



# HEIMAT

# Küche

WEIL  
WIR HIER  
ZU HAUSE  
SIND

# HEIMAT

## *Küche*

### WEIL WIR HIER ZU HAUSE SIND

Zünftig wie die Bayern, jaaaanz jemütlich wie die Rheinländer, suutje wie die Hanseaten, gesellig wie die Sachsen - und gewürzt mit einer ordentlichen Prise Temperament aus anderen Esskulturen: Die deutsche Küche ist so bunt und vielfältig wie unser Land!

Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an die deutsche Küche. An geliebte Klassiker, die Kindheitserinnerungen wecken. An Gerichte, die das Herz berühren. An ehrliches Essen mit regionalen und saisonalen Zutaten. Ein Kochbuch für alle, die gutes Essen und schnörkellosen Geschmack lieben und bodenständig, frisch und gesund kochen und essen möchten.

**EIN BUCH ZUM GENIESSEN, STÖBERN,**  
*Glücklichsein!*

**80**

**LIEBLINGSREZEPTE** *aus der Heimat*

eISBN: 978-3-625-16126-4

© Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Emil-Hoffmann-Straße 1, D-50996 Köln

Redaktion: Susanne Gärtner

Umschlaggestaltung: Nadine Wagner

Umschlagmotive: Thorsten Trantow (Deutschlandkarte); [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com): © natrot (Papierhintergrund), © alekseyvanin (Blume), © Kartouchken (Möwe); Kay Johannsen (Rezeptfotos) Gesamtherstellung: Naumann & Göbel

Verlagsgesellschaft mbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

[www.naumann-goebel.de](http://www.naumann-goebel.de)

# HINWEISE ZUM BUCH

## BACKOFENTEMPERATUREN

Die Backofentemperaturen in diesem Buch beziehen sich auf einen Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Falls Sie mit Umluft arbeiten, reduziert sich die Temperatur um 20 °C. Falls nicht anders angegeben, werden die Gerichte auf der mittleren Schiene gegart.

## ABKÜRZUNGEN

cl = Zentiliter  
cm = Zentimeter  
El = Esslöffel  
g = Gramm  
kg = Kilogramm  
l = Liter  
ml = Milliliter  
Msp. = Messerspitze  
TK = Tiefkühlprodukt  
Tl = Teelöffel

## BILD- UND TEXTNACHWEIS

### Rezeptfotos

Kay Johannsen, außer S. 17: Studio Klaus Arras, S. 16, 30, 34, 35, 50, 51, 61, 90 und 91: TLC Fotostudio, S. 60: © Doris Heinrichs - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

### Schmuckfotos

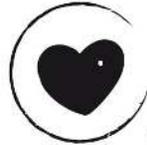
Kay Johannsen, außer [S. 4](#): [stock.adobe.com](#): © Kartouchken (o. li.), © Gunar (o. re.), © wishfaery14 (u. li.), © darknightsky (u. re.); [S. 10](#): © Irina Schmidt – [stock.adobe.com](#); [S. 12](#): [stock.adobe.com](#): © [Rawpixel.com](#) (o. li.), © fottoo (o. re.), © Quade (u. li.), © daarnautova (u. re.); [S. 36](#): [stock.adobe.com](#): © LIGHTFIELD STUDIOS (o. li.), © Mathias Podstawka (o. re.), © Friedberg (u. li.), © Novak (u. re.); [S. 62](#): [stock.adobe.com](#): © Alexander (o. li.), © Thierry RYO (o. re.), © Christin (u. li.), © Alik Mulikov (u. re.); [S. 72/73](#): © jemey – [stock.adobe.com](#); [S. 98/99](#): © Marco2811 – [stock.adobe.com](#); [S. 108](#): [stock.adobe.com](#): © yanadjan (o. li.), © contrastwerkstatt (o. re.), © [waechter-media.de](#) (u. li.), © LIGHTFIELD STUDIOS (u. re.); [S. 132](#): [stock.adobe.com](#): © Irina Schmidt (o. li.), © Bauer Alex (o. re.), © Olya Komarova (u. li.), © Africa Studio (u. re.)

## Illustrationen

Stempelmotive: Thorsten Trantow ([www.trantow-atelier.de](#));  
Blumen Randstreifen und Aufmacher: © alekseyvanin – [stock.adobe.com](#)

## Rezepte

Guido Gravelius, außer [S. 16](#), [17](#), [19](#), [24](#), [26](#), [30](#), [34](#), [35](#), [39](#), [48](#), [50](#), [51](#), [57](#), [60](#), [61](#), [64](#), [67](#), [68](#), [69](#), [70](#), [75](#), [76](#), [78](#), [81](#), [82](#), [84](#), [87](#), [88](#), [90](#), [91](#), [93](#), [94](#), [96](#), [101](#), [102](#), [104](#), [105](#), [106](#), [117](#), [139](#) und [141](#): Verlagsarchiv



# HEIMAT *Küche*





# Inhalt

## **EINLEITUNG**

### **SUPPEN & EINTÖPFE**

*Ob als Vorspeise, wärmender Snack oder vollwertige Mahlzeit - Suppen und Eintöpfe sind wahre Multitalente und machen einfach glücklich!*

### **SALATE, SNACKS & BEILAGEN**

*Lauwarmer Kartoffelsalat, Speckbohnen oder knusprige Bratkartoffeln - hier gibt es köstliche Beilagen und Gerichte für den kleinen Hunger.*

### **FLEISCH & FISCH**

*Wer kann schon einem saftigen Braten, verführerischem Hühnerfrikassee oder einer knusprig gebackenen Scholle mit Speck widerstehen?*

### **VEGETARISCHES**

*Bei Allgäuer Kasspatzen, Schupfnudeln oder Pfannkuchen mit Pfifferlingen spielen Fleisch und Wurst nicht mal mehr eine Nebenrolle.*

### **SÜSSES & GETRÄNKE**

*Fluffiger Kaiserschmarrn, cremiger Milchreis, Holunderblütensirup oder heiß geliebter Schokopudding -*

*die Heimatküche kann auch süß!*

**SAISONKALENDER**

**HINWEISE ZUM BUCH**



# EINLEITUNG

---

*Zünftig wie die Bayern, jaaaanz jemütlich wie die Rheinländer, suutje wie die Hanseaten, gesellig wie die Sachsen: Die deutsche Küche ist so bunt und vielfältig wie unser Land! Kommen Sie mit auf eine köstliche kulinarische Reise durch unsere Heimat und lassen Sie sich von der vielseitigen Küche diesseits und jenseits des Weißwurstäquators begeistern.*

# HEIMATKÜCHE

*Weil wir hier zu Hause sind*





*Faszinierende Berge, idyllische Dörfer, herzliche Menschen und eine ebenso traditions- wie abwechslungsreiche Küche – das ist unsere Heimat! In diesem Buch finden Sie die ganze Vielfalt köstlicher Gerichte aus heimischen Kochtöpfen. Ob Kohlrouladen, Fisch-Soljanka, Hühnersuppe, Kartoffel-Sauerkraut-Puffer, Zwiebelkuchen, Scholle Finkenwerder, gefüllte Kartoffelklöße, Milchreis oder Kaiserschmarrn – unsere Heimatküche hat für jeden Geschmack etwas zu bieten!*

## **EINFACH GUT**

Die deutsche Küche ist alles andere als verstaubt, wie wir mit unserer Heimatküche beweisen. Beliebte Rezeptklassiker finden Sie hier genauso wie frische, bodenständige Gerichte – viele auch ohne Fleisch! Hier wird ganz einfach mit dem Besten gekocht, was heimische Felder, Seen, Wiesen und Wälder zu bieten haben.

## **SEHNSUCHTSGERICHTE**

Ganz bestimmt finden Sie hier auch das ein oder andere Lieblingsgericht aus Ihrer Kindheit wieder. Ohne lange nachdenken zu müssen, fällt bestimmt jedem von uns spontan ein Gericht ein, das die eigene Kindheit geprägt

hat, verbunden mit schönen Gedanken an unbeschwerte Kindheitstage.

In der heutigen Zeit, in der der Supermarkt um die Ecke mit einem riesigen Angebot an Köstlichkeiten lockt und vieles aus Zeitgründen oftmals eher aus der Tiefkühltruhe kommt, ist selbst zubereitetes Essen etwas ganz Besonderes. Früher gehörte das Kochen und Backen noch ganz selbstverständlich zum täglichen Alltag – kein Wunder, gab es doch weder Tiefkühlkost noch Fertigbackmischungen. Jede Familie hatte ihre eigenen Rezepte, die oft streng gehütet und nur innerhalb der Familie weitergegeben wurden.

In unserer hektischen Zeit fehlen leider oftmals Muße und Zeit zum Kochen und Backen. Die Sehnsucht nach dem unverfälschten, puren Geschmack „von früher“ ist jedoch größer als je zuvor. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit, in der viele Produkte austauschbar sind, sehnen sich viele Menschen nach etwas Authentischem, nach einem kleinen Stückchen Individualität und dem Flair traditioneller Handwerkskunst.

*Wer erinnert sich nicht gerne an den herrlichen Duft, der aus Omas Küche strömte, und an die mit ganz viel Liebe zubereiteten Köstlichkeiten?*

*Liebevoll zubereitete Gerichte lassen auch heute noch Kinderaugen strahlen, sorgen für ein wohliges Gefühl von Geborgenheit und Nähe und sind ein Genuss für alle Sinne.*





**ALLES ZU SEINER ZEIT**

Erdbeeren zu Weihnachten? Spargel rund ums Jahr? Muss das wirklich sein? Ist es nicht gerade schön, im Winter voller Vorfreude die Saison herbeizusehnen und Erdbeeren und Spargel dann umso mehr zu genießen? Regional und so automatisch saisonal zu essen bedeutet nicht Verzicht, sondern eine spannende Reise zu den Genüssen und Geschmäckern unserer Großeltern. Kohlrabi, Tomaten, Kopfsalat, Kirschen und Himbeeren kommen nur im Sommer auf den Speiseplan, dafür haben Grünkohl, Feldsalat, Lauch, Steckrüben und lagerfähige Äpfel im Winter Hochsaison. Werfen Sie doch einmal einen Blick in den Saisonkalender am Ende des Buches – dort sehen Sie, wann Gemüse, Obst & Co. in unseren heimischen Gefilden Saison haben.

*Saisonales Gemüse aus dem eigenen Garten oder vom Hofladen in der Nähe ist nicht nur viel vitaminreicher, sondern verleiht den Gerichten unserer Kindheit die Aromen, an die wir uns so gerne erinnern.*

## **FRISCHER GEHT'S NICHT**

Früher gehörte die Verwendung frischer, saisonaler und regionaler Produkte ganz selbstverständlich zum Alltag. Auf den Tisch kam, was Stall und Garten gerade hergaben. Frische war selbstverständlich, da lange Transportwege wegfielen. Was morgens im Garten geerntet wurde, kam abends auf den Tisch, ohne Zusatz- oder Konservierungsstoffe. Geschmacksverstärker waren noch unbekannt und auch nicht nötig, da die Zutaten aus eigenem Anbau viel mehr Geschmack besaßen. Fertiggerichte gab es nicht, Oma bereitete Knödel, Spätzle und Hefeteig in Handarbeit selbst zu. Brühe wurde nicht aus

Brühwürfeln, sondern aus Fleisch, Knochen und Gemüse hergestellt. Man nahm sich Zeit fürs Kochen und Essen. Der bewusste Umgang mit Zutaten war eine Notwendigkeit, nichts durfte verschwendet werden. Wurde beispielsweise ein Schwein geschlachtet, so aß man nicht etwa nur das Fleisch, sondern verwendete auch alles andere wie Innereien, Fett, Kopf und Füße.

*Im Zuge des kulinarischen Trends „From nose to tail“ („Von Kopf bis Schwanz“) erleben in der letzten Zeit, längst vergessene Fleischteile erfreulicherweise eine Renaissance.*



Trotz aller Veränderungen wird in ländlichen Gebieten auch heute noch vieles ähnlich praktiziert wie früher. Leben und Essen ist erdverhaftet und ausgerichtet an der Natur und

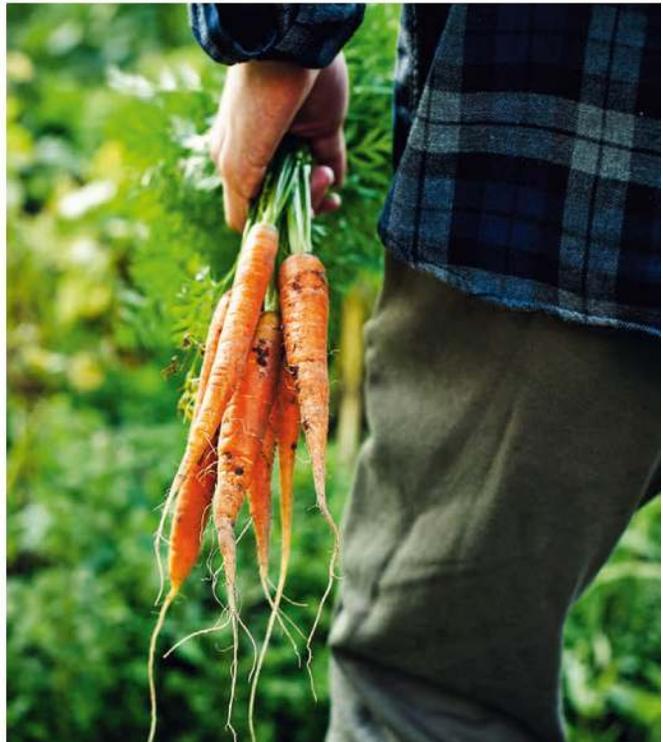
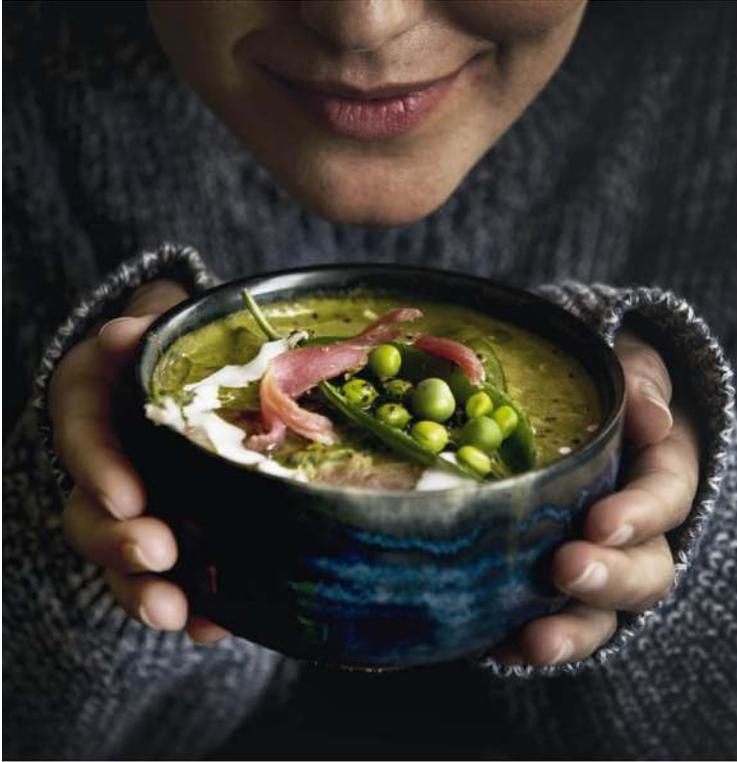
den Jahreszeiten. Obst und Gemüse kommt vom benachbarten Hof oder wird im eigenen Garten angebaut, Brot wird selbst gebacken, Fleisch stammt vielfach aus eigener Zucht. So besteht eine völlige Transparenz über die Herkunft der Zutaten.

Mit unseren Rezepten kommen Sie diesem Leben wieder einen Schritt näher. Unsere Heimatküche ist ein Kochbuch für alle, die die schönen Erinnerungen an die Küche der Oma wieder wachrufen möchten und die gemeinsam mit ihren Freunden und ihren Kindern geerdet, bodenständig und trotzdem kreativ kochen und essen möchten. Eben ein Buch für alle, die Lust haben, ohne Dogmen und Verbote ihren Speiseplan zu erweitern und Neues auszuprobieren, wann immer es geht. Gutes Essen ist einfach so verdammt lecker!

*Wir wünschen Ihnen viel Spaß auf der kulinarischen Entdeckungsreise durch unsere Heimat!*

**VORFREUDE IST DIE SCHÖNSTE FREUDE**





# SUPPEN & EINTÖPFE

---

*Ob als köstliche Vorspeise, als wärmender Snack oder als vollwertige Mahlzeit – Suppen und Eintöpfe sind wahre Multitalente und machen einfach glücklich! In diesem Kapitel finden Sie eine Auswahl der schönsten Rezepte aus heimischen Suppentöpfen, von deftigem Hühnereintopf über Fisch-Soljanka bis hin zur heiß geliebten Kartoffelsuppe.*

# STECKRÜBENEINTOPF

*Für kalte Wintertage*



**FÜR 4 PORTIONEN**

**600 g Steckrüben**