserversorgung der Stadt Unna gedacht, wurde 1669 gebaut, 1753 erneuert und, danach wiederum baufällig geworden, 1866 noch einmal erneuert. 1884 wurde sie für das Kriegerdenkmal „Germania" endgültig abgerissen.

Dieses Mahnmal erinnerte an die Gefallenen der Kriege 1866 und 1870/71 und bildete jahrzehntelang ein Zentrum für nationale Feiern, bis die nationalsozialistischen Machthaber es 1939 abreißen ließen, um Platz für ihre Aufmärsche zu bekommen.

Aus dem Verwaltungsbericht der Stadt Unna für die Zeit vom 1.4.1896 bis zum 31.3.1900 geht hervor, „dass das Kopfsteinpflaster des Marktplatzes, welches bei Regenwetter kaum passierbar war, aufgebrochen und durch in Muster gelegtes Kleinpflaster aus hellen Tudorfer Kalksteinen mit Einlagen von dunklem Basalt ersetzt wurde, nachdem der Platz selbst durch Bordsteine von den ihn umgebenden Fahrbahnen geschieden war.

Auf diese Weise hat das zu dieser Zeit noch auf dem Platz stehende Kriegerdenkmal eine passende Umgebung erhalten, indem in die gebildeten großen Felder der deutsche Reichsadler, das Provinzialwappen und das Stadtwappen eingelegt sind, während in kleineren Feldern die Figuren des Eisernen Kreuzes sowie Sternfiguren angebracht wurden.

Ein neuer Brunnen wurde 1949 an der Stelle des abgerissenen Mahnmals angelegt; er wurde mit der Neugestaltung des Marktes in den Jahren 1968/1969 beseitigt.

Vorausgegangen war die Einstellung der Straßenbahnlinie 1965 und die schrittweise Einrichtung der autofreien Innenstadt und somit auch des Marktes, der wieder Standort des Wochenmarktes wurde. Der Hemmerder Künstler Josef Baron gestaltete das Eselsdenkmal 1978. (Vorläufer war die vom Verkehrsverein der Stadt Unna 1954 aufgestellte Eselsstatue im Stadtgarten, ebenfalls von Josef Baron, durch Vandalismus 1973 zerstört). Zum „störrischen Esel" auf dem Markt kam 1979 mit der Neupflasterung des Marktes ein Brunnen zum Denkmal.

So hat sich das Aussehen des Marktes über die Jahrhunderte ständig verändert, die Aufenthaltsqualität für die Bevölkerung aber ist gewachsen.

Sommer

Fischteller

mit Gemüse

4 Personen

60 Minuten

Im Sommer essen wir gerne etwas leichtere Gerichte, und der Fischteller mit Gemüse ist da genau richtig.

300g Schwertfisch
200g Seeseibling
8 Riesengarnelen
150g Seetang
½ Tasse Olivenöl
400ml Fischfond (siehe Seite 114)
1 Staudensellerie
1 Fenchel
20 kl. Silberzwiebeln
1 kl. rote Spitzpaprika
2 Flaschentomaten
½ Bd Petersilie
½ Bd Dill
Basilikumblätter als Garnitur
Salz, Pfeffer

Fischfilets in Portionen schneiden, mit Salz und Zitrone marinieren und zur Seite stellen. Fenchel, Staudensellerie und Paprika schneiden und mit den ganzen Silberzwiebeln anbraten, dann mit dem Fischfond angießen.

Tomaten vierteln, dass Innere entnehmen und in streifen schneiden.

Das Gemüse aus dem Sud entnehmen und zur Seite stellen. Den Sud reduzieren (ohne Salz), dann mit etwas Butter montieren*.

Den Fisch auf der Hautseite in Olivenöl anbraten und dann wenden. Nach 5-8 Min. auf ein gebuttertes Blech setzen und im Backofen warm stellen. Die Garnelen ebenso anbraten.

Die Fischsoße mit dem Gemüse anrichten (Foto) den Fisch aufsetzen und mit Basilikumblättern garnieren, etwas Zitrone dazu und Baguette.

Tipps:

**Montieren bedeutet, dass der reduzierte Fond mit kleinen kalten Butterstücken aufgerührt wird, das gibt eine gewisse Bindung. Die Tomaten gebe ich zum Schluss zum Gemüse kurz vor dem Anrichten.*

Seeteufel provenzalisch

mit gebackenen Zucchini, Aubergine und Tomate

4 Personen
20 Minuten

500g Seeteufel Filets
2 Zucchini
1 Aubergine
3 Spitz-Tomaten
2 Schalotten
Salatgarnitur
Petersilie glatt

Salz, Pfeffer
Olivenöl zum Braten

Grill:
Auf dem Grill verwende ich einen speziellen Grillrost ähnlich den elektrischen Grills zum Braten von Steaks.

Der Seeteufel, auch Lotte genannt, ist ein Fisch aus dem nordöstlichen Atlantik. Den Namen verdankt er seinem furchteinflößenden Aussehen. Er hat einen riesigen Kopf mit spitzen Zähnen. Sein Körper ist im Verhältnis relativ klein. Sein festes Fleisch, das an einer sehr dicken Gräte hängt, ist in der gehobenen Küche sehr beliebt. Es eignet sich gut zum Kurzbraten oder Grillen. Ich mag es mit einem schönen provenzalischen Gemüse, dazu passt sehr gut Reis.

Den Seeteufel in kleine Medaillons schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitrone marinieren und zur Seite stellen.

Die Aubergine und Zucchini in Scheiben schneiden, auf Küchenkrepp legen und mit Salz bestreuen (das zieht Wasser). Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Die Auberginenscheiben in Olivenöl schön braun anbraten und in eine Schale geben. Die Zucchini ebenso. Die Zwiebeln anbraten und eine gehackte Knoblauchzehe dazu geben. Zum Schluss die Flaschentomaten* kurz anschwenken, alle Gemüse dann warm stellen.

Die Fischmedaillons nun in Olivenöl von beiden Seiten 2 Minuten anbraten und dann auf ein gebuttertes Blech legen und im Ofen bei 80° 10 Minuten ziehen lassen. Dann anrichten und mit der glatten Petersilie garnieren.

Tipps:

Ich habe mir im Laufe der Jahre angewöhnt, alle kurzgebratenen Filets (ob Fleisch oder Fisch) in der Pfanne kurz anzubraten und dann im Ofen langsam bei 80° gar ziehen zu lassen. So bleibt das Fleisch schön saftig!

Mai- Scholle

mit frischem Wildkräutersalat

Wegen der verstreuten orange-gelben Punkte auf ihrem Körper heißt die Scholle auch "Goldbutt". Im Mai gibt es Mai-Schollen auch auf dem Markt zu kaufen. Ich bereite sie gerne im Ganzen zu.

Schollen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone marinieren.

In der Zwischenzeit Kartoffeln aufsetzen (ca. 35 Min.). Das Dressing bereite ich gerne in einem hohen Gefäß zu, indem ich gehackte Petersilie und alle Zutaten hineingebe und dann mit dem Mixstab püriere. Die Tomate zur Deko in dünne Scheiben schneiden.

Scholle in Öl anbraten und dann auf einem Blech in den Backofen bei 150° etwa 10 Minuten nachziehen lassen.

4 Personen

40 Minuten

*4 Schollen**
800g Früh-Kartoffeln (Annabell)
2 Zitronen Bio
1 Bd. Petersilie
150g Butter
Rapsöl zum Braten
300g Wildkräutersalat
Rosenblüten
1 Tomate Garnitur

Dressing:
100ml Walnussöl
50ml Rapsöl
4 EL Apfelessig
1 EL Himbeeressig
1 TL Körnersenf
1 EL Ahornsirup
2 EL Orangensaft

Tipp:

** Die Schollen sind im Mai noch nicht so fleischig, weil sie die volle Kraft in ihren Rogen stecken. Sie brauchen etwas Zeit, um sich wieder Fett anzufressen. Wer also den vollen Genuss möchte, sollte erst im* ***Juni*** *die Scholle zubereiten. Je größer die Scholle ist, desto leckerer. Übrigens wächst die Scholle sehr langsam und hat eine hohe Lebenserwartung. Früher konnten sie 50 Jahre alt werden und einen Meter lang. Heute werden sie wegen der intensiven Überfischung maximal 5 Jahre alt.*

Spitzkohl-Gemüsepfanne

mit Rinderhackfleisch und Tomaten

4 Personen
35 Minuten

Die Gemüsepfännchen sind der perfekte Weg für die schnelle Feierabend-Küche. Ist schnell gemacht und sehr lecker.

400g Rinderhack
40g Tomatenmark
200ml Gemüsebrühe
300g Spitzkohl
5 Frühlingszwiebeln
1 Bd Petersilie
2 kl. Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 Tomaten
100g Wok Nudeln
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

50g Butter
Rapsöl zum Braten

Vegetarisch:
150g Sojageschnetzeltes

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln und in heißem Rapsöl mit dem Hackfleisch anbraten. Knoblauch durch die Presse drücken und dazu geben und dann Tomatenmark unterrühren, mit Paprika würzen und mit dem Gemüsefond angießen. Alles 15 Minuten köcheln lassen und zur Seite stellen.

Spitzkohl putzen und grob schneiden, Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden, Petersilie hacken.

Spitzkohl in einer tiefen Pfanne (Wok) in Öl anbraten, die Frühlingszwiebeln dazugeben, dann die Hackfleischsoße. Die Wok-Nudeln unterrühren und 5-8 Min. bei mittlerer Hitze köcheln. Mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp:

Für Vegetarier kann man statt Hackfleisch Sojageschnetzeltes verwenden. Wer mag kann auch noch Parmesankäse darüber streuen.

Maishähnchen- Salat

mit bunten Sommersalaten, Spargel und Erdbeeren

4 Personen

35 Minuten

Eine Alternative zu den schnell wachsenden Hähnchen der Geflügelmast bietet das Kikok-Maishähnchen. Ein mit Mais gefüttertes Hähnchen, das langsamer wächst und dadurch den typischen Hähnchengeschmack entwickelt: Ein Hähnchen, dass „wie früher bei Muttern" schmeckt.

4 Hähnchenbrüste (Kikok)
Rapsöl und Butter
1 Radicchio-Salat
1 Batavia Salat rot
100g Baby-Mangold-Salat
200g grüner Spargel
200g Erdbeeren
½ Bd glatte Petersilie
Sonnenblumenkerne
Balsamico Crema

Die Hähnchenbrüste in Rapsöl scharf anbraten und auf einem gebutterten Blech 12 Minuten in den Backofen bei 165°. Dann Ofen abstellen.

In der Zwischenzeit das Dressing bereiten (Seite **121**).

Salate und Kräuter putzen und waschen. Erdbeeren putzen und vierteln. Grüner Spargel in Rapsöl und Butter 5 Minuten braten und zur Seite stellen. Die Hähnchenbrüste in Scheiben schneiden und die Salate mit dem Dressing mischen. Zusammen mit dem Spargel und den Erdbeeren auf Tellern anrichten. Sonnenblumenkerne darauf streuen und mit Balsamico-Crema beträufeln.

Tipp:

Dazu französisches Baguette.

Gefüllte Mangoldblätter

mit Gemüsesemmel- Pilzfüllung und Ziegenkäse

4-6 Personen

30 Minuten

Gefüllte Gemüse sind eine leckere vegetarische Variante. Dazu passt eine fruchtige Tomatensoße und ein Gemüsebett aus den Mangoldstielen und Spitzpaprika.

200g Mangoldgemüse (rot und gelb)
200g Weißbrot (ohne Rinde) in Würfeln
100g Butter
2 Eigelb
20g gehackte Petersilie
½ Spitzpaprika rot
100g Champignons
100g Ziegenkäse
1 EL Chilifäden
Salz, Pfeffer, Muskat
8 Physalis zur Deko

Butter schaumig rühren und Eigelb unterziehen. Brotwürfel, gehackte Petersilie und Paprika in feinen Würfeln dazu geben.

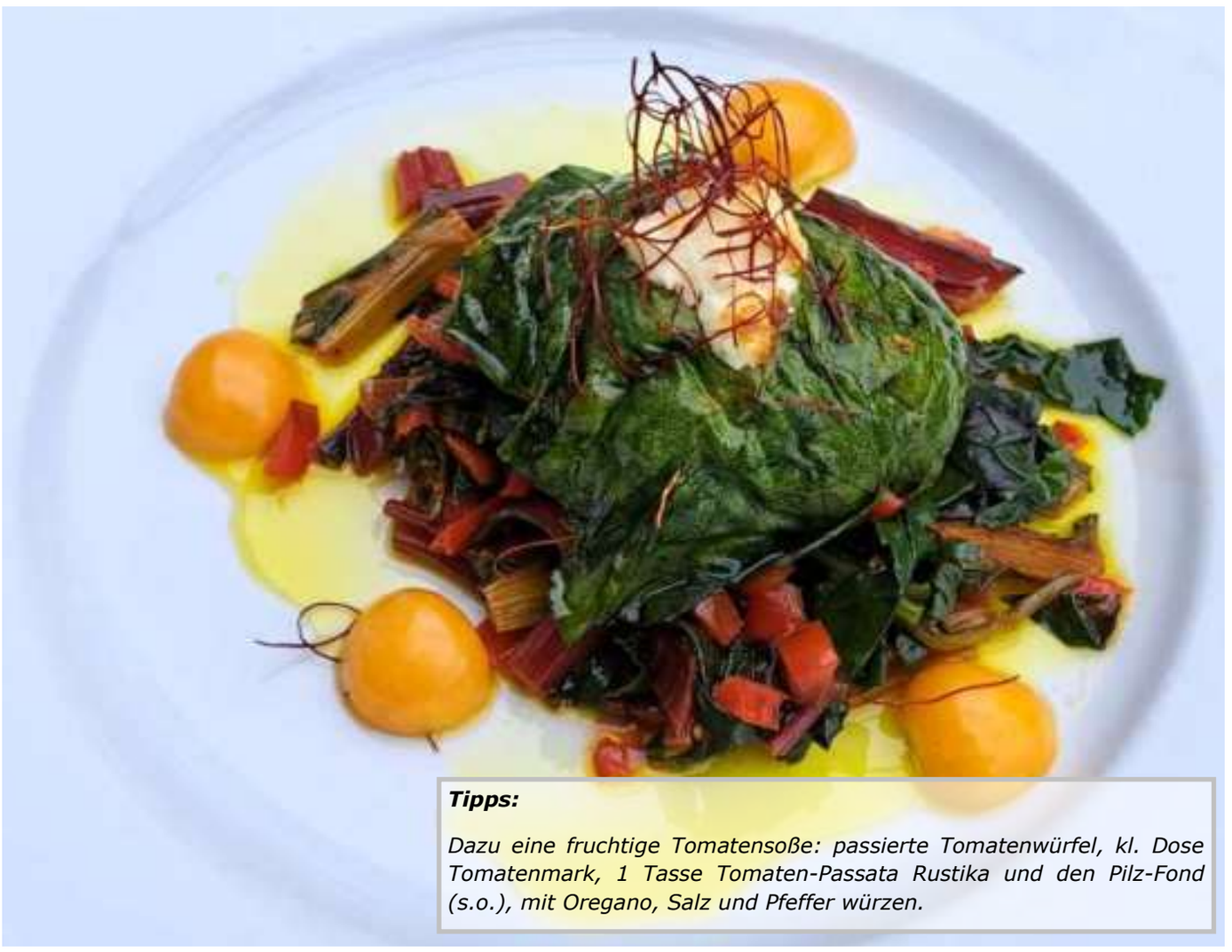
Champignons mit Zwiebelwürfeln in Butter abschwenken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Butterfond auffangen und zur Soße geben (siehe unten Tipps).

Champignons und Gewürze zur Brot-/Paprikamasse geben und die Füllung mit dem Knethaken vermengen und etwas ruhen lassen.

Mangoldgemüse von den groben Stängeln befreien und die Blätter ganz kurz mit kochendem Wasser übergießen und dann in Eiswasser geben. Blätter gut ausdrücken und (wie bei Kohlrouladen) auf dem Arbeitstisch für kleine Klöße auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Füllung mit dem Esslöffel dazu geben und kleine Bälle formen.

Die Gemüsekugeln in eine gebutterte Form legen, bröseligen Ziegenkäse oben auf und etwa 15-20 Minuten bei 175° garen.



Tipps:

Dazu eine fruchtige Tomatensoße: passierte Tomatenwürfel, kl. Dose Tomatenmark, 1 Tasse Tomaten-Passata Rustika und den Pilz-Fond (s.o.), mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Schweinemedaillon

mit **mediterranem** Gemüse

4 Personen

35 Minuten

Im Sommer wird gerne der Grill im Garten oder auf dem Balkon genutzt, hier ein leichtes Grillgericht.

500g Schweinefilet
Rosmarin, Salz und Pfeffer
Rapsöl zum Braten

Mediterranes Gemüse:
1 Zucchini
3 Tomaten
1 gr. Paprikaschote (spitz)
1 Aubergine
2 Knoblauchzehen
2 kl. Frühlingszwiebeln

Olivenöl zum Braten

Schweinefilet in 8 Medaillons schneiden und mit Rapsöl, Salz, Pfeffer und Rosmarinzweig marinieren und später scharf anbraten je Seite 2 Minuten.

Zucchini und Aubergine in dicke Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen und auf Küchenkrepp legen (entzieht Wasser).

Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Anschließend in heißem Olivenöl anbraten, Aubergine, Zucchini dazu und Farbe annehmen lassen, dann Tomate zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Im Backofen bei 80° Grad warm stellen, bis alles vorbereitet ist und das Gericht angerichtet wird, garnieren mit Rosmarinzweigen.

Tipp:

Man kann das Gemüse auf dem Grill zubereiten. Dazu würde ich Baguette oder Reis anbieten, ggf. auch Kräuterbutter.

Schweinepfeffer

4-6 Personen

30 Minuten

200g Mangoldgemüse (rot-gelb)
200g Weißbrot (ohne Rinde) in Würfeln
100g Butter
2 Eigelb
20g gehackte Petersilie
½ rote Spitzpaprika
100g Champignons
2 Zwiebeln
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Muskat

Schweinepfeffer ist ein kräftig gewürztes Schmorgericht aus mariniertem Schweinefleisch, dessen Sauce traditionell mit Schweineblut gebunden wird. Es ist mindestens seit dem 19. Jahrhundert in der traditionellen Küche bekannt. Ich war immer begeistert davon, wenn meine Tante es zubereitet hat.

Zur Zubereitung wird zuerst Fleisch von der Schweineschulter oder der Nuss grob gewürfelt und in einer Marinade aus Wein, Zwiebeln, Gemüse und den Gewürzen Salz, Nelke, Pfeffer und Lorbeer eingelegt. Anschließend wird es mit Rotwein gargeschmort und die Sauce mit Schweineblut gebunden.

Ich habe in meinem Rezept die Zutaten geändert, da geschmacklich das Schweineblut als Zutat im Schweinepfeffer nicht besonders herausschmeckt. Hauptsächlich dient das Blut zur Färbung der Soße, das kann man durch braune Mehlschwitze und den Rotwein gut ersetzen. Ich karamellisiere etwas Zucker sehr dunkel und lösche ihn mit dem Wein ab.

Die Gewürze (in einem Gewürzbeutel) zusammen mit dem Gemüse aufkochen. Nachdem dieser Sud abgekühlt ist, wird er über das Fleisch gegossen. Dieses sollte ganz bedeckt sein (ggf. Gemüsebrühe zusetzen).

Jetzt muss das Fleisch etwa 24 Stunden in der Marinade durchziehen.

Das Schweinefleisch und Gemüse aus der Marinade nehmen und mit 2 grob geschnittenen Zwiebeln anbraten, mit Paprika würzen und Tomatenmark dazu geben, scharf anbraten, dann die Marinade auffüllen und mindestens 1,5 Stunden bei mittlerer Hitze gut durchschmoren. Die Soße mit der braunen Mehlschwitze binden. Mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Als Beilage eignen sich Rosenkohl oder Gemüse der Saison und Semmel- oder Kartoffelklöße.

Tipp:

Man kann auch beim Rösten des Tomatenmarks etwas Balsamico-Crema dazu geben, das gibt zusätzlich dunkle Farbe.

Boeuf Bourguignon

6 Personen

4 Stunden

Gulasch:

1 kg Rindfleisch (Rinderkeule)

500g Zwiebeln

200g Karotten

1 kl. Dose Tomatenmark

1L Burgunder Rotwein

800ml Bratenfond (Seite 116)

Gewürze:

Paprika, Salz, Pfeffer

Garnitur:

100g Perlzwiebeln

150g braune Champignons

100g Speckwürfel

Petersilie

Das Gericht ist ein Klassiker. "Bourguignon" bedeutet so viel wie "aus dem Burgund", d.h. aus der Region um Dijon, einer beliebten Weingegend Frankreichs. Das charakteristische Boeuf (Rind) vereint sich bei diesem Gericht mit dem Burgunder zu einem Klassiker, der seine Liebhaber hat. Es liegt nahe, einen Wein aus dem Burgund zu verwenden, oder einen Wein derselben Rebsorte. Spätburgunder/Pinot Noir wäre eine Alternative.

Die Garnitur des Boeuf Bourguignon im Originalrezept besteht aus Perlzwiebeln und Champignons, die in ausgelassenem Speck und dessen Fett angeschwitzt und leicht karamellisiert werden. Die Garnitur wird auf dem Gericht angerichtet und nicht in die Soße gegeben!

Rindfleisch in kleine Stücke schneiden und scharf in einem gusseisernen Bräter anbraten. Mit Tomatenmark weiter braten und dann den Wein auffüllen und reduzieren lassen. Karotten und Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Zucker im Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren und Karotten und Zwiebeln darin anbraten. Zum Gulasch geben und mit dem Bratenfond (Seite 116) weitere 3 Stunden bei mittlerer Hitze schmoren lassen.

Am einem geschichtsträchtigen Ort, dem Neumarkt, erlernte ich vor 17 Jahren das Boulespiel. Zur Jahreshauptversammlung der Boulespieler habe ich dieses Gericht gekocht, und alle Spieler waren sehr angetan. Also von meiner Seite aus an alle: „Allez les Boules!"

Garnitur wie beschrieben zubereiten. Alles anrichten und mit Beilage servieren. Ich liebe Kartoffeln dazu, es schmeckt aber natürlich auch mit Nudeln.

Tipp:

Perlzwiebeln mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, schälen und dann mit etwas Zucker und Olivenöl in der Pfanne karamellisieren. Da dieses Gulasch etwas aufwändiger ist, benutze ich Einmachgläser. Das Ganze im Kühlschrank lagern und in den nächsten Wochen verbrauchen.

Ochsenbäckchen in Madeira- Soße

Ein weiteres altes Gericht aus Kindertagen sind Ochsenbäckchen geschmort mit Schnittbohnen. Die Bäckchen sind eine Delikatesse, wenn sie ausreichend lange geschmort werden sind sie butterzart. Da kann kein Filet mithalten!

4-6 Personen

90 Minuten *(ohne Garzeit von 4 Stunden)*

1 kg Ochsenbäckchen
100 ml Madeira
200 ml Rotwein kräftig
10 Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
grobes Salz
2 Möhren
1/3 Sellerie
½ Stange Lauch
2 Zwiebeln
1 EL scharfer Senf
500 ml Rinderfond Seite 116
1 TL Tomatenmark
1 EL Butterschmalz
4 Schalotten
Gemüse:
500g breite grüne Bohnen
2 Schalotten
50g Schinkenspeckwürfel
Butterschmalz

Macairekartoffeln:
500g Kartoffeln (mehlig)
1 Ei
80g Kartoffelstärke
50g Schnittlauch
50g Schinkenspeckwürfel
½ EL Salz, Prise Pfeffer, Muskat

Die Bäckchen mit Salz, Pfeffer und Senf einreiben. Das Röst-Gemüse in grobe Würfel schneiden. Die Bäckchen in Butterschmalz scharf anbraten. Das Röstgemüse dazu geben und alles weiter rösten. Tomatenmark und Lauch zum Schluss dazu geben. Mit dem Madeira und Rotwein ablöschen, für 3-4 Minuten reduzieren lassen und mit Rinderfond aufgießen. Die Bäckchen in der Flüssigkeit für 4 Stunden im Backofen bei 165° schmoren lassen. Zum Schluss die Bäckchen aus der Flüssigkeit nehmen und die Sauce sieben und noch einmal für 10 Minuten aufkochen, um sie zu reduzieren. Bei Bedarf mit etwas Speisestärke und Rotwein verrührt abbinden.

Die Schnittbohnen oben und unten abschneiden und dann in Streifen fein schneiden. In Butterschmalz mit gehackten Zwiebeln und Speckwürfeln anschwenken und etwa 12 Minuten schmoren. Dann im Ofen bei 80° warm stellen . In der Zwischenzeit Kartoffeln kochen. Die Kartoffeln auskühlen lassen und durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Schnittlauch schneiden und die Zutaten Ei, Kartoffelmehl, Gewürze Speckwürfel dazu geben. Die Zutaten mit dem Knethaken in der Küchenmaschine verrühren. Den Teig dann auf der Arbeitsplatte mit Mehl bestäuben und zu einer Kugel formen. Dann in zwei Teile schneiden und mit den Händen zu einer Rolle formen von etwa 6 cm Durchmesser. Mit dem Messer in gleichgroße Taler schneiden und, wenn alle anderen Komponenten fertig, sind in Rapsöl goldgelb ausbacken.

Tipp:

Ich gieße die Ochsenbäckchen zusätzlich gerne mit meinem Rinderfond auf, das gibt eine sehr schöne, kräftige und dunkle Soße.

Melonenschiffchen

mit Serrano- Schinken

Die Cantaloupe-Melone (auch Kantalupe geschrieben) ist eine Sorte der Zuckermelonen. Sie hat orangefarbenes Fruchtfleisch und eine beige- bis hellbraune Schale. Sie ist reich an Ballaststoffen, Vitamin C und β-Carotin. Im Sommer bietet sie sich für eine fruchtig kalte Vorspeise an, z.B. als Rahmen für ein Gartenfest. Eine schnelle und schöne Variante.

Die Melone waschen und trocken tupfen. Die Melone kleine gleichgroße Schiffchen schneiden und Schale unten einschneiden (Fotoserie).

Mit Serano-Schinken belegen und in jedes Schiffchen ein Deko-Holzspieß mit Trauben, Oliven, Kirschtomaten und Physalis im Wechsel stecken. Mit Salat und Petersilie garnieren und Servieren.

4-6 Personen

30 Minuten

200g Mangoldgemüse (rot-gelb)
200g Weißbrot (ohne Rinde) in Würfeln
100g Butter
2 Eigelb
20g gehackte Petersilie
½ rote Spitzpaprika
100g Champignons
2 Zwiebeln
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Muskat

Tipp:

Ich schneide die Schale unten nur ein, damit die Melone gut steht, auch auf einer Serviette. So kann man sie auch als Fingerfood einzeln portioniert reichen.

Hummus

Grundrezept mit vier Variationen und Blattsalaten

15 Minuten

Grundrezept für 500g:

400ml Kichererbsen (aus der Dose)
100ml Tahin (Sesampaste Glas)
1 Knoblauchzehe, gepresst (außer bei Rote-Bete-Hummus)

Prise Salz, Pfeffer
1 TL- Zitronensaft

Salatbeilage:
Blattsalat der Saison
Marinade nach Geschmack

1 hartgekochtes Ei (optional)
Crème Fraiche (optional)
2 EL geröstete Sonnenblumenkerne oder Walnusskerne
2 Oliven (optional)
2 Stück Rote Bete (optional)

Variationen
Zum Grundrezept kommt hinzu:

1. Rosé
2 Stück gekochte Rote Bete

2.Grün:
Eine kleine Dose Erbsen, 1/2 Bd. krause Petersilie

3.Gelb:
Eine kleine Dose Mais, Kurkuma für die Farbe oder türkischen Safran

4.Rot
2 EL getrocknete eingelegte Tomaten oder Tomatenstückchen aus der Dose

Die Hauptzutat des leckeren und gesunden Aufstrichs sind pürierte Kichererbsen. Dazu kommen Sesammus, Olivenöl, Zitronensaft und Gewürze. Die Kichererbse zählt zu den Hülsenfrüchten. Sie ist ein hochwertiges Lebensmittel, das alle wichtigen Nährstoffe und viel pflanzliches Eiweiß enthält.

In einem passenden Gefäß alle Zutaten mit einem Mixstab zerkleinern. Ist das Hummus zu fest, kann noch Raps- oder Olivenöl hinzugegeben werden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

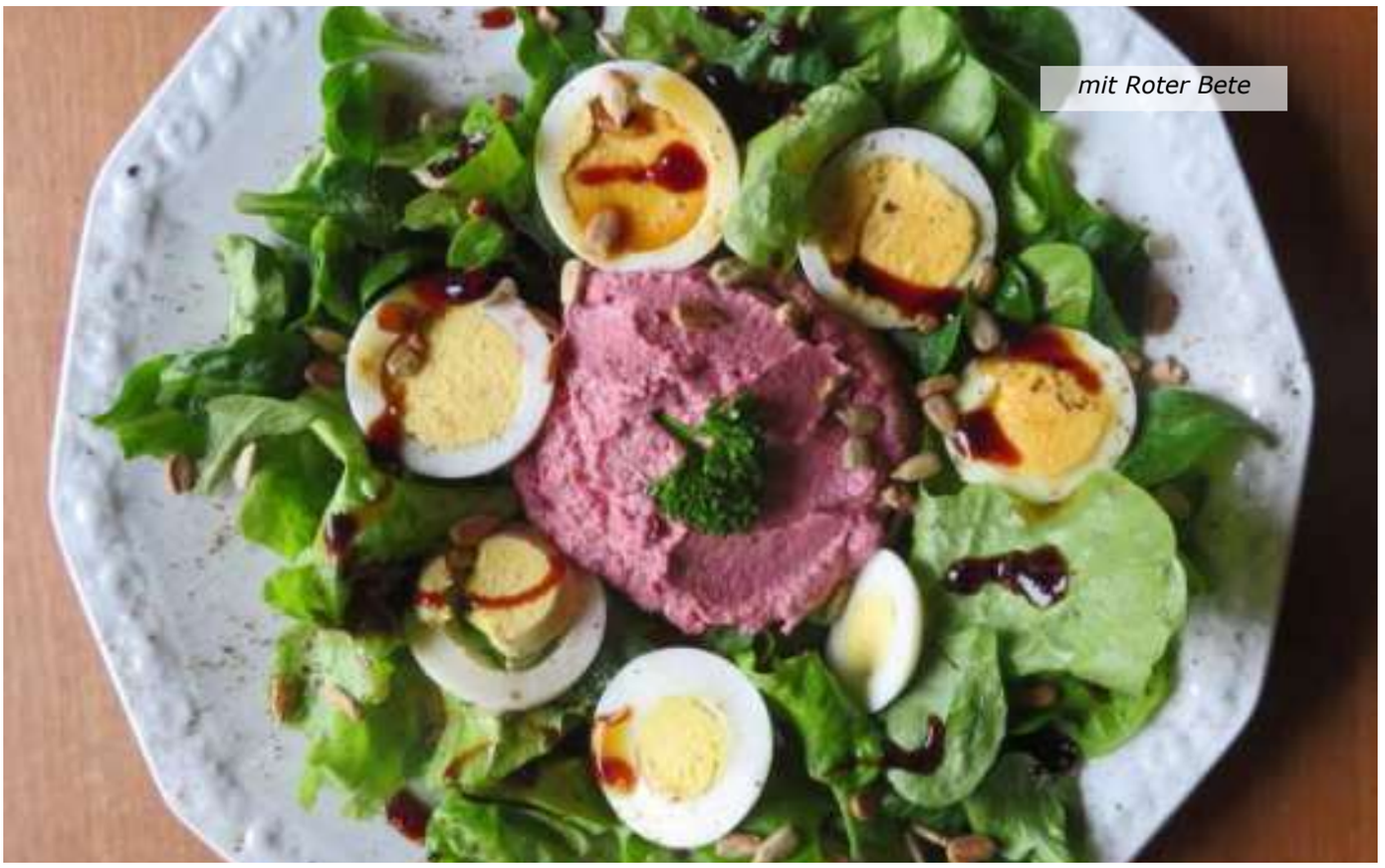
Zum Anrichten einen Klacks (Eisportionierer) Hummus in die Mitte eines Tellers geben. Gewaschenen Salat rundherum anrichten. Über den Salat etwas Dressing (Seite 121) geben. Sonnenblumenkerne/Walnüsse/ Oliven darüber geben. Wer mag, gibt noch einige Tropfen Creme Balsamico über das Ganze. Die Fotos zeigen verschiedene Variationen.

Tipp:

Das Rezept eignet sich, um den Bedarf an Hülsenfrüchten zu decken. Kommt noch Frischkäse hinzu, hat man leckere Brotaufstriche. Der Humus kann im Glas gut eine Woche im Kühlschrank stehen, ich würde zur Lagerung immer etwas Olivenöl oben auf geben.

Bei Unverträglichkeit Knoblauch durch Bärlauch ersetzen.

mit Erbsen



mit Roter Bete

mit Tomaten

Nackenbraten vom „Strohschwein“

mit Möhren und Kartoffelgratin

4 Personen

2 Stunden

1 kg Schweinenacken vom Strohschwein

Röstgemüse:

in kleine Würfel schneiden

4 Möhren

½ Sellerie

1 gr. Zwiebel

1 Stange Lauch

1 Bd. Petersilie (glatt)

1 kl. Dose Tomatenmark

1 Glas kräftiger Rotwein

800ml Bratenfond

Gewürzbeutel:

4 Wacholderbeeren, 3 Lorbeerblätter, 3 Nelken, 1 EL Pfefferkörner, 1 EL Senfkörner in einen gr. Teebeutel geben und zubinden

Ich kaufe gerne die Produkte vom Strohschwein, weil die Tiere artgerecht auf Stroh mit viel Platz gehalten werden. Die Qualität des Fleisches ist sehr gut.

Den Braten mit Salz und Pfeffer würzen und mit scharfem Senf einreiben. In etwas Butterschmalz scharf anbraten, zunächst das Röstgemüse ohne Lauch dazu geben, dann Lauch, Petersilienstängel und Tomatenmark. Mit Rotwein ablöschen und ganz einreduzieren lassen. Dann den Bratenfond (oder Wasser) und Gewürzbeutel dazugeben und bei 165° Umluft etwa 90 Min. schmoren, dann bei 80° weiter ziehen lassen bis zum Servieren.

In der Zwischenzeit das Kartoffelgratin zubereiten:

Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Auflaufform mit Butter einfetten und zerdrückte Knoblauchzehe darüber verteilen. Die Scheiben gleichmäßig in die Form geben, die Sahne daran gießen, bis die Scheiben fast bedeckt sind.

Im Ofen bei 165° Umluft etwa 35 Minuten garen. Dann auf 80° warm halten, bis alle anderen Komponenten zubereitet sind.

Die Möhren schälen und in grobe Scheiben schneiden. Die Butter mit einer Prise Zucker und Salz schmelzen und die Möhren darin unter dem Deckel ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren. Dann im Ofen warm halten.

Für das Gemüse:

400g Möhren

50g Butter

Salz, Zucker

Für das Gratin:

800 g Kartoffeln (Annabell)

400ml Sahne

1 Knoblauchzehe

150g Reibekäse

Salz, Pfeffer

Tipp:

Die frischen Möhren benötigen kein Wasser, sie garen im eigene Saft, darum ist der Deckel wichtig.

Erdbeersorbet

mit Mango- Mousse

Das Sorbet ist eine sehr alte Art der Eisherstellung. Schon in der Antike holte man das Eis mit Sklavenhand aus dem Gebirge. Es wurde mit Früchten oder Gewürzen vermischt und stellt somit die Vorform des heutigen Sorbets dar. Damals hieß es Scherbett. Sorbets werden in der gehobenen Küche häufig als Zwischengang bei einem mehrgängigen Menü gereicht, da sie die Verdauung anregen und das Sättigungsgefühl verringern. Zudem dienen sie der Neutralisation zwischen den unterschiedlichen Gängen.

4-6 Personen

45 Minuten

Erdbeer-Sorbet:

150 ml Wasser

60 g Zucker

1 Bio-Zitrone

500g Erdbeeren

Mango Soße:

300g reife Mango

1 EL Mango Sirup

1 EL Orangensaft

Alle Zutaten in den Mixbecher geben, pürieren und dann kaltstellen.

Das Wasser in einen kleinen Kochtopf mit dem Zucker unter Rühren einmal aufkochen, sodass sich der Zucker vollständig auflöst. Füge den ausgepressten Zitronensaft hinzu und lasse die Mischung abkühlen. Gieße die Flüssigkeit in ein gefrierfestes Gefäß. Stelle es in das Gefrierfach und lass das Sorbet für etwa vier bis fünf Stunden gefrieren. Um zu verhindern, dass sich große Eiskristalle darin bilden, solltest du das selbstgemachte Sorbet alle 45 bis 60 Minuten kräftig durchrühren. Wenn dein Sorbet die gewünschte Konsistenz erreicht hat, mit dem Eisportionierer auf dem Mango Mousse servieren.

Es gibt auch alternative Methoden. Ich nehme das frische Obst oder Früchte im Ganzen einfach mit der Zuckerlösung, püriere alles und friere es ein. Diese Methode bietet sich zum Beispiel für Himbeeren, Erdbeeren und Mangos an.

Tipp:

Wem das Ganze noch zu aufwändig ist, der nimmt gefrorene Beerenfrüchte, taut diese etwas an und gibt sie mit den restlichen Zutaten in den Mixer, das kann sofort serviert werden.

Petits Fours

mit Früchten der Saison

4-6 Personen

2 Stunden

200g Dinkelmehl
70g Puderzucker
100g weiche Butter
1 Ei (Gr. M)
100g Kuvertüre

Früchte:
1 Orange
50g Erdbeeren
50g Johannisbeeren
50g Brombeeren
1 Kiwi
40g Himbeeren

Deko:
100g rosa Kokosflocken
100g Krokant
2 Stängel Melisse/Minze

Konditorcreme:
100g Zucker
40g Speisestärke
4 Eigelb
½ L Milch
½ Vanilleschote

Petits Fours sind im Französischen kleine Köstlichkeiten oder Feingebäck. Wörtlich bedeutet es „kleiner Backofen". Der Ausdruck stammt aus der Zeit der Holz- und Kohleöfen in den Bäckereien oder Konditoreien. Die Bäcker/ Konditoren nutzten die Resthitze der Öfen um diese schmackhaften Desserts zu produzieren. In Frankreich kann man die Wunderwerke in jeder guten Konditorei bewundern und zum Kaffee oder Abendmenü anbieten. Sie werden aber auch als kleine Häppchen ähnlich wie Canapés angeboten.

Aus dem Mehl, Butter, Puderzucker, Salz und Ei bereiten wir einen Mürbeteig (per Hand oder Knethaken der Küchenmaschine).

Wir lassen den Teig im Kühlschrank eine Stunde gut kühlen. Dann etwa 3 mm dick ausrollen. In die gefetteten Förmchen geben und bei 165° zehn Minuten ausbacken; die letzten 2 Minuten drehe ich die Temperatur noch einmal auf 185°, damit die Törtchen etwas Farbe bekommen. Torteletts aus dem Ofen nehmen und sofort aus den Förmchen lösen und auf ein Backblech legen.

In der Zwischenzeit 200g dunkle Kuvertüre in einem Schüsselchen ins Wasserbad stellen und die Schokolade schmelzen lassen (Wasser nicht kochen lassen). Wenn die Törtchen etwas ausgekühlt sind mit der flüssigen Schokolade vorsichtig aufpinseln. Das machen wir damit die Torteletts schön knusprig bleiben, wenn die Füllung hineinkommt.

Hellen Fruchtsaft und roten Fruchtsaft jeweils mit etwas Tortenguss aufkochen, um die fertigen Törtchen zu bepinseln.

Die Früchte putzen und säubern (nicht waschen), Orangen filetieren, Kiwi schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beeren ganz lassen.

Die Törtchen mit der Creme füllen und das Obst dekorativ auflegen. Mit der Fruchtsoße bepinseln und alle roten Törtchen mit rosa Kokosflocken bestreuen, alle gelben und grünen mit Krokant.

Die Dekoartikel Krokant, bunte Kokosraspeln und andere findet man in jeder Backabteilung im Supermarkt.

Herstellung der Creme:

Die Hälfte des Zuckers mit der Speisestärke in eine Schüssel geben. Die Eigelbe sorgfältig trennen. (Eiweißreste gerinnen und werden flockig) alle Zutaten in ¼ Liter kalte Milch rühren.

Restliche Milch mit der ausgekratzten Vanilleschote und dem Rest Zucker aufkochen.

Die kochende Milch mit der anderen Masse verrühren.

Unter ständigem Rühren aufkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird.

Tipps:

Die Konditorcreme ist eine Grundcreme der Konditoren und wird für die Füllung von Gebäck wie Bienenstich und ähnlichen Backwerken, sowie Biskuit-Rouladen genutzt. Wer die Arbeit sparen möchte kann handelsüblichen Vanillepudding einsetzen.

Griesflammeri mit Erdbeer- Mousse

4-6 Personen

45 Minuten

Ich erinnere mich daran, wie ich von der Schule nach Hause kam und meine Mutter frischen Grießpudding gekocht und in Schälchen für die Gäste gefüllt hatte. Für mich dann gerne immer 2 Schälchen!

Für den Flammeri:

500ml Bio-Vollmilch 3,8%
4 Freiland-Eier
1 Vanilleschote
1 Stange Zimt
2 El Zucker
70g Hartweizengries
1 Messerspitze Salz
200ml Sahne 30%

Für das Frucht-Mousse:

500g frische Erdbeeren
2 EL Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Messerspitze abgeriebene Orange
1 EL Grenadine
1 EL Triple Sec

Milch mit Zimtstange und Vanilleschote (aufgeschnitten und ausgekratzt) aufkochen. In der Zwischenzeit die Eier vom Eigelb trennen, das Eiweiß zu Schnee aufschlagen und in den Kühlschrank stellen. Sahne steif schlagen. Wenn die Milch aufkocht, das Grießmehl einrühren und 5 Minuten quellen lassen, dabei rühren. Nun zur Seite stellen. Eigelb und Zucker mit dem Quirl schaumig rühren. In die heiße Masse das Eigelb rühren. Dann den Eischnee mit 2 TL veganem Sahnebinder (statt 4 Blatt Gelatine) in die abkühlende, stockende Masse rühren. Masse in Porzellanförmchen füllen und 3 Std. in den Kühlschrank stellen. Erdbeeren putzen und die Hälfte in Stücke schneiden. Den Zucker im Topf karamellisieren und die ½ Erdbeeren mit Grenadine dazu geben. Restliche Erdbeeren mit dem Likör und dem Vanillezucker marinieren. Die Erdbeersoße durch ein Sieb streichen. Auf jeden Teller einen guten Löffel Erdbeer-Mousse geben und mit dem Löffel kreisrund verteilen, darauf das Flammeri-Törtchen setzen. Mit den Erdbeeren garnieren.

Reis Trautmansdorff

4-6 Personen
45 Minuten

500ml Bio-Vollmilch 3,8%
1 Vanilleschote
50g Zucker
Ms Salz
250ml Sahne 30%
1 Glas Kirschen (460g)
4 cl Kirschwasser
40g Zucker
1 TL Speisestärke

Heute kennt man das Dessert als Milchreis mit Früchten. Ein Nachtisch mit Geschichte: Ferdinand von Trauttmansdorff war ein Adeliger aus der Steiermark, der süße Nachspeisen liebte, für die die österreichische Küche ja berühmt ist. Dieses alte traditionelle Dessert hat mich zu Lehrzeiten verrückt gemacht, weil wir uns nie einig waren, wie es denn im Berichtsheft geschrieben werden musste: Mit wie vielen "t", „f" oder „n"...

Vanilleschote aufschneiden und auskratzen, zusammen mit der Milch und dem Reis aufkochen. Bei mittlerer Hitze 1 Std. ausquellen lassen.

Dann Zucker und Salz unterrühren und erkalten lassen. In der Zwischenzeit die Kirschen abgießen und den Saft auffangen. Die Kirschen mit dem Kirschwasser marinieren. Die Hälfte des Safts mit Zimt und Zucker aufkochen. Mit der (mit Fruchtsaft) angerührten Stärke etwas abbinden, dann die Kirschen zugeben.

Die Sahne sehr steif schlagen und unter den kalten Reis heben. Reis und Kirschgrütze in Gläser füllen und garnieren.

Tipp:

Wer das Dessert lieber ohne Alkohol zubereiten möchte, ersetzt das Kirschwasser durch Grenadine Sirup.

Cocktails aus aller Welt

zu Gast in Unna

Die Göttin hat mir Tee gekocht und Rum hineingegossen; sie selber aber hat den Rum ganz ohne Tee genossen.

Heinrich Heine

Rum, Tequila und Cachaça stehen in vielen Bars bereits in der ersten Reihe. Denn – und daran kommt kein Barmann vorbei – Gemixtes aus tropischen Alkoholika, Säften und Sirups erfreuen sich immer noch der gleichen Beliebtheit wie klassische American Drinks.

Charles Schuhmann

Ich für meinen Teil finde jedoch auch Gefallen an alkoholfreien Cocktails die im Sommer erfrischend und kühlend zugleich sind. Eine exzellente Alternative für die Autofahrer auf Partys, aber auch ein echter Hingucker für Kindergeburtstage!

Alkoholfreie Cocktails nach Charles Schuhmann
Pro Portion:

Kokosnuss-Kuss
1 Barschaufel gestoßenes Eis
2cl Sahne
2cl Milch
2cl Kokosnuss creme
2cl Cranberry-Sirup
6cl Ananassaft
Zubereitung:
Zubereiten im Shaker auf gestoßenem Eis. Abgießen in Longdrink-Glas; mit gestoßenem Eis auffüllen.
Deko: Orange, Kiwi und Cocktailkirsche

Unna- Madonna
1 Barschaufel gestoßenes Eis
4cl Milch
10cl Maracujasaft
2cl Marakujasirup
6cl Ananassaft
Zubereiten wie oben, Ananas und Traube als Deko.

Horst & Hajo Spezial
1 Barschaufel gestoßenes Eis
10cl Milch
1cl Limettensirup
2cl Mango Sirup
2cl Grenadine
Zubereiten wie Kokosnuss-Kuss, Erdbeere und Kiwi als Deko.

Pro Portion:

Hannahs Lieblings „Caipi"

1 Barschaufel gestoßenes Eis

1 Limette in Bio

4 TL brauner Rohrzucker

250 ml Ginger Ale

4cl Maracuja

Zubereiten: Limetten in stücke schneiden und mit Rohrzucker im Shaker mit dem Holzstößel zerstoßen mit Eis und Gingerale auffüllen und mit dem Eis in Longdrink Glas geben. Deko: Limette und Physalis

Tipps:

Wer das Original-Barwerkzeug nicht besitzt, kann als Shaker einen zylindrischen Behälter mit Deckel nehmen und das Eis in einem Küchentuch mit einem harten Gegenstand crashen.

Für alle Eltern, die Cocktails für den Kindergeburtstag planen: Denkt daran, wenn kleine Kinder 5 Caipis getrunken haben, geht keiner mehr um 20:00 Uhr ins Bett, das ist ein hochkonzentrierter Vitamin C Schub; bei uns ging es bis 22:00 Uhr und länger....

Wer gerne den original Caipirinha möchte, tauscht 4 cl Maracuja gegen 6 cl Pittu und 3 Barschaufeln Eis aus. Die 250 g Gingerale entfallen dann.

Der Charme einer gemütlichen Stadt...

Der Wochenmarkt in Unna fand nicht immer nur dienstags und freitags statt. In der Zeit vom September 1897 bis Juni 1898 wurde noch ein dritter Markttag hinzugefügt. Die Märkte lagen nun auf Dienstag, Donnerstag und Samstag. Diese Einrichtung bewährte sich jedoch nicht, weil speziell am Samstag die auswärtigen Markthändler lieber in den größeren Nachbarstädten wie z.B. Dortmund aufbauten. Hinzu kam, dass in den Wintermonaten der Marktbesuch sowieso erfahrungsgemäß schwächer war. Also blieb es nach dieser kurzen Episode bis heute bei Dienstag und Freitag.

Unna hat den Charme einer idyllischen, überschaubaren und gemütlichen Mittelstadt am Rande des Reviers behalten, kein städtebauliches Museum, keine Kulissenstadt. Die Innenstadt ist nach wie vor geprägt von einer gewissen Lebendigkeit.

Man trifft sich auf dem Marktplatz; nicht nur zum Kauf der dort angepriesenen Waren, sondern auch um die neuesten Nachrichten über das gesellschaftliche und politische Geschehen auszutauschen.

Besonders der Wochenmarkt bietet dafür eine hervorragende Bühne. Und der Wochenmarkt in Unna, der ist schon was ganz Besonderes, vor allem freitags. Vergessen wir das gute Angebot unterschiedlicher Waren, die vernünftige Anordnung der Stände und Verkaufsbuden, sondern widmen wir uns den Menschen, den Besuchern, vor allem denen, die in Gruppen den Markt bevölkern. Vor historischer Kulisse stehen sie, gesellschaftlich und genussorientiert an den einzelnen Schlemmerinseln verteilt. Da sind die Back- und Bratfischesser an zwei verschieden Ständen. Da gibt es noch eine „Original Thüringer" für „auffe Faust" (Originalton des Würstchen-Rastelli: „Lecker, Lecker, frisch vom Rost und nicht vom Bäcker"). Verzehrt wird am Eselsbrunnen, dazu ein Pilsken von der BRASSERIE, dem EXTRABLATT oder dem AMBIENTE kurz hinter dem Eingang zur Massener Straße.

Wer es süß-sauer oder pikant mag, kommt bei der asiatischen Gastronomie am Markt oder in der Wasserstraße voll auf seine Kosten. Glücklich kann sich jener preisen, der bei gutem Wetter einen Platz vor einer der beiden Eisdielen ergattern kann. An der Südseite des Marktes ist die Kaffeetafel angerichtet, wahl-

weise Kuchen oder Waffeln, dazu duftender Kaffee, der beim Geruchsaroma eine Alternative zum Reibeplätzken-Stand bildet. Da wird beim Türken probiert und am Obststand genascht.

Zwischen Melkfett, Schuhpaste und Staubsaugerzubehör staunt das Publikum über streifenfreie Demonstrationsfenster und blitzblanke Herdplatten. Da blockieren gruppenweise Pensionäre oder Vorruheständler die Einkaufs-Marschierwege und tauschen das Neueste aus (weil man sich ja seit gestern nicht mehr gesehen hat). Kindergartengruppen erleben ein erstes Erfahrungsfeld für die Sinne, immer als zentrale Anlaufstelle der Unnaer Esel mit Brunnen. Der Brunnen: Auch heute ist noch aktuell, was ganze Generationen vorher schon als witzig empfunden haben, nämlich das Wasser mit Waschpulver zum Schäumen zu bringen.

Auffallend die vielen einkaufenden Männer, zumindest so ab elf Uhr, wenn auch die umliegenden Kneipen Hochkonjunktur haben, viel auswärtiges Volk aus den Nachbarorten, man sieht es zwar nicht auf den ersten Blick, aber man glaubt den Aussagen der Marktfrauen und -männer, die ihre Pappenheimer kennen. Das ist sie, die wahre Einkaufsstadt Unna, diese urbane Gemütlichkeit, in der ein Mensch noch Mensch ist. An sonnigen Tagen wird durch die Straßencafes und Außengastronomie noch eins draufgesetzt: sehen und gesehen werden, natürlich, aber auch heimelige Beschaulichkeit genießen. Dabei ist diese Welt so rasant und schnelllebig: Wir kaufen hier Schnäppchen im Ein-Euro-Shop und zahlen dort sieben Euro für ein Glas Grauburgunder. Heute Morgen Backfisch „mit `nem Schlag Kartoffelsalat" extra, weil man die Pappschale vom Vorgänger vom Stehtisch weggeräumt hat. Und am nächsten Markttag wird in einem der umliegenden Bistros mit allem „Zipp und Zapp" italienisch gefrühstückt, einschließlich Prosecco. Geizgeilheit und Premium-Bewusstsein bestimmen zeitweilig gleichermaßen unseren Alltag.

In Unna ist noch Leben in der Fußgängerzone, ohne dass wir sie Boulevard nennen. Auch nach Geschäftsschluss! Hier wohnen noch Menschen.

Herbst

Rumpsteak

mit Bohnenbündchen

Beim Edelfleischspezialisten bekommt man sehr tolle Steaks, eine besondere Fleischqualität und ausgefallene Fleischsorten. Ein gut gegrilltes Steak mit Bohnenbündchen und einer Portweinjus ist meine Empfehlung.

4 Personen

45 Minuten

4 Rumpsteaks a 200g

400g Prinzessbohnen

200g Schinkenspeck (dünn)

400ml Rinder-Bratenfond

100ml Portwein

200ml kräftiger Rotwein

40g Tomatenmark

Salz, Pfeffer aus der Mühle

50g Butter

Rapsöl zum Braten

Fleisch/Soße:

Die Steaks mit grobem Salz aus der Mühle würzen und in der Pfanne scharf 2 Minuten je Seite anbraten. Mit Pfeffer würzen und auf ein gebuttertes Blech zur Seite setzen. In der Pfanne etwas Tomatenmark anrösten und mit dem Wein und Portwein ablöschen. Alles ganz einreduzieren und dann den Bratenfond angießen. Etwas einkochen (ohne Deckel) und dann ggf. mit Maismehl (mit Rotwein angerührt) abbinden.

Gemüse:

Bohnen putzen, waschen und blanchieren. In Eiswasser abkühlen und dann auf den ausgelegten Speck legen und zu Bündchen wickeln (siehe Bild). Die Bündchen auf ein gebuttertes Blech geben, mit Salz und Pfeffer würzen und eine kleine Butterflocke oben auf geben.

In der Zwischenzeit Beilagen zubereiten : Gratin (siehe Seite 80) oder Kartoffeltaler.

Wenn die Beilagen fertig sind die Steaks im Backofen bei 200° 10 Minuten weiter garen . Bohnen dazu stellen und dann angerichtet servieren.

Tipps:

Die Steaks können natürlich auf dem Grill gut zubereitet werden. Die Soße dann wie beschrieben zubereiten und dazu reichen. Das geht auch gut mit Kräuterbutter, wenn man auf die Soße verzichtet.

Ein Gratin kann man auch gut weit im Voraus zubereiten und dann im Backofen regenerieren.

Kräuter

Tee, Gewürze, spezielle Gewürzmischungen und frische Kräuter

Es gibt das ganze Jahr über frische Kräuter bei den Obst und Gemüseständen. Bei Gewürzen hat der Tee- und Gewürzstand es mir angetan. Der Drogist Niggemeier aus Oelde-Stromberg bietet hier Traditionelles und Vielfalt mit Kompetenz. Von seinem Motto „Essen Sie sich glücklich" fühlte ich mich direkt angesprochen. Es gibt dort auch ein paar Highlights wie z.B. Tomaten-Chips, die ein sehr schönes Topping und Garnitur auf Gerichten geben, sowie zahlreiche Dipp-Mischungen, die, nur noch mit Oel und Essig angerührt, leckere Dressings ergeben. Aber auch Tee-Mischungen aus aller Welt. Der Besuch lohnt sich!

In ihrem Buch „Kräutermärchen" hat meine liebe Freundin Gitta viel Hintergrund zum Thema Kräuter zusammengetragen, was hier nicht fehlen soll:

◊ **Basilikum** nennt man auch Königs- oder Hirnkraut: Königskraut, weil es einen „königlichen" Geschmack zaubert; Hirnkraut, weil es das Essen leicht verdaulich macht und so für einen klaren Kopf sorgt.

◊ **Dill** wurde schon in der Bibel als wichtiges Gewürz erwähnt. Karl der Große machte es in unseren Breitengraden bekannt und ließ es auf seinen Besitzungen anbauen.

◊ **Estragon** Man nennt es auch Schlangen- oder Drachenkraut, weil das Kraut gegen Schlangenbisse und ungemütliche Zusammentreffen mit Drachen (auch Drachendackel) helfen soll.

◊ **Fenchel** gehört zu den ältesten Gewürz- und Heilkräutern und wird schon auf den Papyrusrollen zur Zeit der Pharaonen erwähnt. Man nennt das Kraut auch Kinderfenchel wegen seiner beruhigenden Wirkung, vor allem bei Blähungen.

◊ **Kapuzinerkresse** heißt auch „Blume der Liebe", deren Blüten an heißen Sommerabenden kleine, feurige Funken aussenden.

Dazu eine Geschichte aus Gittas Arbeitsleben: Für den Schulgarten haben sie Kapuzinerkresse in der Klasse vorgezogen. Ein Mädchen hat verstanden: „Cappuccino-Kresse". Darunter konnte sie sich etwas vorstellen. Seitdem heißt die Blume so bei ihr.

◊ **Lavendel** früher fielen nicht nur die Damen schneller in Ohnmacht – dann hielt man ihnen wegen seines starken Aromas Lavendel unter die Nase. Nebenbei vertreibt es auch u.a. Motten.

◊ **Melisse** Ihr Name ist griechisch und bedeutet Honigblume. Sie kann schöne Träume anlocken, weswegen die Karmelitermönche im 16. Jahrhundert begannen, daraus „Karmelitergeist" zu destillieren.

◊ **Pfefferminze** Diese sehr beliebte Kraut wird auch von Mäusen geliebt: In ihren Nestern kann man Minzewurzeln für den Winter finden.

◊ **Rosmarin** Schon die Griechen waren überzeugt, dass die Götter dieses Kraut mehr lieben als Gold. Angekokelte Rosmarinzweige dienten auch als „Zahnstocher", um zum Beispiel Spanferkelreste aus den Zähnen zu puhlen.

◊ **Wermut** „Ist einer grün wie ein Frosch, mager wie eine Pappel, nimmt täglich ab an Gewicht und Humor, wirft keinen Schatten mehr, dann probiere er es mit Wermut." Ich nutze den flüssigen Wermuth, auch bekannt als Noilly Prat oder Martini Dry, für diverse Fischgerichte als Geschmacksgeber.

◊ "Wer auf **Salbei** baut - den Tod kaum schaut" aus der Mönchsmedizin ("Cur moriatur homo, cui salvia crescit in hortis")

Westfälischer Pfefferpotthast

4 Personen
2 Stunden 10 Minuten

1 Kg Rindfleisch aus der Rippe
4 gr. Zwiebeln (1 Kg)
40g Butter
75g Butterschmalz
1 L Fleischbrühe
1 Gewürzsack:
3 Lorbeerblätter, 4 Pimentkörner, 1 TL Pfefferkörner, 2 Nelken
2 Scheiben Weißbrot
2 Scheiben Roggenbrot
2-3 EL gehackte Petersilie

Beilage:
Kartoffeln
Rote Bete

Das Gericht wurde 1378 das erste Mal urkundlich in Dortmund in dem Bericht über die Agnes von der Vierbecke erwähnt. Am 4. Oktober 1378, dem Sonntag nach Michaelis, sollte sie Bewaffneten des Grafen Dietrich von Dinslaken Zugang zur stark befestigten Stadt verschaffen. Sie lenkte den Torwächter mit der Bitte ab, ihr einen Topf ***Pfefferpotthast*** *von den Fleischbänken zu holen. Dann gab sie mit einem weißen Taschentuch das vereinbarte Zeichen und lle feindlichen Truppen stürmten mit lautem Geschrei los. Leider gab es noch ein inneres Tor, das noch geschlossen war und wegen des Lärms der Angreifer auch geschlossen blieb. Agnes und zwei ihrer Helfer wurden noch am selben Tage angeklagt, verurteilt und in Dortmund auf dem Alten Markt hingerichtet.*

Der Name des Gerichts setzt sich zusammen aus der Würze des Pfeffers, der Zubereitung im Topf und dem Schmoren des Fleisches. In Westfalen gehört es zum festen Brauchtum und wird jährlich meist im Herbst angeboten. Nach einer Rezeptidee von Familie Schroeder-Schilling vom „Bauernlädchen Werl".

Butterschmalz in einen Topf geben und Rindfleisch in 3 cm große Stücke schneiden und zugeben. Portionsweise scharf anbraten und entnehmen. Anschließend die Zwiebeln grob schneiden und in Butterschmalz anbraten und mit etwas Zucker karamellisieren.

Dann das Rindfleisch, den Gewürzbeutel und die Fleischbrühe dazu geben. Bei geschlossenem Deckel 1,5 bis 2 Stunden weich garen.

Das Gewürzsäckchen entfernen. Das Roggenbrot und das Weißbrot in den Mixer füllen und ganz fein zerhacken. Damit wird der Potthast dann abgebunden. Alles nochmal abschmecken mit Salz, Pfeffer und Zitrone. In einer schönen Schüssel mit Salzkartoffeln und Roter Beete servieren.

Tipp:

Vorsicht bei Torwachen, nachsehen ob das Tor auch wirklich auf ist!

Reibekuchen

mit Apfelmus oder pikant

4 Personen
35 *Minuten*

Reibekuchen:

1 Kg Kartoffeln (Laura, eine halbfest kochende Sorte)

2 Eier

1 kl. Zwiebel

4 EL Weizenmehl

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1 Messerspitze Kurkuma

Rapsöl zum Braten

Pikant:

200g Räucherlachs

150g Creme Fraiche

frische Petersilie

Vegetarisch:

mit Apfelmus Rezept Seite 117

Tipps:

Ich gebe immer eine Messerspitze Kurkuma zur besseren Verdauung und schönen gelben Farbe dazu. Ich reiche klassisch Pumpernickel Brot und Butter dazu. Ich gebe den fertigen Teig auf ein feines Sieb, dann kann immer noch Stärke und Wasser abtropfen und ich habe einen sehr guten Teig. Ich lege die fertigen Puffer dann im Backofen auf ein Blech mit Backpapier.

Der Reibekuchen gehört im Kohlenpott und Ruhrgebiet zur Lebensart. Ich bin damit groß geworden und liebe sie immer noch zu jeder Jahreszeit. Auf dem Markt gibt es für alle die nicht lange warten wollen natürlich einen Reibekuchenstand. Mit Apfelmus für unseren fleischfreien Tag der Renner!

Ich habe diesem Rezept bewusst eine pikante Variante hinzugefügt, die man auch als Vorspeise einsetzen kann, mit Lachs und Creme Fraiche ist auch das eine feine Version.

Kartoffeln und Zwiebel schälen und auf einer feinen Reibe (oder Küchenmaschine) in eine Schüssel reiben.

Die Masse zunächst auf ein Sieb geben, danach in die Schüssel und mit den Eiern, dem Mehl und den Gewürzen zu einem Teig verrühren. In einer beschichteten Pfanne in heißem Öl goldgelb backen, dann im Ofen bei 80° warm stellen und die Beilagen zubereiten.

Graupensuppe
mit Beinscheibe

4-6 Personen
2 Stunden

500g Beinscheibe vom Rind

Wurzelgemüse:
2 Möhren, 1/3 Sellerie
Petersilien-Stängel,
1 Stange Lauch
2 Zwiebeln
3 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren
2 Nelken, Salz

180g Perlgraupen Mittel

3 Möhren
1/3 Sellerieknolle
250g Kartoffeln (Annabell) in Würfeln
1/2 Stange Lauch
1 Bd. Petersilie (glatt)
400ml Gemüsefond (Seite 110)

Eintopf ist gerade in der kalten Jahreszeit ein Energie- und Wärmespender. Ich bin da ganz traditionell unterwegs, denn bei uns gibt es am Samstag Eintopf, wie früher. Rezept nach Oma Lore!

Beinscheibe mit 2 Liter Wasser aufkochen und abschäumen, Gewürze und Wurzelgemüse dazugeben. 2-3 Stunden auf mittlerer Hitze köcheln, bis das Fleisch ganz weich ist. Das Fleisch vom Knochen lösen und in Würfel schneiden. Mit der gesiebten Brühe nun den Eintopf zubereiten*.

Kartoffeln und Gemüse putzen und in große Würfel schneiden. Wurzelgemüse und Kartoffeln der Reihe nach in der Brühe garen, dann Lauch und Petersilie. Mit dem Gemüsefond auffüllen und auf mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln. Dann Lauch, Petersilie, die vorgekochten Graupen und das Fleisch dazu geben. Nach 10 Min. abschmecken, dann ist die Suppe fertig!

Tipp:

Ich koche die Graupen immer separat in kaltem Salzwasser auf, abspülen und in neuem Wasser (1 Liter) garkochen, dadurch erreicht man, dass die Suppe nicht schleimig wird und die Brühe klar bleibt. Ggf. noch mit Gemüsefond auffüllen. Dazu ein leckeres Roggen – Körnerbrot.

Gänsebraten in Bratensoße

Die Gans ist der Klassiker in der Weihnachtszeit. Ich muss dann immer an die Martinsgans denken: Am 11.11. gab es traditionell für alle Gäste in meinem Betrieb die klassische Gans mit Rotkohl und Klößen (siehe Seite 118f).

4-6 Personen
2 Stunden (*ohne Beilagen)*

Gänsebrust auf dem Knochen ca 750g
zwei Gänsekeulen (je 350g)
400ml Gänsefond
400ml Geflügelfond
200ml Rotwein

Für die Soße:
5 Möhren
½ Sellerie
2 Zwiebeln
1 Stange Lauch
Salz, Pfeffer
2 Lorbeerblätter
4 Nelken
5 Wacholderbeeren
40g Tomatenmark

Zum Einpinseln der Brust:
½ Tasse Orangensaft
1 EL Honig.

Röstgemüse und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden, den Lauch separat lassen.

Die Gänsebrust und Keulen mit Salz und Pfeffer gut würzen (einreiben), in einem Bräter mit 1 Tasse Wasser im Backofen. 90 Min. bei 165° Grad Umluft garen und dan zur Seite stellen. Das Röstgemüse (ohne Lauch) in die Pfanne geben und scharf anbraten, damit eine Bräunung entsteht. Zum Schluss den Lauch und das Tomatenmark, etwas Salz und eine Prise Zucker dazugeben, dann mit Rotwein ablöschen. Das Ganze reduzieren und den Gänsefond und Gemüsefond dazu geben, zusammen 15 Minuten weiter köcheln. Soße durch ein Sieb in einen Topf geben und abschmecken, mit wenig Maisstärke (mit etwas Rotwein angerührt) abbinden.

Die Brust nun vom Knochen lösen und mit den Keulen auf ein Blech stellen. Soße warm halten. Wenn die Beilagen zubereitet sind die Brust (mit etwas Orangensaft und Honig vermischt) einpinseln und etwa 10 Minuten unter dem Grill knusprig backen und alles servieren.

Tipps:

Aus Platzgründen nehme ich keine ganzen Gänse: Wenn ich für viele Leute koche, dann ist diese Lösung sinnvoller, da der Ofen sonst zu klein ist. Wer keinen Alkohol mag, kann Traubensaft und Balsamico-Crema benutzen. Ich nehme das Gänsefett aus dem Bräter gerne zum Rotkohl, das gibt richtig Geschmack, und er glänzt wie zu Weihnachten.

Ich habe auf dem Foto eine Variation mit Basmati-Reis und Wok-Gemüse gewählt.

Stielmusgemüse mit Minihaxen

4 Personen
90 Minuten

4 Mini-Schweinshaxen
700g Stielmus
500g Kartoffeln
2 Karotten
1 Zwiebel
120g Speckwürfel
400ml Gemüsefond

Röstgemüse:
in kleine Würfel schneiden
4 Möhren
½ Sellerie
½ Lauch
Mit Fleisch anbraten
½ Stange Lauch
1 Bd. Petersilie (glatt)
1 kl. Dose Tomatenmark
1 Glas kräftiger Rotwein
400ml Bratenfond

Gewürzbeutel:
4 Wacholderbeeren, 3 Lorbeerblätter, 3 Nelken, 1 EL Pfefferkörner, 1 EL Senfkörner in einen gr. Teebeutel geben und zubinden

Stielmusgemüse, auch Rübstiel genannt, gehört zu den vergessenen alten Gemüsesorten. Es ist mit den Mairübchen verwandt. Stielmus wird seit vielen Jahrhunderten im Rheinland und Nordrhein-Westfalen angebaut. Meine Mutter hat es immer wie ein Rahmgemüse gekocht. Ich mache es etwas anders mit Kartoffeln und einer Karotte.

Beim Stielmus den unteren Strunk ein Stück abschneiden. Den Stielmusbund auf einem großen Brett in knapp 1cm lange Stücke schneiden. Auch vom Grün oben darf einiges dabei sein. Die weiteren Blätter vom oberen Teil schneiden und separat in ein Sieb geben. Danach das kleingeschnittene Gemüse gründlich mit kaltem Wasser waschen. Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden, die Karotten in feine Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln und in Butterschmalz anbraten, den Speck und die Stiele vom Stielmus dazu geben, dann bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Blätter vom Stielmus im Sieb mit kochendem Wasser übergießen und dann später zu den Stielen geben. Kartoffel und Möhren dazugeben und den Gemüsefond angießen, dann alles etwa 20 Minuten leicht köcheln.

Die Haxen mit Salz und Pfeffer würzen und mit scharfem Senf einreiben. In etwas Butterschmalz scharf anbraten und das Röstgemüse (ohne Lauch) dazu geben, nach 5 Minuten Lauch, Petersilienstengel und Tomatenmark dazu. Nach 2 Minuten mit Rotwein ablöschen und ganz einreduzieren lassen, dann den Bratenfond oder Wasser sowie den Gewürzbeutel dazugeben. Bei 185° Umluft etwa 60 Min. schmoren. Nach 60 Minuten gebe ich die Haxen zu dem Stilmusgemüse. Den Stielmus mit der Haxe servieren, dazu Senf reichen.

Tipp:

Ich gare die Haxen, auch gerne in einer vorbereiteten Bratensoße (Seite 116). Die Soße verwende ich dann später für ein anderes Gericht.

Die Stilmusblätter übergieße ich mit kochendem Wasser um den etwas bitteren Geschmack zu mindern. Stielmus gründlich mehrfach waschen wegen der sandigen Böden, die dem frischen Gemüse oft anhaften.

Rouladen

4 Personen
2 Stunden

4 gr. Scheiben Rinderoberschale
200g Speckwürfel
2 Zwiebeln
10 kleine Gürkchen
2 EL Senf (scharf)
Röstgemüse
1 Stange Lauch
100g Sellerie
2 Karotten
2 Zwiebeln
1 Bd. Petersilie
½ Glas trockenen Rotwein
800ml Rinderfond (Seite 116)
40g Tomatenmark
3EL Rapsöl

Mutters Rinderrouladen waren immer eine Wucht. Ohne Schnick-Schnack, lecker und butterzart. Sie hat beim Kauf des Fleisches auf die gute Maserung geachtet. Die Füllung ganz schlicht: Speck, Zwiebel, Gurken und scharfer Senf!

Zwiebeln fein hacken, Gurken in kleine Würfel schneiden, Speckwürfel bereit stellen. Zwiebeln in Butterschmalz anbraten, Speck dazu geben, zum Schluss die Gurkenwürfel. Zur Seite stellen. Fleischscheiben auf der Arbeitsfläche auslegen und mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf einstreichen, dann Zwiebel-, Speck– und Gurkenmasse gleichmäßig verteilen. Rouladen einrollen und mit Faden oder Spießen fixieren.

Das Röstgemüse in grobe Stücke schneiden. Rouladen in einem Bräter scharf anbraten und entnehmen. Röstgemüse dazu, braten und mit etwas Rotwein löschen, wenn die Bräunung eintritt. Wein ganz reduzieren und dann Tomatenmark und das Lauchgemüse dazu. Nun den Fond dazugeben und die Rouladen oben auflegen. Mit Deckel in den Ofen stellen und bei 200° Ober– und Unterhitze ca. 2 Stunden schmoren. Rouladen entnehmen und Spieße oder Faden entfernen. Soße passieren und ggf. mit etwas Maisstärke, mit Rotwein angerührt, abbinden. Dazu reiche ich gerne Rotkohl (Seite 118) und Kartoffelstampf.

Tipps:

Auch hier kann man ein paar Rouladen mehr herstellen, in Einweckgläsern mit Soße einkochen und im Kühlschrank lagern. Bei Bedarf, z.B. nach der Arbeit, erhitzen und eine schnelle Beilage zubereiten.

Pflaumenkuchen

nach Tante Anni

2-3 Personen

45 Minuten

½ Rezept

400g Pflaumen
120g Weizenmehl
1/2 TL Backpulver
100g Zucker
1 Pack Vanillezucker
1 TL geriebene Zitronenschale (Bio)
100g weiche Butter
2 Eier (Gr. M)
Hagelzucker zum bestreuen

Die Pflaumenzeit (Juli-September) ist wunderbar. Da kann ich von meinen Kleingartenfreunden und -Nachbarn oft ein paar Eimer frische Pflaumen vom Baum pflücken oder natürlich auf dem Markt erwerben. Dann werden Likör und Marmelade gemacht, und selbstverständlich auch frischer Pflaumenkuchen zubereitet. Meine Tante Anni hatte einen kleinen Zweipersonenhaushalt und hat mir dieses Rezept für einen kleinen Kuchen (20 cm Durchmesser) vererbt.

Butter, Zucker, Vanille und Eier in eine Rührschüssel geben und glattrühren. Mehl und Backpulver dazu und einen schönen Teig rühren. Im Kühlschrank kurz ruhen lassen (15 Minuten).

Backofen auf 165° Umluft erwärmen. Währenddessen die Pflaumen entsteinen, die Form buttern und etwas Paniermehl drüberstreuen. Nun den Teig in die Form geben und verstreichen. Die Pflaumen im Fächer drauflegen. Im vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten backen.

Tipp:

Bei der 20er Form sind ggf. 35 Minuten ausreichend. Kuchen auskühlen lassen, dann erst aus der Form nehmen und den Hagelzucker drüber streuen.

„Die Eiserne Lady und der Musterkuchen"
(aus meiner Lehrzeit)

Unsere Hausdame hieß Frau Erika und war streng und unfreundlich. Alle nannten sie die „Eiserne Lady". Sie war für die Herstellung aller Torten, Kuchen und Backwaren verantwortlich. Und es war für uns Azubis die „Höchststrafe", wenn wir Backdienst aufgebrummt bekamen. Wir mussten dann in der Pause durcharbeiten und etwa 20 Liter Waffelteig in vier Waffeleisen backen. Im Sommer war das doppelt schlimm, da kamen auch noch die Wespen dazu. Einmal war ich total sauer, weil sie mir einen zusätzlichen Kessel Teig aufbrummte und ich echt keine Lust mehr auf Waffelbacken hatte.

Aus lauter Wut habe ich Ihr heimlich in den von ihr gerade angerührten Käsekuchen-Teig mehrere Backpulver und diverse Aromen gekippt, in der Hoffnung, dass ihre Formen überlaufen und der Backofen anfängt zu qualmen. Leider ging das ganze für mich nach hinten los, weil das der beste Kuchen wurde, den die alte „Hofdame" je gebacken hat.

Mascarpone mit Beerenfrüchten

Brombeere, Himbeere, Erdbeere oder Beerenmix

4 Personen
15 Minuten

Es gibt Tage da bleibt nicht viel Zeit zum Kochen, oder man möchte sich oder Gästen spontan etwas Süßes gönnen.

500g Mascarpone
50ml Sahne
1TL Vanillezucker
2 EL Orangensaft

500g Beeren
4 EL Ahornsirup
1 TL Zimt

Die Hälfte der Beeren mit dem Sirup und dem Zimt mixen und dann die restlichen Früchte unterheben.

Die Mascarponecreme mit Sahne, Orangensaft und Vanillezucker verrühren. Ein Cocktailglas mit Beerenmus und Mascarponecreme füllen.

Tipp:

Ich nehme gerne Zitronenmelisse und Hafertaler und Pistazien als Garnitur.

Rumtopf

traditionell

6 Flaschen

8-10 Wochen

1000g Früchte
750g Rohrzucker
1 Liter Rum 54%
1 Vanilleschote

Wie entstand denn der Rumtopf? Der Legende nach entdeckten Seefahren durch Zufall, dass eines Tages die Früchte in ein Fass fielen, das mit Rum gefüllt war. Die Früchte blieben anschließend deutlich länger haltbar als erwartet. Gleichzeitig erkannten die Seefahrer, dass diese Früchte nicht nur haltbarer, sondern auch aromatischer waren! Von weiteren Nebenwirkungen mal ganz abgesehen…

Erdbeeren, Süßkirschen ,Aprikosen, Pfirsiche, Mirabellen, Pflaumen, Birnen je nach Jahreszeit eignen sich von Mai bis Oktober.

500 g Früchte mit 500 g Zucker 30 Minuten ziehen lassen. Dann mit Rum übergießen. Er soll stets über den Früchten stehen. Am Anfang kann es passieren, dass man etwas Rum nachfüllen muss. Für die nächste Schicht des Rumtopf lässt man wieder 500 g Früchte mit 250 g Zucker ziehen, gibt sie in den Rumtopf und übergießt alles mit Rum. Den Rumtopf gut mit Zellophan verschließen und an einem kühlen Ort aufbewahren.

Der fertige Rumtopf muss nun ca. 4 Wochen durchziehen, bis die Früchte den vollen Geschmack entwickelt haben. Spätestens im November ist er zum Servieren bereit .

Tipps:

Die Früchte werden frisch nicht gleichzeitig am Markt angeboten, also immer wieder nachfüllen.

Und Obacht: Nicht alle Obstsorten sind gleich gut geeignet. Brombeeren und Äpfel werden beim Einlegen hart, rote Johannisbeeren und Stachelbeeren verleihen dem Rumtopf eine säuerliche Note, zarte Himbeeren und Heidelbeeren neigen dazu, zu zerfallen.

Die Früchte eignen sich auch zur winterlichen Eisspezialität. Mit Pflaumenmus und Zimt verfeinert man ein sehr leckeres Vanilleeis mit Rumtopf-Früchten.

Kleine Pfannkuchen

mit Blaubeeren

4 *Personen*
20 Minuten

Da es in Unna auch viele nette Holländer gibt, und ich auch mit einigen befreundet bin, habe ich hier eine köstliche Nach- oder Hauptspeise für den süßen Zahn. In Holland Poffertjes genannt und in kleinen speziellen Formen gebacken, verwende ich jedoch einfach eine kleine Pfanne dazu.

Teig:

3 Eier
1 Prise Salz
1 Pack. Vanillezucker
50g Zucker
250g Mehl
250ml Milch
2 gestr. TL Backpulver
75g Butter
2 EL Vanillezucker
1 Vanilleschote

Für die Soße:

500g Heidelbeeren
2 EL Heidelbeerkonfitüre
150ml Heidelbeersaft
1 TL Zitronensaft
kl. Bund Zitronenmelisse zur Garnitur

Das Mehl sieben, Eier, Salz, Vanillezucker, Zucker, Milch und Ei in der Küchenmaschine (oder mit dem Handmixer) einige Minuten auf mittlerer Stufe verrühren. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

Pfannkuchen in kleiner Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun backen, nach einer Minute wenden.

350g Heidelbeeren mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben. Dann erhitzen und etwas Soßenbinder oder Maismehl abbinden und beiseite stellen.

Die Soße auf die Pfannkuchen geben und mit ein paar der restlichen Heidelbeeren und der Zitronenmelisse garnieren.

Wirte-Verein
Unna E. V.

Infolge der Bierpreiserhöhung wurde beschlossen, für ein kleines Glas Bier 30 Pfg., größere Gläser entsprechend höher 1/10 Ltr. mit 3 Pfg. zu berechnen.

Der Vorstand.

Bier braucht Heimat

Lindenbrauerei ca. Ende der 50er-Jahre

Wenngleich mit Schließung der Lindenbrauerei im Jahre 1979 die Unnaer Brautradition, die sich seit dem 13. Jahrhundert nachweisen lässt, ein vorläufiges Ende fand, wird seit August 2002 wieder gebraut. In einer kleinen Hausbrauerei, im unteren Foyer der alten Lindenbrauerei untergebracht, wird im speziell für das Kulturzentrum installierten Brauaggregat wieder ein Lindenbier gebraut. Es ist ein obergäriges, hefetrübes Bier, das exklusiv im Schalander, der Kneipe des Kulturzentrums, ausgeschenkt wird.

Knapp sieben Jahre später eröffnete Michael Lange seine Hausbrauerei „Brauzwerg" im Industriepark an der Otto-Hahn-Straße. Hervorgegangen war die Brauerei aus der Firma von Langes Großvater Erich Wassmann, der seit 1975 in Dortmund-Hörde Biersiphons herstellte. In über 40 Länder werden die Biersiphons in unterschiedlicher Form exportiert. 2006 wurde der Betrieb dann nach Unna verlegt.

Lange hat sich mit dem Bau einer Brauerei einen Wunsch erfüllt. In einem 3-Liter-Sudwerk werden sowohl obergärige dunkle Biere als auch untergärige helle Biere gebraut. Wer diese Biere an Ort und Stelle genießen will kann Räum-

lichkeiten beim Brauzwerg für Feiern und Verkostungen mit dem "Zipf`l Bier" anmieten.

Auch die Lindenbrauerei bezieht ihre Siphons von Wassmann. Das hier gebraute Lindenbier kann direkt im Schalander, der Kneipe des Kulturzentrums, verkostet werden.

Zum guten Bier gibt es natürlich auch in Unna einen kleinen „Magenaufräumer". Es ist der legendäre „Hertingpörter" – mittlerweile ein Kultgetränk in Unna. Im Jahre 1878 gründete Heinrich Krieger eine kleine Likör- und Weinhandlung an der Hertinger Straße 3 (daher rührt auch der Name, die „Porte" – ein Durchgang an der städtischen Wachstumsgrenze im Bereich der unteren Hertinger Straße). Durch Verkauf und Weitergabe an die jeweils nächste Generation gelangte der „Schnaps- und Likörbetrieb" an Fritz Diederichs, der 1965 nach seiner Ausbildung als Destillateur in den Betrieb einstieg.

Mit seinen 38 Vol.% gehört der Hertingpörter zur Gruppe der Rumliköre. Wenngleich der Betrieb 1978 aus der Enge der Altstadt in das Gewerbegebiet im Unnaer Westen verlegt wurde, bleibt den Unnaern

und ihren Besuchern das Getränk durch Fortführung der Herstellung nach alter, geheimer Familienrezeptur erhalten. Den Hertingpörter gibt es traditionsgemäß beim Getränkevertrieb Krieger, der Weinhandlung Maringer, in einzelnen REWE-Lebensmittelgeschäften und im Ausschank vieler Gastronomie-Betriebe.

Nicht zu vergessen sorgt nicht nur das Kultur- und Begegnungszentrum für Leben in der ehemaligen Lindenbrauerei. Daneben (und darunter) bieten das Zentrum für Information und Bildung mit Volkshochschule, Bibliothek und Archiv sowie das Zentrum für Internationale Lichtkunst als einziges Museum dieser Art vielfältige Anreize zum Besuch.

Kulturstammtigsh in der Museums-Kneipe im Buhre-Haus, 2023

Basics selber machen

Uwe's
Rinder
Fond

Ziegenkäsetrüffel

auf einem Gemüsebeet

4-6 Personen

15 Minuten

Das Rezept für die Ziegenkäsetrüffel habe ich vorgesehen für Fingerfood oder als Gruß aus der Küche. Kleine leckere pikante Häppchen.

100g Ziegenkäse
100g Creme Fraiche
Salz, Pfeffer
125g Pumpernickel

Gemüsebeet:
1 Zucchini
1 Tomate
1x Frühlingszwiebeln
½ Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer
1 EL Rapsöl
1 EL Balsamico-Essig

Den Ziegenkäse mit dem Creme Fraiche verrühren, Salz Pfeffer zum Abschmecken. Dann kleine Kugeln formen (Mozartkugelgröße).

Den Pumpernickel zerbröseln und einmal mit dem Küchen Mixer klein häckseln. Die Pumpernickel Masse in eine Schale geben und die Ziegenkäsekugeln darin rollen bis sie komplett ummantelt sind.

Gemüse in feine Würfelchen schneiden und abschmecken, in Gläschen füllen. Obenauf ein Ziegenkäse-Trüffel und dann servieren.

Tipp:

Passt sehr gut zu einem Empfang oder einer Stehparty.

Taurus- Sülze

vom Tafelspitz

4-6 Personen

40 Minuten *(ohne Garen des Rindfleischs)*

500g Rindtafelspitz
800ml Rinderfond
1 Gemüsebund für die Brühe

Gewürzbeutel:
4 Wacholderbeeren
4 Nelken
1 TL Pfeffer
1 TL Senfkörner
3 Lorbeerblätter

Gemüse zur Sülze:
80 g Möhren
80 g Porree
80 g Knollensellerie
1 Bund Schnittlauch
6 Blätter weiße Gelatine
Salz, Pfeffer aus der Mühle
½ unbehandelte Zitrone Saft

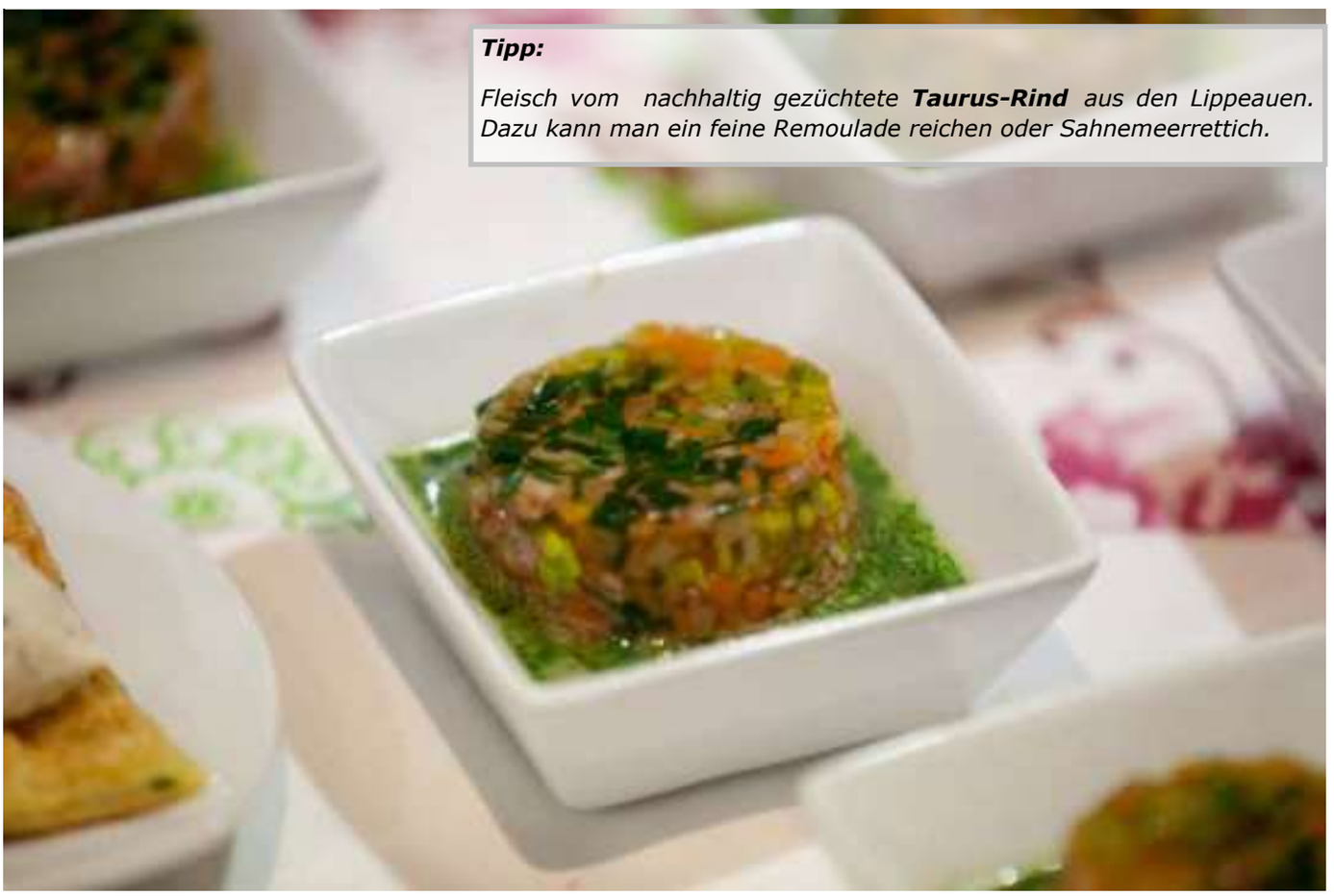
Sülze oder Sulz aus dem altdeutschen „Salzwasser" ist ein kaltes Gericht aus Fleisch oder Gemüse, das in Gelee eingelegt ist. Das Gericht kenne ich noch aus Omas Zeiten. Wurde auch aus Gründen der Haltbarkeit gemacht und um das ganze Tier zu verarbeiten Beispielhaft ist die sogenannte Schweinskopfsülze. Ich habe mich hier für eine etwas feinere Variante entschieden, als Highlight für ein Fingerfood-Buffet.

Den Gemüsebund mit einer Zwiebel und dem Kräuter-Teebeutel in der Rinderbrühe aufsetzen und mit dem Tafelspitzaufkochen. Schaum abschäumen und in der Brühe 2-2,5 Stunden langsam sieden. Vom Herd nehmen und über Nacht abkühlen lassen.

Am Folgetag das Gemüse putzen und schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini, Tomate auch in kleine Würfel schneiden, sowie den Schnittlauch und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe. Alles bereit stellen. Das Rindfleisch entnehmen und abkühlt in feine Würfel schneiden. Brühe passieren und in 500ml Brühe dann die Gemüsewürfel kurz blanchieren und dann kalt abspülen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 6 Runde Förmchen mit Frischhaltefolie auskleiden und das Rindfleisch und Gemüsewürfel darin verteilen. Die Gelatine gut ausdrücken, in dem Fond auflösen, diesen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und in die Förmchen füllen. Abgedeckt für ca. 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit Schnittlauch schneiden, mit etwas Rapsöl und Salz, Pfeffer, Tropfen Essig abschmecken. Das Dressing in kleine Schälchen geben, die Sülze vorsichtig aus den Formen lösen und oben aufsetzen. Dazu kleine Dessertlöffel reichen.

Tipp:

*Fleisch vom nachhaltig gezüchtete **Taurus-Rind** aus den Lippeauen. Dazu kann man ein feine Remoulade reichen oder Sahnemeerrettich.*



Gemüse- Fond

Die Gemüsebrühe ist für mich ein wichtiges Basiselement beim Kochen. Ich möchte, dass die Speisen lecker und natürlich schmecken, darum: Im eigenen Saft liegt das Geheimnis der Soße (und des Fonds)!

Ich nutze die eigene Herstellung auch, um Schalen und Stiele (oder auch Gemüse, das ich noch liegen habe) zu verbrauchen.

Für 3 Liter Gemüsefond

35 Minuten
(ohne Garzeit 4-5 Std.)

1 Fenchel

1 Staudensellerie

300g Sellerieschalen

3 Tomaten

6 Karotten

3 Zwiebeln

2 Stangen Lauch

1 Pastinake

250 g Pilze (mit Stiel)

Stiele von 1 Bd. Petersilie

2 Rosmarinzweige

4 Thymianzweige

3 Knoblauchzehen

Salz, 1 TL Pfefferkörner, 1 TL Kurkuma für die Farbe

4 Wacholderbeeren

6 Nelken

2 TL Senfkörner

2 Zwiebeln halbieren, Innenseite mit Lorbeerblatt und Nelke spicken

3-4 Zwiebeln halbieren und in einer Pfanne mit wenig Fett sehr dunkel braten (für die Farbe), zum Schluss etwas Zucker zum Karamellisieren dazugeben

Ich schneide das Gemüse (ich gebe auch andere Gemüsereste oder das Innere von Tomaten oder Paprika immer dazu) in grobe Stücke mit Schalen und dann gebe ich alles in einen großen Topf und fülle mit ca. 5 Litern kalten Wasser auf.

Ich lasse den Ansatz aufkochen und nehme den Schaum vom Eiweiß mit einer Kelle ab. Dann gebe ich erst die Kräuter und Gewürze dazu und lasse den Fond 3-4 Stunden auf kleiner Hitze ziehen. Dann gieße ich den Fond durch ein grobes Sieb, dabei das Gemüse gut ausdrücken. Dann durch ein feines sieb schütten, wer es perfekt machen will: Durch ein Passiertuch!

Tipps:

Eigentlich nehme ich fast alle Gemüsesorten für die Brühe, auch Blumenkohl und Wirsingblätter, die vom Putzen übrig bleiben. Bei den Kohlsorten sollte man jedoch daran denken , dass sie sehr stark den Eigengeschmack abgeben. Die Mischung macht's!

Auch hier fülle ich den Fond, den ich nicht zum sofortigen Kochen brauche, in 400ml Gläser.

Geflügel- Fond

Wenn ich am Markt für das Wochenende einkaufe, nehme ich gerne ein ganzes Maishähnchen, da ich dann mindestens 3 Menüs daraus erstellen und außerdem auch die nicht so beliebten Teile nutzen kann. Ich löse das Hähnchen komplett aus (Flügel, Brust, Keulen, Unterschenkel und Flügel). Die Abschnitte und die Knochen vom Hähnchen setze ich dann mit Gemüse für den nachfolgenden Fond an.

Hähnchenbrust für einen Salat der Saison sowie Flügel und Keulen eventuell für eine Paella separat bei Seite stellen.

Für 3 Liter Geflügelfond

35 Minuten
(ohne Garzeit 4-5 Std.)

1 Maishähnchen
ca. 2-2,5 Kg

½ Fenchel
½ Staudensellerie
300g Sellerie
2 Tomaten
6 Karotten
3 Zwiebeln
1 Stange Lauch
1 Pastinake
150g Pilze (mit Stiel)
Stiele von 1 Bd. Petersilie

Salz
1 TL Pfefferkörner
1 TL Kurkuma für die Farbe
4 Wacholderbeeren
2 TL Senfkörner

6 Nelken
2 Zwiebeln
4 Lorbeerblätter
Zwiebeln halbieren, Innenseite mit Lorbeerblatt und Nelke spicken

Die übrigen Hühnerteile und Knochen mit kaltem Wasser bedecken, eine kleine Prise Salz dazu und aufkochen. Das Gemüse mit Schalen in grobe Stücke schneiden und zur Seite stellen.

Ich lasse das Fleisch/Knochen aufkochen und nehme den Schaum vom Eiweiß mit einer Kelle ab. Dann gebe ich Gemüse, die Kräuter und Gewürze dazu und lasse den Fond 4-5 Stunden auf kleiner Hitze nebenbei ziehen. Anschließend entnehme ich die Geflügelteile und gieße den Fond erst durch ein grobes Sieb und danach durch ein feines Sieb. Wer es perfekt machen will, schüttet den Sud noch durch ein Passiertuch. Die Geflügelstücke zupfe ich von den Knochen und schneide sie in kleine Würfel. Da ich meist freitags auf dem Markt bin, gibt es dann samstags Eintopf, das passt gut. Der fertige Geflügelfond ist dafür die Basis. Ggf. bleiben noch 2-3 Gläser für Vorsüppchen oder Sonntagsbraten übrig. Die Gemüse und Knochenreste kommen in die grüne Tonne.

Tipp:

Ich fülle den Fond, den ich nicht zum sofortigen Kochen brauche, in 400ml Gläser mit dichtem Deckel.

Auf den folgenden beiden Seiten werden das Zerlegen des Hähnchens und das Aufsetzen der Brühe Schritt für Schritt gezeigt.

Alle Fonds sind übrigens auch im Glas erhältlich, wenn man die Zeit nicht erübrigen kann.

Geflügelfond - Arbeitsschritte

Mit ein bisschen Übung und einem scharfen Messer dauert das Zerlegen (inkl. Ansetzen der Brühe) ***ca. 20-30 Minuten****.*

(Die detaillierte Anleitung sowie die Zutaten für die Brühe finden sich auf der vorigen Seite.)

1: Beine herauslösen

2+3: Brüste mit Flügeln herauslösen

5: Brust und Flügel trennen

6: Beine am Gelenk trennen

7-9: Knochen abhacken

5: Brust und Flügel trennen

6:Beine am Gelenk trennen

7-9: Knochen abhacken

So erhält man:

*10: **2x Flügel***

4x Beinhälften

Man kann noch die Filets aus den Bruststücken innen heraustrennen (wie auf Bild 11).

So erhält man:

*12: **2x Brüste***

2 feine Filets.

13+14: Alles andere (Karkasse, Knochen, Hautstücke etc.) kommen nun in einen großen Topf, der mit Wasser aufgefüllt wird.

20: Nach dem Aufkochen schwimmt das gestockte Eiweiß oben und wird abgeschöpft. Am Ende entsteht:

*21: **Ein großer Topf Geflügelfond***

Fisch- Fond

Wenn ich plane, dass es am Wochenende eine Paella oder eine Juister Fischsuppe geben soll, dann kaufe ich vorher gerne 1-2 Doraden beim Fischhändler. Die filetiere ich für eine Mahlzeit. Mit den Köpfen, Gräten und Flossen mache ich dann einen feinen Fischfond. Der Fond dient für feine Fischsoßen, Suppen oder auch für die Paella, wenn der Reis damit aufgegossen wird.

Für 3 Liter Fischfond

45 Minuten

1-2 Doraden
1/2 Fenchel
1/2 Staudensellerie
3 Tomaten
4 Karotten
1 Zwiebeln
1 Stange Lauch
Stiele von 1 Bd. Petersilie und
1 Bd. Dill
Salz, 1 TL Pfefferkörner, 1 TL Kurkuma für die Farbe
3 Wacholderbeeren
2 Nelken
2 TL Senfkörner
2 Zwiebeln halbieren, Innenseiten mit Lorbeerblatt und Nelke spicken

Die Fische filetieren und Filets kalt stellen. Alle Flossen, Kopf, Bauchlappen und Gräten abtrennen, mit kaltem Wasser bedecken, mit einer kleinen Prise Salz aufkochen lassen. Das Gemüse mit Schalen in grobe Stücke schneiden und zur Seite stellen.

Fischfond nach dem Aufkochen Abschäumen. Dann gebe ich Gemüse sowie die Kräuter und Gewürze dazu und lasse den Fond 35 Minuten auf kleiner Hitze ziehen (ACHTUNG: Wenn er länger köchelt, wird er tranig). Dann gieße ich den Fond durch ein feines Sieb. Wer es perfekt machen will: Durch ein Passiertuch! Dann ist der Fond schön klar für eine feine Suppe.

Tipp:

Ich fülle den Fond, den ich nicht zum sofortigen Kochen brauche, in 400ml Gläser mit dichtem Deckel und stelle sie kalt.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Rinderfond

Ich nutze den Rinderfond als Basis für alle Fleischsoßen und Suppen. Ein gutes Stück Fleisch ist auf dieser Grundlage doppelt schmackhaft! Beim Gulasch z.B. nehme ich deshalb immer Wein und Fond als Basis (und kein Wasser).

Ich nutze die eigene Herstellung auch, um Teile, die sonst niemand mehr kauft, nachhaltig zu nutzen. Darum kaufe ich am Markt oft Knochen von Rind und Kalb (oder auch ganze Geflügel) zur Herstellung.

Für 3 Liter

35 Minuten
(ohne Garzeit 4-5 Std.)

700g Rinderbeinscheibe mit Knochen

1/2 Fenchel

1/2 Staudensellerie

300g Sellerie

2 Tomaten

6 Karotten

3 Zwiebeln

1 Stangen Lauch

1 Pastinake

150g Pilze (mit Stiel)

Stiele von 1 Bd. Petersilie

2 Rosmarinzweige

4 Thymianzweige

1 Knoblauchzehen

Salz, 1 TL Pfefferkörner, 1 TL Kurkuma für die Farbe

4 Wacholderbeeren

6 Nelken

2 TL Senfkörner

Zwiebeln halbieren und in einer Pfanne mit wenig Fett sehr dunkel braten (für die Farbe), zum Schluss etwas Zucker zum Karamellisieren dazu

2 Zwiebeln halbieren, Innenseite mit Lorbeerblatt und Nelke spicken

Die Beinscheibe mit kaltem Wasser bedecken kleine Prise Salz dazu und aufkochen. Das Gemüse in grobe Stücke mit Schalen und zur Seite stellen.

Ich lasse Fleisch und Knochen aufkochen und nehme den Schaum vom Eiweiß mit einer Kelle ab. Dann gebe ich Gemüse, Kräuter und Gewürze dazu und lasse den Fond 6-7 Stunden auf kleiner Hitze nebenbei ziehen. Dann entnehme ich die Beinscheibe und gieße den Fond durch ein grobes Sieb, danach durch ein feines Sieb. Wer es perfekt machen will: Durch ein Passiertuch! Die Beinscheibe und das Knochenmark suche ich ab und schneide das Ergebnis in kleine Würfel.

Da ich meist freitags auf dem Markt bin, gibt es dann samstags Eintopf, das passt gut. Der fertige Rinderfond gibt die Basis dafür und ggf. noch 2-3 Gläser für den Sonntagsbraten.

Tipp:

Ich fülle den Fond, den ich nicht zum sofortigen Kochen verbrauche, wie bei den anderen Fonds in 400ml Gläser.

Knochen- und Gemüsereste in die grüne Tonne entsorgen.

Apfelmus

von „Schneewittchens Fründ“

Schneewittchen ist ja im Märchen von dem Prinz geweckt worden und hatte einen solchen Hunger, dass Sie in die Schlossküche eilte. Dort traf Sie den jungen Koch aus Unna, der ihr sofort sein frisches Apfelmus und Reibeplätzen anbot. Als Sie das Mus probierte, hat sie sich sofort ‚Hals übern Kopp‘ in den jungen Koch verliebt und ist mit Ihm nach Unna gezogen. Der Sage nach leben die beiden immer noch irgendwo in der Gartenvorstadt.

Augenzeugen behaupten allerdings, es habe sich in Wirklichkeit um Dornröschen gehandelt...

Ergibt 400ml-Glas Gewürzmischung

„Schneewittchens Fründ“ für ein Glas Apfelmus:

200g Rohrzucker
20g Vanillezucker
2 TL Zimtblüte
2 EL Zimt gemahlen
6g geriebene Zitronenschale (Pulver)
1 TL geriebene Pomeranze (Bitterorange)
1 Vanilleschote
½ TL Steinsalz

*Für das **Apfelmus** zusätzlich bereit stellen:*

3-4 TL „Schneewittchens Fründ“
1 Kg Äpfel
50 ml Apfelsaft
kl. Tasse Zitronensaft

Zutaten abwiegen, die Vanilleschote auskratzen (und die Hülle später zu den Äpfeln geben). Mit den restlichen Zutaten im Küchenmixer vermischen und in einem Glas mit Schraubverschluss zur Seite stellen.

Äpfel waschen und entkernen, nicht schälen, in Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft vermengen.

3-4 Esslöffel „Schneewittchens Fründ“ in einem Kochtopf bei höherer Hitze karamellisieren lassen und dann den Apfelsaft angießen. Nun die Äpfel und die Vanilleschotenhülle dazu geben und 15 Min köcheln. Dann durch die „Flotte Lotte“ (Passiergerät) oder Küchenmaschine passieren.

Das Mus heiß in Einmachgläser geben und verschrauben.

Ich esse das Apfelmus gerne zu frischen Reibeplätzchen oder nutze es als Füllung für Apfelkuchen, Aufläufe oder Strudel.

Tipp:

Auch hier koche ich gern etwas mehr und fülle das nicht sofort benötigte Apfelmus in Einmachgläser.

Mutters Kirschrotkohl mit „Schmackes“

4 Personen und
4 Einmachgläser

90 Minuten

2 Köpfe Rotkohl

2 gr. Zwiebeln

1 Glas Schattenmorellen (wer das nicht mag nimmt 5 Äpfel)

Apfelessig

Salz, Pfeffer, Zucker

100g Butterschmalz

3 Lorbeerblätter, 5 Wacholderbeeren, 5 Nelken, 6 Zimtblüte (in einen Einwegteebeutel geben und mit Küchenband zubinden)

1 kl. Glas Brombeermarmelade

„Schmackes“ (100 ml Johannisbeeren-Likör)

Rotkohl vierteln und Strunk entfernen. Dann fein schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Zucker bestreuen und den Essig dazu geben (4 EL) und ziehen lassen. Zwiebel in gleiche Streifen schneiden und in Butterschmalz anbraten. Dann Rotkohl und Kirschen mit Fond dazu, sowie den Gemüsefond 400ml. Den Gewürzbeutel mit Bindfaden dazu und am Topfhenkel festbinden. Marmelade und Likör ebenso dazu. Deckel drauf und 45 Minuten unter Deckel auf mittlerer Stufe kochen. Wer mag, kann etwas von dem Gänsefett dazu geben, das schmeckt sehr lecker. Rotkohl abschmecken und ggf. mit Maisstärke (3 EL und Rotwein oder Wasser) abbinden. Gewürzbeutel Rausnehmen nicht vergessen!

Tipp:

Wer Kirschen nicht mag, nimmt Äpfel, und wer ohne Alkohol kocht, nimmt Johannisbeersirup.

Hausgemachte Kartoffelklöße

Für 4 Personen

ca. 30 Minuten
(ohne Kochzeit der Kartoffeln)

500g Kartoffeln (mit Schale kochen)
100g Weizenmehl
80g Grieß
80g Maisstärke
2 Eier
Mehl zum Bestäuben

Kartoffeln kochen und auf einem Sieb abgießen und ausdampfen lassen, dann schälen und erst wenn die Kartoffeln kalt sind, durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Eier und alle Zutaten, sowie etwas Salz und Muskat hinzugeben und vermengen (falls vorhanden mit Küchenmaschine und Knethaken).

Wenn die Masse gut formbar ist, kleine Klöße formen und in jeden Kloß ein Weißbrotcrouton geben (Toast in Würfel schneiden und in Butter knusprig anschwitzen).

Klöße auf ein Tablett mit Mehl legen und etwas mit Mehl bestäuben.

Mit Küchentuch abdecken und erst später in prudelnd kochendes Wasser geben leicht weiter köcheln.

Tipp:

Teig mit der Hand auf der Arbeitsfläche kneten und ausrollen. Daumendicke Scheiben schneiden und Crouton eindrücken. Dann kleine Klöße formen. Ich nehme gerne die restlichen Croutons und gebe sie als Garnitur beim Anrichten auf die Klöße.

Frucht- Marmelade

frisch und selbst gemacht

35 Minuten

6 Gläser

Die Sommerzeit ist die Zeit wo der Garten Blüht und alle Früchte langsam reifen. Ich mache jedes Jahr aus Erdbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren und Pflaumen Marmelade für den Rest des Jahres.

Alle Früchte sind auch auf dem Wochenmarkt in toller Qualität verfügbar. Ich finde, dass selbstgemachte Marmelade immer noch die beste ist.

Erdbeere:

1000g frische Erdbeeren
2:1 Gelierzucker 500g
1 T. Vanillezucker
1 El Grenadine Sirup
1 EL Zitrone

Johannisbeerenmix:

500g Johannisbeeren
200g Erdbeeren
300g Brombeeren
2:1 Gelierzucker 500g
1 T. Vanillezucker
1 El Grenadine Sirup
1 EL Zitrone

Brombeere:

1000g Brombeeren
2:1 Gelierzucker 500g
1 Tütchen Vanillezucker
1 E. Grenadine Sirup
1 EL Zitrone

Zimt-Pflaume:

1000g Pflaumen (entsteinen!)
2:1 Gelierzucker 500g
1 Tütchen Vanillezucker
1 TL Zimtpulver
1 EL Grenadine Sirup
1 EL Zitrone

Für die Marmelade die Früchte gut waschen und trocken tupfen. Die Früchte mit Sirup, Zitrone und Vanillezucker etwa 5 Minuten kochen. Dann passieren (Flotte Lotte/Mixer). Den Fruchtbrei mit dem Gelierzucker vermengen und 5 Minuten kochen, bei ständigem rühren. Dann die Gelierprobe machen, 1 Tl auf ein Tellerchen im Kühlschrank ca. 5 Minuten.

Wenn die Marmelade dann die richtige Konsistenz hat, heiß in ausgekochte Gläser füllen, den Twist- Off-Deckeln drauf machen und auf den Kopf stellen und so erkalten lassen.

Tipps:

Gläser mit Twist-Off-Deckeln lassen sich am besten für das Einmachen verwenden. Die sauberen Gläser bis 2 cm unter dem Rand füllen und sofort mit dem Deckel verschließen. Gläser für 10 Minuten auf dem Kopf stellen. Wieder umdrehen und auf einem Küchentuch auskühlen lassen. Beim Einfüllen auf einen sauberen Glasrand achten. Wenn möglich, verwende ich einen Einfülltrichter oder ein Litermaß mit Ausguss. Nach dem auskühlen hat sich das Vakuum gebildet, wenn sich der Deckel leicht nach innen gewölbt hat.

Beim Auskühlen kommt es meistens zu einem lauten Knacken an den Deckeln, auch daran kann man erkennen, dass sich ein Vakuum gebildet hat.

Wer normalen Schraubverschluss oder klassische Einmachgläser nutzt, sollte die Marmelade im Glas nach dem Abfüllen noch in kochendem Wasserbad einkochen lassen.

Salat- Dressings

4 Personen Salat

10 Minuten

Kresse Joghurt Dressing:

150g Joghurt
1 Körbchen Brunnenkresse
1 EL Zitronensaft
1 EL Apfelessig
1 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer

Cocktaildressing:

100g Joghurt
1 EL Rapsöl
50g Ketchup
1 TL Meerrettich
2 TL Worcestersoße
3 EL Orangensaft
Salz, Pfeffer

Vinaigrette mit Kräutern:

125ml Rapsöl
1/2 Bund Kräuter
Petersilie, Basilikum
1 EL Zitronensaft
1 EL Himbeeressig
1 EL Balsamessig
1 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer
1 TL scharfer Senf
½ Tasse Wasser

Vinaigrette mit Radieschen:

1 Bund Radieschen
(putzen und in Streifen schneiden)
8 EL Rapsöl
1 Körbchen Brunnenkresse
4 EL Weißweinessig
2 EL Apfelsaft
Salz, Pfeffer

Salatsaucen werden verwendet, um Salaten die richtige Geschmacksnote zu verleihen und um die Zutaten miteinander zu verbinden. Man unterscheidet bei den Salatsaucen Marinaden und Mayonnaisen.

Der Begriff Dressing ersetzt im deutschen Sprachgebrauch zunehmend die alte Bezeichnung Salatsauce. Das Englische „to dress" ist vieldeutig und bedeutet neben „ankleiden" auch „zurichten". In den USA wird es wegen der Vieldeutigkeit des Wortes meist nur in Verbindung mit einem Zusatz (z. B. French, Italian, Ranch oder Cesar's Dressing) benutzt.

Dressings für Salate gibt es unzählige. Das Wichtigste ist, gute Zutaten zu verwenden. Hier vier Varianten von mir!

Zuerst werden alle Zutaten bereitgestellt. Kräuter geputzt und fein gehackt/geschnitten. Dann gebe ich alles nach Rezeptur in eine Schüssel und verrühre es. Beim Essig bin ich vorsichtig, damit das Dressing nicht zu sauer wird.

Beim Cocktaildressing nehme ich statt Mayonnaise immer Joghurt.

Tipp:

Ich bereite inzwischen alle Dressings in einem hohen Mixbecher zu. Alle Zutaten hineingeben und mit dem Mixstab pürieren, dass ergibt eine schöne homogene Textur und man kann den Salat damit beim Anrichten gut benetzen, das Dressing läuft nicht ab.

Von Krameramt und Marktrechten

So wie heute die Handwerker in Innungen organisiert sind, waren die mittelalterlichen Berufsgruppen in Gilden, Zünften und Ämtern zusammengeschlossen. Die alte Stadt Unna kannte die Gilden der Bäcker, Fleischhauer und Schuhmacher sowie die Ämter der Kramer, Schmiede und Wüllner (Hersteller und Händler von Tuchen). Diese Organisationen besaßen in der Stadt einen großen politischen Einfluss. Die Gliederungen und Aufgaben der Gilden und Ämter waren im hier abgebildeten **Kramer-Amt-Buch** festgehalten. Die gesamten Aufzeichnungen in diesem Buch sind für die Unnaer Stadtgeschichte von enormer Bedeutung. Die älteste Eintragung in diesem Buch stammt aus dem Jahre 1481.

Die Vorläufer dieser mittelalterlichen Berufsgruppen waren ursprünglich die Vereinigungen „St. Marien-" und „St. Dorotheen-Bruderschaft" zu Unna. Damit drückten sie die enge Verbindung zur mittelalterlichen Kirche aus. Der Name wandelte sich dann in die „Höker-Gilde" (noch heute kennen wir die Redewendung „Verhökern" = Waren zum Kauf anbieten), bis sich im 17. Jahrhundert die Bezeichnung „Krameramt" durchsetzte. Traf man sich ursprünglich im Haus des Vorstehers, waren auch die lutherische Pfarrkirche oder das Gildehaus am Markt beliebte Versammlungsorte.

Im Rahmen der gewerblichen Organisation besaß das Amt gewisse behördliche Funktionen und Aufsichtspflichten. Maße und Gewichte wurden auf ihre Richtigkeit überprüft, auf den Jahrmärkten auswärtige Kaufleute auf ihre Handelsberechtigung untersucht und auch Qualität und Preis des Warenangebots festgestellt. So wurde 1643 auf dem Laurentius-Jahrmarkt einem Dortmunder Händler die Waage fortgenommen, weil sie nicht stimmte. Dreißig Jahre später wurde ein anderer Kaufmann ertappt, weil bei seinem Gewichtsstein von 12 Pfund ein Viertel Pfund fehlte. Ertappte Händler wurden entweder mit einer Geldstrafe belegt oder es wurde ihnen die Ware abgenommen.

Foto: Thomas Kersten, Unna

Dass es dabei nicht um Kleinigkeiten ging, belegt der berühmte Unnaer Goldschatz von ca. 1378/79, der bei Bauarbeiten 1952 in der Unnaer Altstadt gefunden wurde. Der Schatz von 230 Goldmünzen, präsentiert im Hellweg-Museum, lässt erahnen, wie lohnenswert es war, sich in Unna als Händler zu betätigen.

Auch wenn Waren „zum Nachteil der heimischen Markthändler" zum Kauf angeboten wurden, das heißt zu niedrigeren Preisen oder schlechterer Qualität, wurden Geldstrafen erhoben oder die Abgabe von Naturalien angeordnet. Auch hatten heimische Händler für den Verkauf ihrer Waren ein Vorzugsrecht. Nicht selten war es, besonders bei wiederholter Übertretung der Marktordnung, dass die Händler aus der Stadt gewiesen wurden und ihnen das Wiederkommen verboten wurde.

Die Interessen der heimischen Markthändler wurden durch die Vorsteher des Krameramtes, den "Hansegraf", noch bis ins 18. Jahrhundert wahrgenommen. Mit Beginn der Franzosenzeit und Einführung der Gewerbefreiheit im 19. Jahrhundert wurden die Gilden und Ämter in Unna im Jahre 1810 aufgelöst.

Quellen:

Div. Veröffentlichungen in den Jahren 1981-1987 von Willy Timm

Jahrbuch Kreis Unna 2000, Aufsatz von Bärbel Beutner

Wen ock einige unserer gildebröder tho land oder water thosahmen reisen wörden und ere ein wörde krank, lam oder gebrecklich .... oder sunsten in unglück queme, so soll einer von dem andern nicht wieken, so lanbe bit ihme die nothliddende dartho verloeft geve."(Erlaubnis gebe) 1537

Kochen wie anno dazumal

Die Küche unserer Eltern und Großeltern war noch geprägt von echter Handarbeit. Teilweise wurde auf offenen Feuerstellen bzw. in großen Kaminen gekocht, indem man einen großen Kupfertopf an den „Feuerhaken" hängte. Anhand der Zähne konnte der Topf nach oben und unten verstellt werden. Daher stammt auch der Begriff aus unserer Umgangssprache „Leg mal ‚nen Zahn zu": Das hieß nämlich, den Topf mehr ins Feuer zu senken, um schneller zu garen. So etwas findet man heutzutage natürlich nur noch in Museen, oder (wie oben) beim Antiquitätenhändler.

Später gab es dann Öfen, die mit Kohle befeuert wurden. Der Herd stammt von 1905. Er wurde nicht mit Kohle, sondern mit Briketts befeuert. Um Blechkuchen zu backen, musste der Herd mit Reisig zum Glühen gebracht werden. Nur dann reichte die Hitze zum Backen aus. Neben dem Kupferkessel für Wasser steht der "Kölner Bräter" auf dem Herd. Es wurde mittlerweile mit emaillierten Töpfen gekocht, und der "Kölner Bräter" war sehr beliebt.

Die Ringe (Bild 3) werden je nach Topfgröße herausgenommen, damit das Kochgefäß direkte Hitze bekommt. Nach Gebrauch wurde der Herd mit Zeitungspapier mit Ruß poliert. Die Kanne im Hintergrund ist auch noch original aus dieser Zeit.

Meine Freundin Brigitta Nolte kocht heute noch mit Freude auf diesem Ofen.

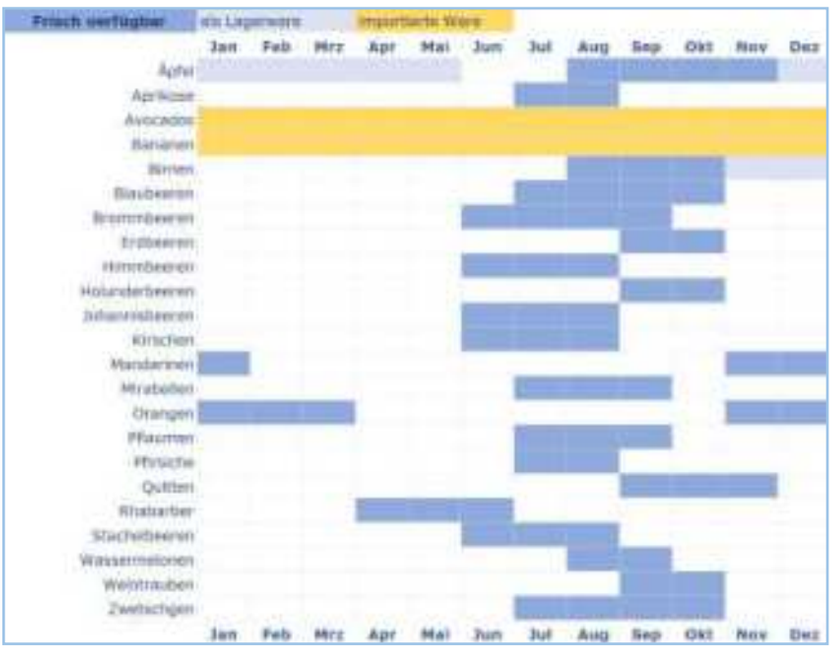
Saisonkalender

Fisch

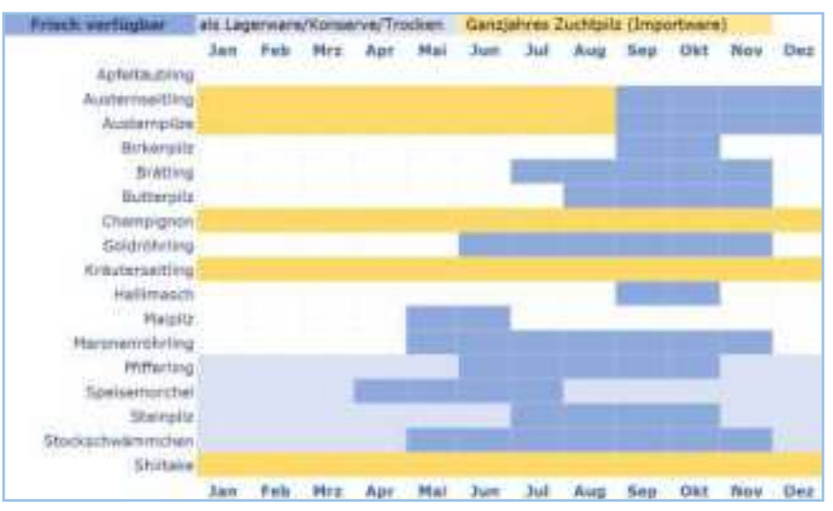
Gemüse

Salate

Obst



Pilze



Schriftenreihe der Stadt Unna

Band: 1 Garnisionsstadt Unna
Willy Timm, 1976, 3,07 €
ISBN 2-927082-01-5 vergriffen

Band: 2 Waalwijk - Portrait einer Partnerschaft
Konrad Harmelink, 1979, 3,07 €
ISBN 3-927082-02-3

Band: 3 50 Jahre Hellwegmuseum
versch. Autoren, 1978, 3,07 €
ISBN 3-927082-03-1 vergriffen

Band: 4 50 Jahre Kreisstadt Unna
Wolfgang Althaus, 1980, 3,07 €
ISBN 3-927082-04-X

Band: 5 Beiträge zur Geschichte Lünerns
Klaus Basner, 1980, 6,65 €
ISBN 3-927082-05-8 vergriffen

Band: 6 Unna im Zweiten Weltkrieg
Uwe Strototte, 1981, 3,07 €
ISBN 3-927082-06-6 vergriffen

Band: 7 "Omas rote Palmäpfel"
Otto Balkenholl, bearbeitet von
Hans Kumbier, 1981 (2. Auflage),
3,07 €, ISBN 3-927082-07-4 vergriffen

Band: 8 Aus der Chronik von Hemmerde
Otto Balkenholl, bearbeitet von Hans
Kumbier, 1982, 6,65 €
ISBN 3-927082-08-2

Band: 9 Gerichtsbarkeit in Unna
Walter Jackenkroll, 1982, 3,07 €
ISBN 3-927082-09-0

Band: 10 Industrie in Unna
Otto Kilger, 1983, 3,07 €
ISBN 3-927082-10-4 vergriffen

Band: 11 30. Januar 1933— Machtergreifung im Spie
gel der regionalen Presse - eine historische
Dokumentation,
1983, 3,58 € vergriffen

Band: 12 "Unser Bahnhof"
150 Jahre Hellweg-Eisenbahn, Otto Kilger,
1984, 6,65 €
ISBN 3-927082-12-0

Band: 13 250 Jahre Königsborn - 1734 - 1984 -
Willy Timm, 1984, 2,56 €
ISBN 3-927082-13-9 vergriffen

Band: 14 "Angelegt und Abgekehrt"
ein persönliches Kapitel heimischer Bergbau-
geschichte, Herbert Scholz, 1985, 3,07 €
ISBN 3-927082-14-9 vergriffen

Band: 15 "Kriegsende vor 40 Jahren"
Erlebnisse in und um Unna, Erich Göpfert,
1985, 3,07 € vergriffen

Band: 16 "Und dann kamen wir hier an"
Flüchtlinge im Nachkriegs-Unna - Erlebnisse
und Hintergründe Bärbel Beutner und
Wolfgang Patzkowsky, 1986, 3,07 €
ISBN 3-927082-16-3 vergriffen

Band: 17 800 Jahre Massen— Anmerkungen zur Ge
schichte eines Stadtteils,
Heinz Sydow/Ulrich Wessinghage, 1986,
3,07 €, ISBN 3-927082-17-1 vergriffen

Band: 18 Mühlhausen/Uelzen
Geschichte Natur und vieles andere
Dr. Josef Cornelissen, 1986, 6,65 €
ISBN 3-927082-18-X vergriffen

Band: 19 Kleine Turmmusik
Geschichten und Gedichte in, aus und über
Unna, Dr. Gerhard Rademacher, 1988,
3,07 € ISBN 3-927082-19-8

Band: 20 Königsborner Spaziergänge
Erlebte und erdachte Geschichten,
Gruppe Unnaer Autoren (Hrsg.),
Im Auftrag zsgst. und ausgewählt von
Bärbel Beutner und Gerhard Rademacher,
1989, 3,07 €, ISBN 3-927082-20-1
vergriffen

Band: 21 Billmerich - Vergangenheit und Gegenwart
der Gemeinde - 890 - 1990 -
zsgst. von Erich Rieke, 1990, 6,65 €
ISBN 3-927082-21-X vergriffen

Band: 22 Massener Tiefbau 1954 - 1925, Die Geschich
te einer Zeche am Ostrand des Ruhrreviers,
Heinz Sydrow, unter Mitwirkung von
Joachim und Wolfgang Huske, 1991, 8,18 €
ISBN 3-927082-22-8 vergriffen

Band: 23 Die Stadt Unna und ihre höheren Schulen
unter besonderer Berücksichtigung des
Pestalozzi-Gymnasiums,
Günter Knippenberg, 1992, 8,18 €
ISBN 3-927082-23-6

Band: 24 Die Legende der Christrose
Weihnachtsgeschichten aus Unna
Bärbel Beutner (2. Auflage), 1992, 2,56 €
ISBN 3-927082-24-4

Band: 25 Juden in Unna - Spuren ihrer Geschichte
eine historische Dokumentation
Dieter Fölster/Walter Flick/Bernd Chyrim,
1993, 5,11 €, ISBN 3-927082-25-2

Band: 26 Die Stadt Unna aus der Sicht ihrer Bürger und
Besucher—Ergebnisse einer Stärken-
Schwächen-Analyse
Wolfgang Laufner, 1993, 11,50 €
ISBN 3-927082-26-0 vergriffen

Band: 27 Geschichten aus Königsborn
Herbert Scholz, 1994, 3,07 €
ISBN 3-927082-28-7

Band: 28 An der Bellevue
Geschichte(n) des Unnaer Westens
Wolfgang Patzkowsky, 1994, 7,67 €
ISBN 3-927082-29-5

Band: 29 " ... zum Arbeitseinsatz nach Deutschland":
Zwangsarbeiter in Unna und Umgebung (1839
- 1945); eine historische Dokumentation
Dieter Fölster, Walter Flick, 1995, 4,09 €

Band: 30 Romberger Erbstollen:
Die Anfänge des Bergbaus in Unna-Massen
Joachim Huske; Heinz Sydow, 1995, 3,07 €
ISBN 3-927082-31-7

Band: 31 150 Jahre Musikverein
Geschichte des Musikvereins Unna 1847 - 1996
Arthur Zywietz, 1996, 12,78 €
ISBN 3-927082-32-5

Band: 32 Kino in Unna
Kinokultur in Unna: 1900 - 1992/93
Claudia Freytag, 1997, 5,11 €
ISBN 3-927082-33-3

Band: 33 Schützen in Unna
Geschichte der Schützen in Unna
Wolfgang Patzkowsky, 1997, 8,18 €
ISBN 3-927082-34-1

Band: 34 "es schien Krisenstimmung zu herrschen"
Politisierung und Radikalisierung in Unna 1924-
1933; Kristian Frigelj, 1998, 5,11 €
ISBN 3-927082-35-X

Band: 35 Haus Heyde bei Unna
Ein westfälischer Adelssitz in seinem
wechselvollem Schicksal
Josef Cornelissen, 1998, 14,83 €
ISBN 3-927082-37-6

Band: 36 Gloria sei Dir gesungen
50 Jahre Philipp-Nicolai-Kantorei Unna
Christian Stipeldey, 1999, 5,11 €
ISBN 3-927082-38-4

Band: 37 Zeitreise Hellweg
Helmut Papenberg, 2000, 3,07 €
ISBN 3-927082-39-2

Band: 37 a Fahrradroute Hellweg
Helmut Papenberg, 2000, 7,41 €
ISBN 3-927082-40-6 vergriffen

Band: 38 Geschichte/n und Gerichte
Tanja-Regina Meyer, 2001, 4,09 €
ISBN 3-927082-41-4 vergriffen

Band: 39 Unna-Von der Ackerbürgerstadt
Zum Industriestandort
Christian H. Lindner, 2001, 9,92 €
ISBN 3-927082-42-2 vergriffen

Band: 40 Lob der Grafik
Katalog zu Ausstellung
Dieter Lohl, 2002, 3,- €
ISBN 3-927082-45-7 vergriffen

Band: 41 Geschichte des Dorfes Stockum und des Adelssitzes „Haus von der Recke" in West hemmerde, Klaus Basner, 2002, 8,- €
ISBN 3-927082-46-5 vergriffen

Band: 42 Ida von Bodelschwingh
Josef Cornelissen, 2002, 2,- €
ISBN 3-927082-43-0

Band: 43 Geschichte über die Alte Heide vergriffen
Linol Lach, 2002, 2,- €
ISBN 3-927082-44-9

Band: 44 Geschichte der Gerberei
Lisa Meininghaus, 2003, 5,- €
ISBN 3-927082-47-3

Band: 45 Haus Westhemmerde
Klaus Basner, 2004, 9,- €
ISBN 3-927082-48-1 vergriffen

Band: 46 Haus Heyde lebt weiter
Dr. Cornelissen, 2004, 2,- €
ISBN 3-927082-49-x vergriffen

Band: 47 60 Jahre danach- Zeitzeugen erinnern sich
Wie ich das Kriegsende 1945 in Mühlhausen / Uelzen erlebte
Barbara und Josef Cornelissen, Gertrudis und Peter Mühlhaus, Hannelore und Helmut Thomas, 2005, 4,- € ISBN 3-927082-50-3

Band: 48 Unna „damals, heute"; Geschwister-Scholl-Gymnasium Unna, Klassen 9c / 9d (Lehrer: Frau Brost-Hohmann / Herr Hartmann)
2005, 3,- € ISBN 3-927082-51-1

Band: 49 Damals gegessen - heute gekocht
Die Berufsfachschule für Gesundheit und Hauswirtschaft in Gemeinschaftsarbeit mit den Senioren des Seniorentreffs „Fässchen" bitten zu Tisch, 2005, 3,- € ISBN 3-927082-52-X

Band: 50 Christliche Hospizen in Unna
Wolfgang Patzkowski, 2006, 6,50,- €
ISBN 3-927082-53-8

Band: 51 Straßenverzeichnis Unna
Wolfgang Patzkowski, 2006, 7,50,- €
ISBN 3-927082-54-6

Band: 52 Mühlhausen/Uelzen 2006/2007 – Ein Doppeldorf macht Bestandsaufnahme
DVD. medien kunstraum unna, Kulturbetriebe Unna, Verein für Heimat und Natur Mühlhausen/Uelzen, Unna 2008, 6,- €
ISBN 3-927082-55-4

Band: 53 Chronik 25 Jahre Stadthalle Unna
Horst Bresan, Geschäftsführer, 2008,
ISBN 3-927082-56-2 vergriffen

Band: 54 Senioren erinnern sich
PGU, 2008, 7,00 €
ISBN 3-927082-57-0

Band: 55 „Die Geschichte der Gaststätte „Onkel Albrecht" in Unna Lünern"
Lisa Meininghaus, 2009, 7,50 €
ISBN 3-927082-58-9

Band: 56 „Adelssitze und Bauernhöfe in Hemmerde
Klaus Basner, 2010, 9,00 €
ISBN 3-927082-59-7 vergriffen

Band: 57 Hauptschule in Unna 1968 - 1998
Wolfgang Fürbeth, 5,- €
ISBN 3-927082-60-0

Band: 58 Dorf-Chronik Unna Mühlhausen/Uelzen
Von den ältesten Spuren bis 2010
Josef Cornelissen, 2011, 3,00 €
ISBN 3-927082-61-9

Band: 59 Der „Tag der Weide" und weitere Naturschutzaktivitäten im Osten Unnas
Wilfrid Loos und Götz H. Loos, 2014, 3,00 €
ISBN 3-927082-62-7

Band 60 100 Jahre Volkshochschule Unna (1919-2019)
42 Jahre Volkshochschule Unna-Fröndenberg-Holzwickede; Klaus Basner, 2019, 10,00 €
ISBN 978-3-927082-63-2

Band: 61 Dorf-Chronik Unna Mühlhausen/Uelzen Teil I
Von ältesten Spuren bis 2020 –
Daten und Fakten
Josef Cornelissen 2021
(im Paket Teil I + II 14,00 €)
ISBN 978-3-927082-65-6

Band 62 Dorf-Chronik Unna Mühlhausen/Uelzen Teil II
Bilder aus früheren Tagen – Ein paar Jahr zehnte zurückgeblickt
Josef Cornelissen, 2021
(im Paket Teil I + II 14,00 €)
ISBN 978-3-927082-66-3

Band 63 Eine feste Burg
700 Jahre Stadtkirche Unna.
Die Geschichte von 1322-2022
Klaus Basner, 2022, 10,00 €

Band 64 ...mit Liebe zur Heimat,
Mein Wochenmarkt Kochbuch
Uwe Flüß, Wolfgang Patzkowsky, 2023,
19,00 €
ISBN 978-3-927082-68-7

Die einzelnen Bände der Schriftenreihe können über den Buchhandel und über den i-Punkt der Kreisstadt Unna bezogen werden.

Bildnachweise

Nolte, Brigitta:
S. 78f alle Fotos
S. 123 Herdfotos, Konterfei

Kersten, Thomas:
S. 122 Goldschatz

Holtmann, Jan:
S. 19 (mit Mutter und Fisch)

Archiv der Stadt Unna:
Alle im Buch abgebildeten Anzeigen stammen aus den im Stadtarchiv lagernden Archivbänden des Hellweger Anzeigers, Unna

Patzkowsky, Wolfgang (Privatarchiv):
S. 33f alle Fotos
S. 104 hist. Foto der Lindenbrauerei
S. 105 Hertingpörter (Museumskneipe Buhrehaus)
S. 129 Foto W. Patzkowsky

Böhle, Pit:
S. 129, Privatfoto (Ausschnitt)

Bickenbach, Hajo:
S. 19, oben und links (Norwegen)
S. 52 Festa Italiana
S. 104f (außer hist. Foto Lindenbrauerei)
S. 122 (außer Goldschatz)

Unna Stadtmarketing:
S. 53 (Festa Italiana)
S. 54 links unten (Bühne vor der Stadtkirche)
S. 55

Alle anderen Fotos (insbesondere die Food-Fotos) sind von Hajo Bickenbach und Uwe Flüß und sind Originalveröffentlichungen im vorliegenden Buch.

Steckbriefe

Uwe Flüß

Dem Meisterkoch, geboren 1960 in Bochum, wurde sein Berufsweg/Lebensweg praktisch in die Wiege gelegt: Die stand im Umfeld des Restaurants „Panzergrotte - 1894 erwähnt". Seine Mutter war die Köchin, sein Vater der Wirt. Nach einer Ausbildung als Koch folgten Stationen zur Erweiterung von Können/ Kompetenz und Horizont: Poissonier (auf Juist), Diätkoch (Heidelberg), Prüfung zum Küchenmeister (Düsseldorf) und Auditor DGQ. Mit Blick auf die zu gründende Familie fand er seine berufliche Erfüllung als Manager einer der größten Bio-Küchen Deutschlands (in Herdecke) und die private Erfüllung durch das Familienleben in Unna.

Er lebt lange genug in Unna (seit 1998), um den Geschmack der Menschen hier zu kennen und neue Anregungen geben zu können. Er kennt den Unnaer Markt und weiß , wo er für ein bestimmtes Gericht die Zutaten findet. Er kann sich darauf verlassen, dass ihm beim Bummel über den Markt Ideen für neue Gerichte kommen und manchmal sogar etwas völlig neues begegnet. Und er hat die Erfahrung, um für dieses Buch einiges aufzuschreiben , was man aus dem Angebot des Unnaer Markts machen kann.

Wolfgang Patzkowsky

Der Betriebswirt und Unnaer von Geburt (1953) und aus Überzeugung war Wirt der Kulturkneipe Cafe Schulte (1986-2000) und betreibt jetzt eine Museumskneipe im Buhre-Haus im Nicolaiviertel. Er weiß also um den Wert guten Essens und der angemessenen Begleitgetränke. Ob im Wirtshaus oder am eigenen Tisch.

Als langjähriger Gästeführer und Chef von Hansetourist – Kultur, Geschichte, Lebensart sowie Stadtheimatpfleger kennt er die Geschichte des Alten Marktes und der dortigen Gastronomie. Er kennt sich aus, wenn es darum geht, was auf den Teller gehört und was die Menschen, die in Unna leben oder hierhin kommen, gern darauf hätten.

Außerdem ist er als Chronist des Wirtevereins und Autor einschlägiger Bücher in Erscheinung getreten: „Brauhäuser und Gaststätten im alten Unna", „Unna einst und jetzt".

Hajo Bickenbach

Das Mehrfachtalent begann sein Leben zwar als Rheinländer, nach mehr als dreißig Jahren in Unna kann diese Vergangenheit aber als verarbeitet gelten. Geblieben ist die rheinische Frohnatur und Aufgeschlossenheit neuen Themen und gerade Kochgebräuchen gegenüber. Lebensstationen in Niedersachsen und Berlin haben den Sinn für die Reize der westfälischen Küche ebenso geschärft wie die Ehe mit einer Ur-Unnaerin und Gerneköchin. Seine inzwischen abgeschlossene Berufserfahrung als u.a. Ersteller von Marketingunterlagen und Druckvorlagen in der eigenen internationalen Beratungsfirma können jetzt im Ruhestand diesem Buch zugute kommen: Er kann Text.

Und als ambitionierter Hobbyfotograf kann er Bild. Bemerkenswert, wenn auch bisher nicht veröffentlicht, z.B. der Fotoband zu der Ausstellung der Unnaer Künstlerin und Kostümschneiderin Sibyll Möbius von 2022.

Pit Böhle

wurde 1946 in Lüdenscheid geboren und lebt seit 1997 in Unna. Er hat berufsbedingt viele Texte in ihrer Entstehung begleitet. Ein Kochbuch war noch nicht dabei.

„Making of …“

Pit Böhle mit Blick auf den Text , Uwe Flüß als Koch mit familiärer Hilfe, Hajo Bickenbach als Fotograf , Wolfgang Patzkowsky in seinem Fundus, Horst Bresan und Daniela Guidara vom Stadtmarketing bei der Redaktionsarbeit.

Dankeschön!

Hier geht ein riesiges Dankeschön an meine Familie, voran an meine Mutter für alle tollen alten Rezepte, und an das Autorenteam und das Team vom Stadtmarketing für die tolle gemeinsame Arbeit an diesem Buch.

Es waren viele: Meine Frau Elke für ihre Mithilfe in allen Lebenslagen und für das Ertragen des doch umfangreichen Aufwands in der heimischen Küche, Wolfgang Patzkowsky für die wunderbaren Texte zu Unnas Stadtgeschichte, Thora Hennig für sehr hilfreiche Korrekturen, Hajo Bickenbach für die Bereitschaft, als Sparringspartner meine wilden Ideen umzusetzen, und für die vielen wunderschönen Fotos und die endlose Arbeit am Layout, Pit Böhle für das Lektorat, Gitta Nolte für Rezepte, Ideen, Bilder, tolle Geschichten und Wissenswertes für dieses Buch, Gino Tarantino für seinen mediterranen Beitrag aus seiner Heimat, der italienischen Basilicata, Norbert Joswig für Gestaltungsideen beim Buch-Cover, Horst Bresan und Daniela Guidara vom Stadtmarketing Unna für die sagenhaft gute Unterstützung, das Heimat-Förderprogramm des Landes Nordrhein-Westfalen für die finanzielle Unterstützung, sowie alle Freunde, Händler vom Markt und andere Menschen, die uns unterstützt haben und die hier nicht alle einzeln aufgeführt werden können.

Uwe Flüß

unna marketing

NORDRHEIN-WESTFALEN HEIMATET

Wir fördern, was Menschen verbindet.

Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes Nordrhein-Westfalen

Redaktionelles:

Rezepte und alles rund ums Kochen:

- Uwe Flüß
- Gitta Nolte
- Gino Tarantino
- Marie Dohmen

Marktgeschichte und Kneipenkultur in Unna:

- Wolfgang Patzkowsky

Food Fotografie:

- Hajo Bickenbach
- Uwe Flüß
- Gitta Nolte

Redaktion / Layout / Fotografie Marktbilder:

- Hajo Bickenbach, Horst Bresan, Daniela Guidara

Co-Redaktion / Lektorat:

- Pit Böhle
- Horst Bresan
- Daniela Guidara
- Thora Hennig

Marktgeschichte(n)

Der Markt in Unna ist uralt. Als Jahrmarkt ist er spätestens seit 1346 Bestandteil der Stadtkultur. **Wolfgang Patzkowsky** beschreibt in seinen Beiträgen diesen Kernbestandteil der Stadtgeschichte in prägnanten und reich bebilderten Beiträgen. Von alten Geschichten aus dem historischen „Krameramts-buch" bis zum aktuellen Stand der Bierproduktion steuert er viele liebevolle und liebenswerte Details bei: Eigentlich seine persönliche Liebesgeschichte mit der Stadt, mit ihrem Markt, mit ihren Kneipen und ihrem Charme!

Warum ein Profi-Koch ‚seinen' Wochenmarkt liebt

Der Profikoch, **Uwe Flüß**, lädt zu einer Reise voller köstlicher Rezepte und Geschichten rund um den schönsten Wochenmarkt der Region, auf den Wochenmarkt in Unna ein. Von der herzhaften Hausmannskost bis hin zu verlockenden süßen Leckereien - hier finden Sie die kulinarischen Geheimnisse des Wochenmarktes perfekt zubereitet. Und natürlich darf in der Stadt mit dem größten italienischen Fest nördlich der Alpen auch die mediterrane Küche nicht zu kurz kommen. Erfahren Sie in Ihren Kochpausen mehr über Unnas Markttradition und so manche Anekdote rund um den Unnaer Wochenmarkt, entdecken Sie neue Lieblingsrezepte zum Nachkochen oder vielleicht auch die eine oder andere Spezialität frisch vom Marktplatz bald in Ihrer Küche.

Dieses individuelle Kochbuch ist der perfekte Begleiter für alle Liebhaber der frischen und regionalen Küche. Guten Appetit!