

Kochen wie Oma

einfache Hausmannskost für Jedermann

Moritz Zielske, Robert Köster



Kochen wie Oma
einfache Hausmannskost

Moritz Zielske, Robert Köster

In unserem Kochbuch handelt es sich um typische
alltagstaugliche deutsche Gerichte, die wir in unserer Freizeit
gerne mit Freuden kochen.

Inhalt

Vorspeisen	10
Hokkaido Kürbissuppe.....	11
Brotsuppe	12
Rucola-Geflügelsalat	13
Speckpfannkuchen.....	14
Strammer Max.....	15
Hauptspeisen	16
Gulasch	17
Wiener Schnitzel	18
Gefüllte Paprikaschoten	19
Schweinerouladen.....	20
Hackbraten	21
Koteletts	22
Rindfleisch mit Zwiebelsoße.....	23
Sauerbraten.....	25
Königsberger Klopse	27
Omlett nach Waidmannsart.....	28
Kasseler	29
Entenbraten.....	30
Desserts	32
Käsekuchen.....	33
Eier-/Pfannkuchen.....	34

Rote Grütze.....	35
English part	36
Starters.....	36
Hokkaido Pumpkin Soup	37
Pancakes	38
German bread soup	39
Main Dishes	40
Goulash.....	41
Wiener Schnitzel	42
Brown bread with ham and fried egg.....	43
Roast duck	44
Stuffed peppers.....	45
Meatloaf	46
Pork roulades	47
Cutlet.....	48
Beef with onion sauce	49
Meatballs.....	50
Braised beef	51
German meatballs	52
Omelet.....	53
Smoked pork chop	54
Desserts	56
Cheesecake	57

Red fruit jelly..... **58**
Arugula chicken salad **59**
Bacon pancakes..... **60**

VORWORT

Die Rezepte im Buch sind nach Vor-, Haupt- und Nachspeisen geordnet.

Alle Gerichte sind für 1 bis 4 Personen gedacht. Bei mehr Personen kann die Zutatenmenge variieren.

Vorspeisen

Hokkaido Kürbissuppe

Zutaten: 1 Hokkaido Kürbis
 2 Karotten
 2 Schalotten
 200 ml Schlagsahne
 Salz, Pfeffer, Butter



Zubereitung:

Zuerst wird 1 Liter Wasser in einen Kochtopf gelassen und dann auf höchster Stufe zum Kochen gebracht. Während das Wasser anfängt zu kochen werden die Karotten in kleine Stücke geschnitten und ins kochende Wasser zugegeben. Den Kürbis dann teilen und danach in etwa 6 Scheiben pro Hälfte schneiden. Die Kürbisscheiben dann in Würfel schneiden und zum Wasser zugeben. Das Ganze dann ca. 30 – 60 Minuten kochen lassen. Nach dem Aufweichen des Gemüses wird das Ganze dann mit einem Pürierstab verflüssigt. Während des Pürierens dann Salz, Pfeffer, etwas Butter und 200ml Schlagsahne hinzugeben.

Brotsuppe

Zutaten: 1 Zwiebel
 2 Knoblauchknollen
 2 Kg Brot
 3 EL Butter
 1 ½ Liter Fleisch-/Gemüsebrühe
 Salz und Pfeffer
 ½ Bündel Schnittlauch

Zubereitung:

Zuerst die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Danach das Brot in 1cm dicke Stücken teilen. Dann wird der Schnittlauch gewaschen und in kleine Röllchen geschnitten. Als nächstes wird 1 EL Butter in einem Topf angebraten. Dazu kommen dann die gewürfelten Knoblauch- und Zwiebelstückchen. Die restliche Butter einschmelzen und dann das Brot hinein tunken. Danach die Brotwürfel anbraten und dazu dann das gewürfelte Gemüse hinzugeben.

Rucola-Geflügelsalat

Zutaten: 2 Hühnerbrüste
 50 g gehackte Mandeln
 Zitronensaft oder etwas Essig
 100 g Mayonnaise
 4 EL Sahne
 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer
 Petersilie
 200 g Rucola-Salat

Zubereitung:

Die Hühnerbrüste werden in kochendem Salzwasser weich gekocht und in Würfel geschnitten. Den Salat gut waschen. Hühnerfleisch, Rucola und gehackte Mandeln werden mit Zitronensaft beträufelt und müssen ca 15 Minuten durchziehen. Für die Marinade rührt man die Mayonnaise mit der Sahne, Pfeffer, Salz, Zucker und dem restlichen Zitronensaft glatt und hebt Hühnerfleisch und Rucola unter. Nochmals kalt stellen und mit Petersilie bestreuen.

Speckpfannkuchen

Zutaten: 4 Esslöffel Mehl
 1 Tasse Milch
 Salz
 4 Eier
 gehackter Schnittlauch
 100 g Bauernspeck
 Schmalz

Zubereitung:

Das Mehl wird mit der Milch gut verrührt, etwas gesalzen und die verquirlten Eier und der gehackte Schnittlauch dazu gerührt. Den Speck schneidet man in Würfel oder Streifen, brät ihn in heißem Schmalz kurz an und füllt dann den Teig in die Pfanne, streicht ihn glatt und bäckt den Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb. Der geschnitten und heiß serviert.

Strammer Max

Zutaten: 2 Scheiben Brot
 Etwas Butter
 4 Scheiben rohen Schinken
 Gurken
 Tomaten
 Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die beiden Scheiben Brot von beiden Seiten mit Butter bestrichen anbraten. Anschließend den Schinken kross anbraten lassen. Danach die Eier als Spiegeleier braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Eier fertig gebraten sind die Brotscheiben mit dem Schinken den Gurken und den Tomaten belegen und die Spiegeleier darüber geben.

Hauptspeisen

Gulasch

Zutaten: 4 große Zwiebeln
Salz, Pfeffer, Zucker
Butterschmalz
1 EL Tomatenmark
1 Kg Rind- und
Schweinefleisch



Zubereitung:

Als Erstes wird das Fleisch in einem großen Topf zusammen mit Butterschmalz knusprig angebraten. Währenddessen werden die Zwiebeln zerschnitten und zusammen mit dem Fleisch angebraten. Dann einen Esslöffel Tomatenmark und eine Prise Zucker zugeben und verrühren. Als Nächstes wird Wasser zum Ablöschen zugegeben. Das Ganze dann ca. eine Stunde bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Währenddessen dann Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker und einen Schuss Sahne (wenn gewünscht) zugeben und zwischendurch immer wieder umrühren.

Wiener Schnitzel

Zutaten: 600 g Kalbsfleisch
 3 Eier
 Salz
 250 g Butter
 Mehl, Brotkrumen

Zubereitung:

Zuerst wird das Kalbsfleisch in dünne Stücke geschnitten. Danach macht man kleine Schnitte in die Seiten. Dann wird Frischhaltefolie um das Schnitzel gebunden und leicht draufgeschlagen auf ungefähr 6-7mm. Die Eier werden dann separat aufgeschlagen. Das Fleisch dann beidseitig mit dem Eigelb bestreichen und danach ins Mehl tunken.

Gefüllte Paprikaschoten

Zutaten: Paprikaschoten
 Hackfleisch
 1 TL Senf
 1 Ei
 1 Brötchen zum Einweichen
 Tomate Mark
 Salz, Pfeffer
 Saucenbinder
 Butter

Zubereitung:

Die Paprikaschoten gründlich waschen und danach den Strunk abschneiden und die Paprika aushöhlen. Das Hackfleisch in eine Schüssel mit dem Ei und dem Senf geben das ausgedrückte Brötchen dazu und alles durchkneten. Die entstandene Masse nun in die Paprika füllen und die Paprika von allen Seiten etwas anbraten. Anschließend die Paprikas ablöschen und ca. 15 Minuten kochen lassen.

Schweinerouladen

Zutaten: 4 Schweinerouladen
 2 Esslöffel Senf
 2 Zwiebeln
 50 g Speck
 Salz, Pfeffer
 65 g Fett
 500 ml Wasser
 1 Teelöffel Stärkemehl

Zubereitung:

Die geklopfen Fleischscheiben mit Senf bestreichen, mit Zwiebel- und Speckwürfeln belegen, mit Salz und Pfeffer bestreuen, zusammenrollen, mit Zahnstochern/Rouladennadeln oder weißem Faden zusammenhalten. In heißem Fett ringsum anbraten. Nach und nach heißes Wasser zugießen und die Rouladen gar schmoren. Die Soße mit Stärkemehl binden.

Hackbraten

Zutaten: 400 g gemischtes
Hackfleisch
100 g Weißbrot
1 Zwiebel
1 Ei
65 g Fett
Semmelbrösel,
Salz, Pfeffer
Kümmel



Zubereitung:

Das Hackfleisch mit dem eingeweichten Weißbrot und den gewürfelten Zwiebeln zusammenkneten. Das Ganze dann mit Salz, Pfeffer und Kümmel kräftig würzen. Das Ei zufügen. Ist der Fleischteig zu weich, 1 bis 2 Esslöffel Semmelbrösel begeben. Ein großes Brot formen, in Semmelbröseln wälzen, in dem heißen Fett, die beim Anrichten oben sein soll, anbraten, vorsichtig wenden und unter mehrfachem Begießen mit dem Bratfett in milder Hitze gar braten.

Koteletts

Zutaten: 4 Schnitzel
Salz, Paprika
Mehl
1 Ei
Semmel Brösel
Bratfett

Zubereitung:

Die Schnitzel klopfen, mit Salz und Paprika einreiben, in Mehl wenden, in geschlagenes Ei tauchen und in Semmelbrösel drücken. Sofort in dem siedenden Fett auf beiden Seiten knusprig braten. Das in Mehl gewendete Fleisch kann auch durch einen Teig gezogen werden, der aus 1/8l Wasser oder Milch, 50g Mehl und 1 Prise Salz bereitet worden ist. Schnitzel oder Koteletts von Reh, Kalb, magerem Schwein oder Hammel werden unpaniert gebraten.

Rindfleisch mit Zwiebelsoße

Zutaten: 400 g Rindfleisch
 Salz
 1l Wasser
 Wurzelwerk
 2 Zwiebeln
 2 Esslöffel Margarine
 1 ½ Esslöffel Mehl

Zubereitung:

Das Fleisch in leicht gesalzenem Wasser halb garkochen, erst dann das vorbereitete Wurzelwerk zugeben. Die geschälten, in Scheiben geschnittenen Zwiebel in ¼ l Brühe kochen. In der heißen Margarine das Mehl lichtgelb schwitzen, ½ l Brühe auffüllen, die Zwiebeln mit der restlichen Brühe dazu gießen und nochmals aufkochen.

Klopse

Zutaten: 250 g Hackfleisch
50 g Weißbrot
1 Zwiebel
Salz
3 EL Margarine
3 EL Mehl
½ l Brühe
Senf
Essig



Zubereitung:

Gehacktes Rind- und Schweinefleisch mit dem eingeweichten, fest ausgedrückten und zerrupften Weißbrot und der Zwiebel, gehackt in einen glatten Teig verarbeiten, mit Salz abschmecken. Zur Verfeinerung der Masse kann 1 Ei zugefügt werden. In der erhitzten Margarine das Mehl lichtgelb schwitzen, die heiße Brühe ausfüllen, die Soße aufkochen und gar ziehen lassen. Vor dem Auftragen das Gericht kräftig mit Senf und Kräuternessig abschmecken.

Sauerbraten

Zutaten: 750 g Schmorfleisch vom Rind
5 Wacholderbeere
1 halbes Lorbeerblatt
1 Blatt Salbei
1 Zwiebel
1 Nelke
50 g Sellerie
50 g Möhren
50 g Butter
50 g Speck
3-4 Brotrinden
Salz, Zucker

Zubereitung:

Das Fleisch vom Knochen entfernen, klopfen und mit Gewürz, Sellerie und Möhre in einen nicht zu großen Topf legen, mit kräftigem Essigwasser übergießen bis es bedeckt ist. Saurer Apfelsaft, Rotwein, Buttermilch oder Bier können auch verwendet werden. Das kühlgestellte Fleisch mehrmals wenden, nach 2 bis 3 Tagen aus der Flüssigkeit nehmen und abtrocknen. In dem erhitzten Fett Fleisch, Speckscheiben und Brotrinden anbraten. Salzen und ein wenig von der aufgekochten und verdünnten Beize zugießen. Wenn die Flüssigkeit verschmort ist, wieder etwas hinzufügen. Dies zwei- bis dreimal wiederholen. In dem fest verschlossenen Topf gar schmoren. Ist die Soße nicht sämig genug, dann mit

etwas Speiselebkuchen oder Mehl dicken, mit Salz und Zucker, auch Sirup oder Gelee abschmecken.

Königsberger Klopse

Zutaten: 500 g Rindfleisch
 125 g Schweinefleisch
 2 Eier
 1 Milchbrötchen
 Pfeffer
 Geriebene Semmel
 2 Esslöffel Butter
 2 Esslöffel Mehl
 Zitronenscheiben
 2 Esslöffel Kapern

Zubereitung:

Das Fleisch wird mit den 2 Eiern, dem gut eingeweichten Milchbrötchen und einer Prise Pfeffer gut vermengt. Zuletzt mischt man etwas Semmelmehl darunter und formt runde Klöße. Dann bereitet man eine Mehlschwitze von 2 Löffeln Butter und eben so viel Mehl, gießt eine Obertasse kochendes Wasser dazu und verkocht es unter Rühren zu einer sämigen Soße. In diese gibt man 2 Esslöffel Kapern und einige entkernte Zitronenscheiben. Aufkochen und sie Soße mit Pfeffer, Zucker und Weinessig abschmecken. In die kochende Soße legt man die Fleischklöße hinein und lässt sie 15 Minuten lang kochen. Den Topf hin und her bewegen, damit sie nicht absetzen. Dann lässt man sie noch 30 Minuten an warmer Stelle ziehen.

Omelett nach Waidmannsart

Zutaten: 8 Eier
 100 g Speck
 1 Zwiebel
 1 TL Mehl
 1 EL Butter
 Salz, Pfeffer
 Fleischbrühe



Zubereitung:

Zuerst den Speck und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in der Butter braten. Nach ca. 5 Minuten das Mehl darüber stäuben. Mit heißer Fleischbrühe wird aufgegossen und das Ganze unter häufigem Rühren durchgeschmort. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Omeletts werden portionsweise zubereitet. Je 2 Eier rührt man mit einer Prise Salz gut durch und lässt die Masse in heißer Butter stocken. Die Pfanne hin und her bewegen, damit das Omelett nicht anbackt. Eine Hälfte wird mit Füllung serviert, die andere darüber geschlagen und sofort serviert.

Kasseler

Zutaten: 1 kg Kasseler
Rippenspeer
1 l Wasser
1 ½ EL Margarine
Kräuter/Wurzelwerk



Zubereitung:

Fleisch und Kräuter in das siedende Wasser legen und ungefähr 15 Minuten kochen lassen. Aus der Brühe nehmen, ca. 30 Minuten in der Margarine braten, dabei mehrfach mit dem heißen Bratensaft übergießen. – Kasseler Rippenspeer kann auch gleich angebraten und unter Zugabe von wenig siedendem Wasser fertig gegart werden.

Entenbraten

Zutaten: 1 Ente
 1 l Wasser
 2 TL Stärkemehl
 350 g Äpfel
 150 g Pflaumen



Zubereitung:

Die bratfertige Ente waschen, trocknen und mit Salz ausreiben. Kleine Apfelstücke und getrocknete Pflaumen hineinstecken, die Öffnung mit einer Rouladennadel zustecken und zunähen. Mit $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ l Wasser, je nach Größe, die Ente mit der Brustseite nach unten ansetzen und mindestens 1 Stunde abgedeckt dünsten, damit sich das Fett lockert. Dann aufgedeckt in der Röhre braten. Sobald die Flüssigkeit verdunstet ist, an der Seite ein wenig kochendes Wasser nachgießen.

Nach einer Stunde Bratzeit kann bereits Fett abgeschöpft werden. Den Braten wenden und immer wieder mit Bratfett begießen. Damit es leichter abläuft, mehrmals mit der Gabel in die Haut am Bürzel und unterhalb der Keulen einstechen. Ist der Braten fast gar, dann nicht mehr begießen, damit die Haut knusprig wird oder das Fleisch mit kaltem Salzwasser bepinseln und noch einmal in die Bratröhre stellen.

Den Braten auf einer heißen Platte warm halten. Das Fett abschöpfen, den Bratensatz mit Brühe oder Wasser loskochen und mit kalt angerührtem Stärkemehl binden.

In den Gänsebraten kann ein Stück Schweinefleisch gesteckt werden.

Desserts

Käsekuchen

Zutaten: Teig: 75 g Butter
1 Ei
75 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
150 g Mehl
½ Päckchen Backpulver
eine Prise Salz
Fett

Füllung: 125 g Butter
750 g fettarmer Quark
200 g Zucker
50 g Grieß
5 Eier

Zubereitung:

Zuerst werden Butter, Zucker, Mehl, Ei und Backpulver zusammengemischt. Den Teig dann ca. 15-20 Minuten ziehen lassen.

Eier-/Pfannkuchen

Zutaten: 250 g Mehl
 3 Eier
 500 ml Milch
 Bratenfett
 Salz, Zucker



Zubereitung:

Als Erstes das Mehl mit der Milch gut verrühren. Danach die 3 Eier zugeben, verrühren und den Teig ca. eine Stunde ziehen lassen.

Danach die Pfanne erhitzen und mit Bratenfett einfetten. Den Teig dann gleichmäßig in der Pfanne verteilen und ungefähr 2 Minuten. Dann nach den 2 Minuten den Pfannkuchen wenden.

Rote Grütze

Zutaten: 500 g rote Johannisbeeren
500 g Brombeeren
250 g Erdbeeren
250 g Himbeeren
1 l Johannisbeeren
Fruchtsaft
150 g Zucker
70 g Speisestärke



Zubereitung:

Zunächst die verschiedenen Früchtewaschen und putzen. Danach die Früchte in einen Topf mit dem Zucker und dem Saft geben und den Topf zum Kochen bringen. Den Topf dann anschließend 2-3 Minuten kochen lassen. Anschließend die mit Wasser verrührte Speisestärke einrühren und binden. Die fertige Grütze in eine Schüssel füllen und kalt stellen.

English part

Starters

Hokkaido Pumpkin Soup

Ingredients: 1 Hokkaido Pumpkin
2 Carrots
2 Shallots
200 ml whipped Cream
Salt, Pepper, Butter



Preparation:

First, 1 liter of water is placed in a saucepan and then boiled at the highest level. As the water begins to boil, the carrots are cut into small pieces and added to the boiling water. Then divide the pumpkin and then cut into about 6 slices per half. Then cut the pumpkin slices into cubes and add to the water. Then cook for about 30 - 60 minutes. After boiling the vegetables, the whole thing is then liquefied with a blender. While blending, add salt, pepper, a little butter and 200ml of whipped cream.

Pancakes

Ingredients: 250 g Flour
3 Eggs
500 ml Milk
Drippings
Salt, Sugar



Preparation:

First mix the flour with the milk well. Then add the 3 eggs, stir and let the dough for about an hour.

Then heat the pan and grease with dripping. Then evenly distribute the dough in the pan and about 2 minutes. Then after 2 minutes turn the pancake.

German bread soup

Ingredients: 1 onion
2 cloves of garlic
2000 g bread
3 tablespoons butter
1½ l meat or vegetable broth
Salt, pepper
½ bunch of chives

Preperation:

Peel the onion and garlic cloves and finely dice. Cut the bread about 1 cm big cubes. Wash the chives, read them and cut into small rolls. Now melt 1 tbsp of butter in a pan and sweat the onion and garlic cubes in a glassy sauce. Remove from heat. Drain the remaining butter in a wide pot. Add the bread cubes and roast well from all sides. Then add the onion and garlic cubes. Heat the meat or vegetable broth and pour gently to the bread cubes. Season with salt and pepper to taste and let it simmer briefly. Spread the soup on the plates, sprinkle with slice rolls and serve immediately.

Main Dishes

Goulash

Ingredients: 4 Onions
Salt, Pepper, Sugar
Butter Lard
1 tsp Tomato Paste
1 Kilogram of Beef and
Pork



Preparation:

First, the meat is sauteed in a large pot together with butter lard. Meanwhile, the onions are cut up and seared together with the meat. Then add a tablespoon of tomato paste and a pinch of sugar and then mix it up. Next, water is added to quench. Then simmer for about an hour at low temperature.

Meanwhile, add salt, pepper, paprika, sugar and a dash of cream, if you want to, and stir again and again.

Wiener Schnitzel

Ingredients: 600 g veal schnitzel
3 eggs
salt
250 g of butter
flour, breadcrumbs

Preperation:

From the butcher cut nice veal schnitzel and cut it slightly at the edges. Cover the Schnitzel with cling film and pat gently on approx. 6 mm. Salt the schnitzel evenly on both sides. Slightly beat the eggs with a fork. Turn the veal escalopes into flour on both sides (gently press the crumbs). Slightly shake off the schnitzel and remove excess crumbs. Make sure to add clarified butter in a suitable pan about 2-3 cm. heat up high. Put the schnitzel in the hot fat and brown with repeated oscillations in the pan. Then carefully turn with a fork and finish bake from the other side. Then lift from the pan. Drain the Schnitzel, dab off the excess fat with kitchen paper.

Brown bread with ham and fried egg

Ingredients: 2 slices of bread
some butter
4 slices of raw ham
cucumbers
tomatoes
salt and pepper

Preparation:

Fry the two slices of bread buttered on both sides. Then sauté the ham until crispy. Then fry the eggs as fried eggs and season with salt and pepper. When the eggs are ready roast the slices of bread with the ham, the cucumbers and the tomatoes and put the fried eggs over it.

Roast duck

Ingredients: 1 duck
1 liter of water
350 g of apples
150 g dried plums
1 or 2 tablespoons of cornstachs

Preparation:

Wash the ready-to-roast duck, dry and rub with salt. Insert small apple pieces and dried plums, put the opening with a roulade pin and sew. With $\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{2}$ l of water, depending on the size, place the duck with the breast side down and steam for at least 1 hour to allow the fat to loosen. Then fry uncovered in the tube. Once the liquid has evaporated, add a little boiling water to the side. After an hour of roasting, fat can already be skimmed off. Turn the roast and douse with frying fat again and again. To make it easier, pierce with several times with the fork in the skin at the rump and below the clubs. If the roast is almost cooked, do not water it again, so that the skin becomes crispy or brush the meat with cold salted water and place it again in the roasting tin. Keep the roast on a hot plate warm. Skim off the fat, boil the broth with broth or water and bind with cold-stirred cornstarch. A piece of pork can be put into the roast goose.

Stuffed peppers

Ingredients: peppers
minced meat
1 teaspoon mustard
1 egg
1 bun
Tomato paste
salt, pepper
gravy
butter

Preparation:

Clean up the peppers, cut off the stalk and then scoop out the peppers. Put the minced meat in a bowl together with egg, mustard and the bun and then knead all thoroughly. Put the meat into the peppers and sear it from both sides.

Meatloaf

Ingredients: 100 g white bread
1 onion
400 g minced meat
1 egg
65 g fat
bread crumbs
caraway,
salt, pepper



Preparation:

Knead the minced meat together with soaked white bread and the diced onion. Spice this up with salt, pepper and caraway, then add the egg . If the meat dough too squashy put 1 to 2 tablespoons of bread crumbs into it. Form a big bread, roll it in bread crumbs and sear the side of the meatloaf in hot fat, which you want to present. Baste the meatloaf with fat under mild heat.

Pork roulades

Ingredients: 4 pork roulades
2 tablespoons of mustard
2 onions
50 g bacon
Salt, pepper
65 g fat
500 ml water
1 teaspoon cornstarch

Preparation:

Spread the knocked meat with mustard, cover it up with salt, pepper, diced onions and bacon. Roll it together and pierce a toothpick through it. Sear it in hot fat. Pour water over it and stew the roulades. Bind the sauce with cornstarch.

Cutlet

Ingredients: 4 cutlets
salt, peppers
flour
1 egg
bread crumbs
fat

Preparation:

Knock the cutlets, cover it with salt and peppers, roll it through flour and dip it into a beaten egg, after that in bread crumbs. Sear it in hot fat crispy.

Beef with onion sauce

Ingredients: 400 g of beef
salt
1 liter of water
roots
2 onions
2 tablespoons margarine
1 ½ tablespoons of flour

Preparation:

Half cook the meat in slightly salted water, then add the prepared root system. Cook the peeled, sliced onion in ¼ l broth. In the hot margarine, sweat the flour light yellow, add ½ liter of broth, pour the onions with the remaining broth and bring to the boil again.

Meatballs

Ingredients: 250 g minced meat
50 g white bread
1 onion
salt, pepper
mustard
3 tsp margarine
3 tsp flour
½ liter broth



Preparation:

Mince the minced beef and pork with the soaked white bread and the onion, chopped into a smooth dough, season with salt. To refine the mass, 1 egg can be added. In the heated margarine, sweat the flour light yellow, fill in the hot broth, bring the sauce to a boil and let it simmer. Before applying, season the dish vigorously with mustard and herb vinegar.

Braised beef

Ingredients: 750 g pot roast beef
5 juniper berries
½ bay leaf
1 onion
1 clove
50 g celery
50 g carrots
50 g butter
50g bacon
3 to 4 bread barks
salt, pepper

Preparation:

Remove the meat from the bone, beat and place it with spice, celery and carrot in a not too large pot, pour over strong vinegar water until it is covered. Sour apple juice, red wine, buttermilk or beer can also be used. Turn the chilled meat several times, remove it from the liquid after 2 to 3 days and dry it. Fry meat, bacon slices and bread crust in the heated fat. Add salt and a little of the boiled and diluted stain. If the liquid is scorched, add something again. Repeat this two to three times. Stew in the tightly closed pot. If the sauce is not creamy enough, then thicken with some gateaux or flour, season with salt and sugar, also syrup or jelly.

German meatballs

Ingredients: 500 g beef
125g pork
2 eggs
1 milk roll
pepper
Grated roll
2 tablespoons butter
2 tablespoons of flour
lemon slices
2 tablespoons capers

Preparation:

The meat is well mixed with the 2 eggs, the well-soaked milk bun and a pinch of pepper. Finally, mix some breadcrumbs underneath and make round dumplings. Then prepare a roux of 2 spoons of butter and just as much flour, pour a cup of boiling water over it and cook it to a creamy sauce with stirring. Add 2 tablespoons of capers and some pitted lemon slices. Boil and season with sauce of pepper, sugar and vinegar. Put the meatballs in the cooking sauce and cook for 15 minutes. Move the pot back and forth so they do not settle. Then they are left to warm for another 30 minutes

Omelet

Ingredients: 8 eggs
100 g bacon
1 onion
1 teaspoon flour
1 tbsp butter
salt pepper
meatbroth



Preparation:

First cut the bacon and onion into small cubes and fry in the butter. After about 5 minutes dust the flour over it. Add hot meat broth and sauté with frequent stirring. Season with salt and pepper. The omelets are prepared in portions. For each 2 eggs, stir well with a pinch of salt and let the mass stick in hot butter. Move the pan back and forth to prevent the omelette from baking. One half is served with stuffing, the other is beaten and served immediately.

Smoked pork chop

Ingredients: 1 kg pork rib spear
1 liter of water
1 ½ tablespoons of margarine
herb, roots

Preparation:

Put meat and herbs in the boiling water and cook for about 15 minutes. Remove from the broth, fry for about 30 minutes in the margarine, several times with the hot gravy over. - pork rib spear can also be seared immediately and cooked with the addition of a little boiling water.

Desserts

Cheesecake

Ingredients: dough: 75 g butter
1 egg
75 g sugar
1 pack of vanilla sugar
150 g of flour
½ bag of baking powder
1 pinch of salt
fat and breadcrumbs for the mold

filling: 125 g butter
750 g low-fat quark
200 g sugar
50 g semolina
5 eggs (separated)

Preparation:

Mix the butter with egg, sugar, vanilla sugar, salt, flour and baking powder. Put the dough in a greased pan-fried springform pan. For the filling, stir the butter until frothy, stir in the curd cheese and let the sugar in gradually pour in, semolina, egg yolk and stir in the juice of a lemon. Beat the egg whites until stiff and fold in. Spread the quark mixture on the dough and bake the cake at 200 degrees for 50 minutes.

Red fruit jelly

Ingredients: 500 g redcurrants
500 g blackberries
250 g strawberries
250 g raspberries
1 l redcurrant fruit juice
150 g sugar
70 g cornstarch



Preparation:

First, the various fruit washing and cleaning. Then put the fruits in a pot with the sugar and the juice and bring the pot to a boil. Then cook the pot for 2-3 minutes. Then stir in the cornflour mixed with water and bind. Put the finished groats in a bowl and chill.

Arugula chicken salad

Ingredients: 2 chicken breasts
50 g chopped almonds
Lemon juice or some vinegar
100 g mayonnaise
4 tablespoons cream
1 pinch of sugar, salt, pepper
parsley
200 g rocket salad

Preparation:

The chicken breasts are boiled soft in boiling salted water and diced. Wash the salad well. Chicken meat, rocket and chopped almonds are drizzled with lemon juice and must be pulled through for about 15 minutes. For the marinade stir the mayonnaise with the cream, pepper, salt, sugar and the rest of the lemon juice smooth and raise chicken meat and rocket. Chill again and sprinkle with parsley.

Bacon pancakes

Ingredients: 4 tablespoons of flour
1 cup of milk
salt
4 eggs
Chopped chives
100 g farm bacon
lard

Preparation:

The flour is stirred well with the milk, salted a little and the whisked eggs and the chopped chives are stirred. Cut the bacon into cubes or strips, fry it briefly in hot lard, then pour the dough into the pan, smooth it, and bake the pancake golden yellow on both sides. The cut and served hot

Fotos: Moritz Zielske und Robert Köster

This project has been funded with support from the European Commission.

This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



STRALSUND



WOLFSBERG

IASI

KOSTKOWO



Erasmus+