

Reinhold Gärtner

**Gesunde  
Deutsche  
Hausrezepte**

# **Gesunde Deutsche Hausrezepte**

[Titelseite](#)

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Titel](#)

[Titel - 1](#)

[4 Vorspeisen, Suppen](#)

[Titel - 2](#)

[Titel - 3](#)

[Titel - 4](#)

[Titel - 5](#)

[Titel - 6](#)

[Titel - 7](#)

[Titel - 8](#)

[Titel - 9](#)

[13 Süßspeisen](#)

[14 Pralinen](#)

[Titel - 10](#)

[Index](#)

[Impressum](#)

**Von Albrecht-Bodomar Nelle**

**1.Auflage**

**Copyright 2020**

**Alle Rechte vorbehalten**

# **Deutsche**

## **Küche**

Die deutsche Küche wird zu Unrecht als "Hausmannskost" verschrien. In Wahrheit ist die Vielfalt der deutschen Küche vergleichbar mit der französischen Gourmetküche. Man muss sie nur kennen und anwenden. Mit diesem Kochbuch wird es zu einem Kinderspiel für Sie.

Vom einfachen Brot über deftigen Eintöpfen bis hin zu Kuchen und Pralinen ist Ihrer Fantasie keine Grenze gesetzt. Ich wünsche Ihnen nun viel Freude und Erfolg mit diesem Kochbuch.

# Inhaltsverzeichnis

1.	<b>1</b>	
2.	<b>3</b>	
1.		3
2.		3
3.		4
4.		4
5.		4
6.		5
7.		5
3.	<b>7</b>	
1.		7
2.		7
3.		8
4.		8
5.		9
6.		9
7.		10
8.		10
9.		11
10.		11
11.		11
12.		12
13.		12
14.		13
15.		t
16.		14
17.		14
18.		15
19.		15
20.		16
21.		16
22.		17
23.		17

	24.		17
	25.		18
	26.		19
	27.		19
	28.	20	
	29.	20	
	30.	20	
	31.	21	
4.		<b>23</b>	
	1.	23	
	2.	23	
	3.	24	
	4.	25	
	5.	25	
	6.	... 2526	
	7.	26	
	8.	26	
	9.	27	
	10.	27	
	11.	28	
	12.	28	
	13.	29	
	14.	29	
	15.	30	
	16.	30	
	17.	31	
	18.	31	
	19.	32	
	20.	32	
	21.	33	
	22.	33	
	23.	34	
	24.	34	
	25.	35	
	26.	35	
	27.	36	

28.	36	
29.	37	
30.	37	
31.	38	
32.	38	
33.	39	
34.	39	
5.	<b>41</b>	
1.		41
2.		41
3.		42
4.		42
5.		43
6.		43
7.		44
8.		44
9.		45
10.		45
11.		46
12.		46
13.		47
14.		47
15.		48
16.		48
17.		49
18.		49
19.		50
20.		51
21.		51
22.		52
23.		52
6.	<b>55</b>	
1.		55
2.		55
3.		56
4.		56

5.	56
6.	57
7.	...
8.	58
9.	58
10.	59
11.	59
12.	60
13.	60
14.	61
15.	61

7. **63**

1.	63
2.	63
3.	64
4.	64
5.	65
6.	65
7.	66
8.	66
9.	67
10.	67
11.	68
12.	69
13.	70
14.	70
15.	71
16.	72
17.	73
18.	73
19.	74
20.	74
21.	75
22.	75
23.	76
24.	76

8.

**79**

1. 79
2. 79
3. 80
4. 80
5. 81
6. 81
7. 82
8. 82
9. 83
10. 83
11. 84
12. 84
13. 85
14. 85
15. 86

9.

**87**

1. 87
2. 87
3. 88
4. 88
5. 89
6. 90
7. 90
8. 91
9. 91
10. 92
11. 92
12. 93
13. 93
14. 94
15. 94
16. 95
17. 96
18. 96
19. 97

20.		98
21.		98
22.		99
23.		99
24.		100
25.		100
26.		101
27.		101
28.		102
29.		102
30.		103
31.		103
32.		104
10.	<b>105</b>	
	1.	105
	2.	105
	3.	106
	4.	106
	5.	107

**109**

.....	
.....	109
.....	
.....	109
.....	
.....	109

1.	110
2.	110
3.	111
4.	111
5.	111
6.	112
7.	112

8.	113
9.	113
10.	114
11.	114
12.	115
13.	115
14.	116
15.	116
16.	116
17.	117
18.	117
19.	117
20.	118
21.	118
22.	119

**1. 121**

1.	121
2.	121
3.	121
4.	122
5.	122
6.	122
7.	123
8.	123
9.	123
10.	124
11.	124
12.	124
13.	125
14.	125
15.	125
16.	126

**1. 127**

1.	127
----	-----

2.	127
3.	128
4.	128
5.	128
6.	129
7.	129
8.	130
9.	130
10.	130
11.	131
12.	131
13.	132
14.	133
15.	133
16.	133
17.	134
18.	134
19.	135
20.	135
21.	135
22.	136
23.	136
24.	137
25.	137
26.	138
27.	138
28.	139
29.	139
30.	140
31.	140
32.	140
33.	141
34.	142
35.	142
36.	142
<b>2.</b>	<b>145</b>

1.	145
2.	145
3.	146
4.	146
5.	147
6.	148
7.	149
8.	149
9.	150
10.	150
11.	150
12.	151
13.	152
<b>3. 153</b>	
1.	153
2.	153
3.	154
4.	154
5.	155
6.	155
7.	156
8.	156
9.	157
10.	157
11.	157
12.	158

# Titel

1.

**Brot**

1.

**Brötchen-Baum**

**400 g Roggenvollkornmehl**

**350 g Weizenvollkornmehl 400 g  
warmes Wasser**

**30 g Hefe**

**2 El. Buttermilch**

**15 g Meersalz**

**30 g vegetarisches Schmalz**

**1 El.**

**Kümmel,  
evtl. 1 Eigelb**

**Sesam Mohn**

**Kümmel**

Alle Zutaten für den Hefeteig in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Mit Mehl bestäuben und an einem warmen Ort ca. 60 Min. aufgehen lassen.

Teig noch mal durchkneten und 22 gleichgroße Bällchen daraus formen. Mit ca. 3 cm Abstand auf ein mit

Backpapier ausgelegtes Blech legen, so dass die Form eines Baumes entsteht. Noch mal 20 Minuten gehen lassen.

Eigelb mit Wasser verquirlen und die Brötchen damit einstreichen und die Brötchen mit Mohn, Sesam und Kümmel bestreuen.

Brötchen-Baum in den Ofen schieben und bei 200°C ca. 20 Min. backen.

## 1. **Gebackene Mozzarellabrote** **(Mozzarella in carrozza)**

**8 Scheib. Kastenweißbrot**

**200 g Mozzarella**

**1 El. Mehl**

**2 Eier Salz**

**1 4 l Olivenöl**

Die Brotscheiben entrinden. Den Mozzarella in 4 gleichdicke Scheiben schneiden und so auf 4 Brotscheiben legen, dass rundum ein schmaler Rand bleibt. Die restlichen Brotscheiben darauf legen und mit dem Handballen leicht andrücken. Die Brotränder erst in Mehl tauchen, dann kurz durch kaltes Wasser ziehen und zwischen Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, so dass die Brotscheiben durch diesen "Teig"

verschlossen werden und der Käse beim Backen nicht auslaufen kann. Die Eier verquirlen und mit Salz würzen. Die Brote darin wenden, bis sie die Eimasse aufgenommen haben. Die Brote 10 Min. durchziehen lassen, dabei nach 5 Min. vorsichtig umdrehen. In einer Pfanne reichlich Öl stark erhitzen und die Brote von beiden Seiten goldbraun backen. Die Brotscheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

## 1. **Gefüllte Brötchen**

### **250 g rosa Champignons 1 Zwiebel**

1. Bd. glatte Petersilie 30 g  
Butter
2. El. Weißwein

### **2 El. Schmand**

1 2 Tl. Salz  
etwas Pfeffer  
etwas  
Koriander 4  
Brötchen

### **4 Streifen Speck**

Champignons putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln putzen, waschen, fein würfeln. Petersilie ohne Stiele waschen, trocknen, hacken. Backofen auf 250°C vorheizen. Zwiebelwürfel in Butter andünsten.

Champignons zugeben, solange dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Wein, Schmand und gehackte Petersilie zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Deckel von den Brötchen abschneiden. Brötchen aushöhlen und im Backofen bei 250Æ C ca. 4 Min. vorbacken. Ragout einfüllen, mit Speck belegen und bei 250Æ C ca.10 Min. überbacken.

## 1. **Gefüllte Roggenbrötchen**

**4 Roggenbrötchen**

**2 El. Butter**

**4 Scheib. durchw. Speck 1 Zwiebel**

**1 2 rote Paprikaschote 200 g Rindergehacktes**

**1 Tl.**

**Thymian**

**Salz**

**Pfeffer**

**100 g geriebener Emmentaler**

Von den Brötchen einen flachen Deckel abschneiden. Krume herauslösen, zerbröseln, in der Hälfte der Butter anbraten und beiseite stellen. Die Speckscheiben in der Pfanne ausbraten, zur Seite stellen. Die

geschälte Zwiebel in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, in feine Streifen schneiden. Restliche Butter zerlassen, das Hackfleisch darin anbraten und das Gemüse zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Brotkrumen untermischen und die Masse in die Brötchen füllen. Mit dem Speck belegen und dem geriebenen Käse bestreuen. Bei 220°C 12 Min. überbacken.

## 1. **Knusprige Käsebrötchen**

**40 g Hefe**

**1 Tl. Meersalz**

**320 g Sauermilch (Zimmertemperatur) 50 g weiche Butter**

1 Tl. Kümmel,  
gemahlen 1 Tl.

Koriander, gemahlen

350 g Weizen, fein gemahlen

150 g Roggen, fein gemahlen

**200 g Allgäuer Emmentaler 1 Eigelb**

**2 El. Wasser Kümmel,**

**Mohn oder  
gerösteter Sesam**

Hefe, Meersalz und Sauermilch verrühren. Butter schaumig rühren, Kümmel und Koriander zugeben.

Hefemilch und die Hälfte des Mehls abwechselnd untermengen.

Allgäuer Emmentaler reiben, untermengen. Das restliche Mehl unterarbeiten. Teig gründlich kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Zugedeckt auf das Doppelte aufgehen lassen (30-40 Min.). Teig kurz durchkneten. 20 Brötchen formen.

Eigelb und Wasser verquirlen, Brötchen bestreichen. Nach Wunsch mit Kümmel, Mohn oder gerösteter Sesam bestreuen, festdrücken und auf ein gefettetes bemehltes Backblech legen. Brötchen 10 Min. gehen lassen, bei 250°C 10 Min. backen, dann bei 200°C noch 20 Min..

### ***Mengenangabe: 20 Stück***

## 1. **Brot**

### **Schnittlauch-Knoblauch-**

**1 Baguette**

**3 Knoblauchzehen 1 4 Tl. Salz**

**125 g Butter**

**2 El. geh. Schnittlauch**

Das Brot diagonal in 2 cm Scheiben einschneiden. Die Knoblauchzehen pellen, durch eine Presse drücken und mit der Butter, dem Salz und dem Schnittlauch verkneten. Die

Knoblauchbutter großzügig zwischen die Scheiben streichen. Das Baguette wieder zusammen drücken und fest in Alufolie wickeln. Auf den Rost legen und über heißer Kohle 10-15 Min. grillen. Während der Zeit mehrmals drehen. Die Folie öffnen und sofort servieren.

1.  
**(Chubs)**

**Syrisches Fladenbrot**

**500 g Weizenmehl**

**500 g Roggenmehl**

**42 g Hefe**

**1 Tl. Salz**

**Mehl zum Bearbeiten des Teiges**

Beide Mehlsorten in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinkrümeln. 3 4 l lauwarmes Wasser zur Hefe gießen. Das Salz auf dem Mehtrand verteilen. Von der Mitte aus die Hefe in dem Wasser auflösen, 10 Min. gehen lassen und dann aus den Zutaten einen geschmeidigen Teig kneten. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben und ca. 15 Min. gehen lassen.

Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, durchkneten und zu einer dicken Rolle formen. Die Rolle

in 10 gleichgroße Stücke schneiden. Die Teigstücke zu Kugeln formen und 10 Min. zugedeckt gehen lassen. Den Backofen auf 250Æ C vorheizen.

Die Teigkugeln zu runden Fladen von ungefähr 20 cm Ø auseinander drücken. Ein Backblech mit Baktrennpapier auslegen und die Fladen darauf legen. Fladen 10-12 Min. backen. Das Fladenbrot lauwarm servieren.

***Mengenangabe: 10 Fladen***

# Titel

1. **Salate**
1. **Allgäuer Senner-Salat**

**400 g Allgäuer Emmentaler 500 g  
mageres Kasseler**

1. Bd. Schnittlauch
2. El. eingelegte Perlzwiebeln 2  
El. Perlzwiebelflüssigkeit

**4 El. Weinessig**

**1 Tl. Senf**

**1 Tl. Öl**

**1 Tl. Zucker**

**1 2 Tl. schwarzer Pfeffer**

Käse, Kasseler in 3 cm lange Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Perlzwiebeln halbieren und alle Zutaten mischen.

Essig, Senf, Perlzwiebelflüssigkeit, Öl, Zucker und Pfeffer verrühren und mit den übrigen Salatzutaten mischen. Salat mit Salz abschmecken und 30 Min. durchziehen lassen.

1. **Birnsalat mit  
Gorgonzolasoße**

**100 g Haselnusskerne**

**180 g Gorgonzola (nicht zu reif) 150  
g Joghurt**

**1 El. Zitronensaft Salz**

**Pfeffer**

**1 2 Tl. brauner  
Zucker 500 g  
Römersalat**

**500 g Staudensellerie**

**500 g Birnen**

Die Haselnusskerne im vorgeheizten Ofen bei 175Æ C 8-10 Min. rösten. Die Nüsse in einem Drahtsieb kalt werden lassen und die dunklen Häutchen abreiben. Die Nüsse jetzt in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz grob zerdrücken.

Die Gorgonzolarinde abschneiden und 40-50 g Käse zur Seite legen, den Rest durch ein feinmaschiges Sieb streichen und in einer Schüssel mit Joghurt glatt rühren. Die Gorgonzolasoße mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker herzhaft abschmecken.

Den Römersalat in einzelne Blätter zerteilen, waschen und gut abtropfen

lassen. Den Staudensellerie putzen, die einzelnen Stangen in dünne Scheiben schneiden. Ein paar grüne Sellerieblätter für die Garnitur aufheben.

Die Birnen schälen, vierteln, entkernen, quer in dünne Scheiben schneiden und mit dem Sellerie, 3 4 der Haselnusskerne und der Gorgonzolasoße mischen.

Beim Anrichten jeweils 2 Salatblätter auf einen Teller legen und mit dem Birnensalat füllen. Den Salat vor dem Servieren mit restlichem Gorgonzola, den Haselnusskernen und den beiseite gelegten Sellerieblättchen bestreuen.

### ***Mengenangabe: 6 Portionen***

#### 1. **Blumenkohlsalat (Insalata di rinforzo)**

**1000 g Blumenkohl Salz**

**50 g schwarze Oliven 50 g grüne Oliven**

**50 g Cornichons**

3 El. rote, eingelegte Paprikaschoten 8 Sardellenfilets

**2 Knoblauchzehen**

**1 El. Kapern**

## **8 El. Olivenöl**

### **3 El.**

### **Weißweinessig weißer Pfeffer**

1. Bd. Petersilie
2. hartgekochte Eier

Blumenkohl putzen, dabei die Blätter entfernen und den Stiel großzügig zurückschneiden. Den Kopf in Röschen zerteilen, diese sorgfältig waschen und in Salzwasser "al dente", also knapp gar kochen. In einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen.

Inzwischen die Oliven entkernen. Die Cornichons in dünne Scheiben schneiden, die Sardellenfilets in Stücke schneiden. Die Paprikaschoten abtropfen lassen. Den Knoblauch pellen und durchpressen.

Die Blumenkohlröschen in eine Schüssel geben und die Oliven, Gurken, Paprikastreifen, Sardellenstücke und Kapern zugeben.

Das Olivenöl mit dem Weinessig, dem Knoblauch und dem Pfeffer zu einer Sauce rühren. Sauce über das Gemüse gießen und sorgfältig untermischen. Den Salat bei Zimmertemperatur ca. 1 Std. ziehen lassen.

Vor dem Servieren die Petersilie waschen und trocken schwenken. Die Eier pellen und achteln. Den Salat mit

Petersiliensträußchen und Eiachteln garnieren.

1.

## **Brokkoli-Mandel-Salat**

**500 g Brokkoli Salz**

**2 kl rote Zwiebeln**

**200 g kleine, weiße Champignons 1 El. Zitronensaft**

200 g Kirschtomaten 2 hart gekochte Eier 1 Tl. scharfer Senf

**3 El. Weißweinessig**

**weißer Pfeffer, frisch gemahlen 5 El. Öl**

1 El. trockener Weißwein oder naturtrüber Apfelsaft

**50 g gehäutete Mandeln**

Den Brokkoli in Röschen und Stiele teilen. Die Stiele schälen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Reichlich kräftig gesalzenes Wasser aufkochen. Den Brokkoli darin etwa 4 Min. sprudelnd kochen lassen. Dann abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Die Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Die

Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Eier schälen und halbieren. Die Eiweiße ablösen und würfeln.

Die Eigelbe mit einer Gabel fein zerdrücken, mit dem Senf und dem Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl unterschlagen. Den Wein oder den Apfelsaft einrühren, damit die Soße dünnflüssiger wird.

Die Mandeln ohne Fett unter Rühren bei mittlerer Hitze hellbraun rösten und etwas abkühlen lassen. Die übrigen Salatzutaten mit der Soße vermengen, in eine Schüssel geben und mit den Mandeln bestreuen.

1.

### **Brokkolisalat**

**600 g Brokkoli-TK Salz**

**2 Orangen**

**250 g Champignons (Dose) 1 El.  
Essig**

**Salz**

**Pfeffer**

**3 El.**

**Öl**

**2 El. Mandelblätter**

Brokkoli in wenig Salzwasser nach Packungsanweisung garen (10-15 Min.), abgießen und auskühlen lassen.

Die Orangen schälen und filetieren. Die Champignons abgießen und die Pilze mit den Brokkoliröschen mischen. Die Orangenfilets vorsichtig unterheben. Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und die Soße mit den Salatzutaten mischen. Den Salat mit den Mandelblättchen bestreuen.

1. **Bunter Salat mit Sprossen**

**1 Bd. Schnittlauch**

**1 Pr. Salz**

**Pfeffer, frisch gemahlen 4**

**El. Obstessig**

**1 Tl. Ahornsirup**

10 El. Walnussöl od. Sonnenblumenöl 90  
g gem. Sprossen

**1 grüne Paprikaschote**

**1 rote Paprikaschote**

**1 Chicoréestaude**

1. Friséesalat
2. El. Walnusskerne

Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Salz, Pfeffer mit dem Essig und dem Ahornsirup verrühren und zuletzt das Öl und den Schnittlauch

untermischen. Die Sprossen mit kaltem Wasser überbrausen und abtropfen lassen. Die Paprikaschoten halbieren, vom Stielende, der weißen Haut und den Kernen befreien

und waschen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Vom Chicorée den Strunk keilförmig ausschneiden. Die Blätter ablösen, waschen und abtropfen lassen. Vom Friséesalat die äußeren Blätter entfernen, die übrigen Blätter ablösen, putzen, waschen und abtropfen lassen. Salat in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Walnüsse hacken. Den Friséesalat in die Mitte der Schüssel füllen an den Rand die Chicoréeblätter legen und die Schotenwürfel über den Salat streuen. Zuletzt die Sprossen und die Nüsse über den Salat streuen. Das Dressing noch einmal durchrühren und über den Salat träufeln.

## 1. **Feiner Heringssalat**

**1 Salatgurke Salz**

**1 St. Knollensellerie (etwa 250 g)**

**1 Schuss Essig Zucker**

250 g eingelegte rote Beete (Glas) 400 g  
Bismarckheringsfilets

**1 2 Bd. Petersilie**

## **4 El. Sherryessig**

2 El. trockener Sherry  
(Fino) 2 El. trockener  
Weißwein

**1 2 Tl. scharfer Senf**

**weißer Pfeffer, frisch  
gemahlen 4 El. Walnussöl**

**2 El. Distel- oder Sonnenblumenöl**

Die Gurke schälen, längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Perlausstecher auslösen. Die Gurkenperlen mit Salz bestreuen und etwa 45 Min. ziehen lassen.

Die Sellerieknolle waschen und in mit Salz, dem Essig und etwas Zucker gewürztem Wasser in etwa 35 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze weich kochen. Den Sellerie dann schälen und ebenfalls in kleinen Kugeln auslösen.

Die roten Beeten abtropfen lassen und die Bismarckheringe mit Haushaltspapier abtupfen. Beides sehr fein würfeln. Die Gurkenperlen kurz abspülen und abtropfen lassen. Die Peter- silie fein hacken. Beides mit dem Sellerie, den roten Beeten und dem Hering vermischen. Aus den restlichen Zutaten eine Soße rühren, mit Salz und Zucker abschmecken und unter den Salat mischen. Den Salat etwa 30 Min. zugedeckt kühl stellen.

1.

## **Feldsalat mit Shrimps**

**2 Orangen**

**2 El. Weinessig Salz**

**Pfeffer Zucker**

**1 Tl. Meerrettich**

**5 El. Öl**

**150 g Shrimps**

**150 g rote Beete**

**Kugeln 150 g**

**Feldsalat**

Orangen schälen, die weiße bittere Innenschale dabei vollständig entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Die Reste ausdrücken, den Saft auffangen.

5 El. Saft mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Meerrettich verquirlen, das Öl unterschlagen. Shrimps mit Salz, Pfeffer und den restlichen Orangensaft würzen. Rote Beete vierteln, den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Alles mit den Orangen auf Tellern anrichten und mit der Soße beträufeln.

***Mengenangabe: 6 Personen***

1.

## **Geflügelsalat**