


MATTHIAS F. MANGOLD

# DEUTSCHE KÜCHE

NEU ENTDECKT!

**G|U**



MATTHIAS F. MANGOLD

# DEUTSCHE KÜCHE

NEU ENTDECKT!

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite und iBooks (iPad) optimiert. Auf anderen Lesegeräten oder Lese-Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# MODERN, TRADITIONELL, DEUTSCH

---

## RÜCKBESINNUNG NACH VORNE



*»Wer des Öfteren fern von Deutschland ist, merkt sehr genau, was er vermisst: Brot, Wurst, Riesling. Und warum? Weil ´s kaum einer besser kann als die Deutschen.«*

MATTHIAS F. MANGOLD

Ich wage einmal die gar nicht so steile These, dass fast jeder von uns ein zumindest kleines Buch über deutsche

Küche zusammenstellen könnte. Haben wir nicht alle unsere Lieblingsrezepte von der Mutter oder der Oma, die uns geprägt haben? Die besten Spätzle? Der beste Sonntagsbraten? Oder, ganz banal, die wunderbarste Salatsauce?

Genau das möchte dieses Buch hier aufnehmen. Deutsche Küche, verstanden als ein kulinarischer Grundstock, der unbedingt erhalten werden sollte und nicht zwangsläufig aufgehen muss in einem globalisierten »anything goes«. Der Schatz, den wir vor der Haustür haben und der leider nur allzu oft glattgebügelt wird, ist zu wertvoll, um ihn einfach in der Versenkung verschwinden zu lassen. Es gibt viel zu entdecken in den einzelnen Regionen, Bewahrenswertes, dessen Geschmack die Jungen gar nicht mehr kennen.



Ganz viele der Rezepte werden Ihnen sofort schon beim ersten Blick bekannt vorkommen. Näher hingeschaut, ist zu erkennen, dass sich über die Jahrzehnte manche Dinge dann

eben doch geändert haben: leichtere Saucen, knackigeres Gemüse, geänderte Garzeiten bei eher niedrigeren Temperaturen beispielsweise. Modernisiert, variiert, zeitnah akzentuiert, manches Mal generalüberholt. Und dabei deutsch geblieben.

Traditionen, quer durch die Republik verteilt, waren uns bei der Auswahl der Rezepte sehr wichtig. Dennoch sollte man ehrlich genug sein festzuhalten, dass traditionelle deutsche Küche, die von manchen auch als Hausmannskost oder gutbürgerliche Küche bezeichnet wird, sehr lange auf einem erbärmlichen Niveau dahinsiechte. Erinnern Sie sich noch an die vor Gastwirtschaften aufgestellten Standtafeln – meist zeigten sie einen dickbauchigen, beschürzten Küchenchef – mit der Aufschrift »Hier kocht der Chef!«? In den meisten Fällen musste dies eher als Warnung denn als Verlockung verstanden werden. Totgegarte, blasse Gemüse lagen auf dem Teller neben zähem, trockenen Fleisch, die Jägersauce (und nicht nur die) aus dem Päckchen angerührt, das Salatdressing ebenfalls. Der ganze Geschmack vereinheitlicht, glutamatisiert.

Seit einiger Zeit nun erfreut sich die klassische deutsche Küche aber wieder einer steigenden Beliebtheit. Zumindest unter den Menschen, denen ihre Ernährung am Herzen liegt. Wer sich noch selbst aktiv in die Küche stellt, hinterfragt heute mehr, wo die Zutaten herkommen. Ökologisch erzeugte Produkte, noch vor 20 Jahren mehrheitlich belächelt, verzeichnen deutliche Zuwachsraten. »Regional und saisonal« sind zu beliebten Schlagwörtern geworden, auch wenn sich dieses Prinzip vor allem in kargeren Gegenden gar nicht mehr konsequent durchsetzen lässt. Aber der Ansatz ist richtig.



## MIT DEN JAHRESZEITEN GEHEN

Ich bin bei meinen Großeltern in einem unterfränkischen Dorf aufgewachsen. Meine Oma war Gemüsegärtnerin, was für mich bedeutete, schon als Steppke vor der Schule mit zum Spargelstechen zu gehen oder mittags Kartoffelkäfer einzusammeln. Oder im November in der windig-kalten Garage eisigen Rosenkohl von den Stangen abzuschneiden und in lange Säcke zu füllen. In unserem 2000-Seelen-Ort gab es einen Obst- und Gemüse-Großmarkt und ein angeschlossenes Trockenwerk für Suppengemüse. Der Duft, der durchs Dorf wehte, wenn die Anlage lief, hat sich auf ewig in meinem Geruchsllexikon verankert.

Mittags wurde natürlich immer gekocht. Nicht aufwendig, aber sehr variantenreich mit dem, was gerade Saison hatte. Und selbstverständlich musste es vorneweg immer eine Suppe sein, da für meinen Großvater ein Essen ohne Suppe kein Essen war.

Ab und an wurde eins von unseren Hühnern geköpft, im Spätherbst eine Sau geschlachtet, im Winter gab es Hasenpfeffer. In Summe war es für mich als Kind etwas, worüber man sich überhaupt keinen Kopf machte – pflanzen oder füttern, ernten, essen. Der Bezug war da, ganz natürlich.

Man braucht nichts nostalgisch zu verklären, um zu sehen, dass dies in der Masse heute anders ist. Da jeder Trend freilich auch einen Gegentrend erzeugt, ist es begrüßenswert, welche Aufmerksamkeit heute Bewegungen zuteil wird, die sich auf ursprüngliche Ansätze beziehen. Biere, die meilenweit entfernt sind von Uniformität. Oder das Thema »Urban Gardening«: in der Stadt auf dem Balkon, auf dem Dachgarten oder auf einem gepachteten Stück Feld das eigene Gemüse ziehen. Bäcker, die auf Backmischungen verzichten. Winzer, die Individualität aus ihren Weinen herauskitzeln wollen. Ihnen geben wir in diesem Buch ebenfalls Raum in Gesprächen und Reportagen. Sie gehören zum Thema deutsche Küche, weil sie es sind, die aus der Masse ausscheren und der Zukunft eine neue Richtung geben können.

Wir zeigen Ihnen aber auch, wie leicht Sie Dinge wie Nudeln, Sauerkraut, Würste oder Marmeladen selbst herstellen können. Denn eines ist klar: Das schmeckt unvergleichlich viel besser als gekaufte Ware. Entdecken Sie Ihre Leidenschaft für deutsche Küche neu!

PS: Verstehen Sie die Mengenangaben bei den Rezepten als ungefähre Richtlinien. Sie sind natürlich auch abhängig von der »Konstitution« der Esser. Und »Pfeffer« meint immer frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer.

Julia + David





# 17

## AROMEN

---

### mit Charakter



## PETERSILIE

---

Würzig-frisches Universaltalent, in vielen Weltküchen zu Hause. In unserer heimischen Küche lange Zeit nur als krauses Exemplar bekannt, inzwischen auch als glatte Version fast überall zu haben – und darum erst recht unser Lieblingskraut für Rustikales und Raffiniertes.

---

IDEEN: Immer schon Bestandteil des Suppengrüns und Grüne-Sauce-Bündels. Solo und frisch gehackt aber eine

Wucht für fast alles – Kartoffelgerichte, Nudeln oder Eierspeisen, Saucen und Brotaufstriche, Ragouts, Salate, Pesto, Smoothies.



## ROTE BETE

Im Frühjahr frisch geerntet als zarte kleine Bundware mit Blattwerk auf dem Markt, später im Jahr dann als lagerfähige größere Knollen, die auch im Winter für eine gute Portion Frische und Fitness sorgen. Heute eines der neu entdeckten Lieblingsgemüse – und farblich unschlagbar!

IDEEN: Einmalhandschuhe benutzen und auf weiße T-Shirts oder Kochschürzen verzichten – sehr zu empfehlen! Das erdige, leicht süßliche Aroma der Beten harmonisiert perfekt mit scharf, säuerlich oder fruchtig. Und eine im Ofen gebackene Bete – eine Offenbarung!



## WALNUSS

---

Früher wurden Walnussbäume gerne bei den Feldern gepflanzt – unter ihnen schwirren kaum Stechmücken. Grund genug, diesen Baum auch heute noch hochleben zu lassen. Was seine Früchte zu bieten haben, ist aber die größere Sensation: Superfood vom Feinsten!

---

IDEEN: Sie sind ein toller Snack – mit viel, aber gesundem Fett und reichlich Vitaminen und Mineralstoffen. Sie schmecken in Nudelfüllungen, Broten, Kräuterpasten, passen zu Süßem, Gebäck, Likör, Salaten, zu allem mit Käse.



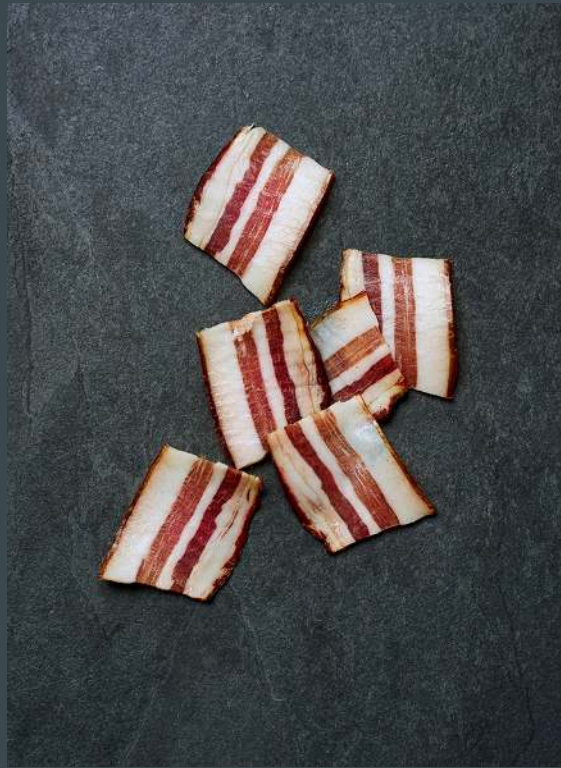
## DÖRRPFLAUME

---

Wie alle Trockenfrüchte dürfen auch Dörripflaumen nur etwa 20 Prozent Feuchtigkeit enthalten. Das Gute daran ist, dass sich dadurch der Geschmack konzentriert. Und nach kurzer Einweichzeit besonders kraftvoll entfaltet.

---

IDEEN: Eingewickelt in Speck und dann angebraten sind sie ein prima Häppchen vorneweg. Ihre fruchtige Süße bringt aber selbst in kleinen Mengen eine besonders raffinierte Note in herzhaftes Fleischgerichte und Schmortöpfe, in Saucen, Salate und in Gebackenes.



## RÄUCHERSPECK

---

Speck aus der Decke des Schweinebauchs gibt es auf verschiedenste Arten: frisch, grün, luftgetrocknet, gepökelt. Räucherspeck wird erst gepökelt und dann, der Name sagt es bereits, geräuchert. Durch dieses Dörren intensiviert sich der Geschmack.

---

IDEEN: Der Klassiker, wenn es darum geht, richtig schön herzhaft zu würzen. Und auch ein echter Joker in der Küche, um den Geschmack abzurunden – egal ob bei Suppen oder Salaten, bei Gemüse, Eintöpfen und Schmortöpfen, bei Rouladen oder auch bei pikanten Kuchen.



## NELKE

---

Gewürznelken sind die getrockneten Blütenknospen eines auf den Gewürzinseln beheimateten Baumes. Sie geben ein unglaublich intensives Aroma ab, weswegen Nelken in der Küche nur äußerst sparsam einzusetzen sind.

---

IDEEN: Suppen, deftige Krautgerichte, gehaltvolle Fleischartöpfe, ja auch Lebkuchen, Glühwein oder Saucen – klug verwendet sorgen Nelken für das gewisse Extra an Geschmack. Kleiner Nebeneffekt: Wenn man Nelken kaut, wirkt das kurzzeitig gegen Zahnschmerzen!



## MUSKATNUSS

---

»Der Küchenmeister gibt dem Lehrling am ersten Tag eine Muskatnuss mit der Bitte, den Rest am Ende der Lehrzeit zurückhaben zu wollen.« Will sagen: Sehr sparsam verwenden, eine Überwürzung ist rasch passiert. Bereits ein Hauch davon kann auch kräftige Aromen stärken.

---

IDEEN: Das feine Aroma gibt vor allem Kartoffelgerichten seit jeher das gewisse Etwas – aber auch Spinat, Blumenkohl, Eintöpfen, hellen Saucen. Muskat ist oft die entscheidende Prise beim Abschmecken von Gebäck, Süßspeisen, Eierlikör.



## MEERRETTICH

---

Alle wirksamen Inhaltsstoffe sitzen bei dieser frostharten Pflanze in den Wurzeln, die bei uns ab Herbst bis ins Frühjahr hinein geerntet werden. Durchs Zerkleinern oder Reiben derselben kommen enthaltene Senföle & Co. voll zur Wirkung und lassen als Erstes kräftig die Tränen kullern.

---

IDEEN: Meerrettich gehört frisch gerieben zu gekochtem Rind, ist feste Tradition zu Tafelspitz, macht sich gut zu Räucherfisch. Roh gemischt mit Sahne oder Senf ist er beliebt als Würze zur Brotzeit, sorgt aber auch in warmen Speisen für eine markante Schärfe.



## KÜMMEL

---

Kümmel ist eines der ältesten Gewürze der Menschheit. In den Samen findet sich eine hohe Konzentration an ätherischen Ölen, deren gesundheitliche Wirkungen als krampflösend und verdauungsfördernd gelten.

---

IDEEN: Kein Wunder, dass er für Kohl, Brot, Gulasch oder Käse verwendet wird. Nicht nur die deutsche, auch die skandinavische, jüdische und osteuropäische Küche steht darauf. Etwas völlig anderes ist übrigens Kreuzkümmel (cumin), der in Indien oder Mittelamerika beliebt ist.



## QUITTE

---

Bei kaum einem Obst können wir die Geschichte derart weit zurückverfolgen: Kaukasus vor mehr als 4.000 Jahren. Die Griechen kochten die Früchte bereits ein, später wurde daraus die Urform der Marmelade, benannt nach portugiesisch »marmelo« für Quitte.

---

IDEEN: Die bei uns heimischen Quitten sind roh nicht verzehrbar. Man macht daraus Mus, Saft, Kompott, Gelee oder Schnaps. Oder man kombiniert sie mit anderen Zutaten in einem Gratin, etwa mit Kartoffeln oder Kürbis.



## PFIFFERLING

---

Pfifferling, Reherl, Eierschwamm – dieser beliebte Speisepilz hat viele Namen. Von Juni bis November ist er in unseren Wäldern verbreitet anzutreffen und aufgrund seines markanten Aussehens besteht wenig Verwechslungsgefahr mit anderen oder giftigen Pilzen.

---

IDEEN: In der Küche ist er variabel einsetzbar, sei es als Partner zum Feldsalat oder in einer sahnigen Sauce etwa zu Kalb oder zartem Reh mit Semmelknödeln. Übrigens: Früher war im Schwäbischen ein »Pfifferle« ein 5-Pfennig-Stück.



## HOLUNDER

---

Wohl dem, der Holunder (Holler, Holder, Fliederbeeren) im Garten hat. Der üppige Busch war schon immer Sitz der guten Hausgeister – und die Blüten und Beeren gibt es nicht so leicht zu kaufen, höchstens vereinzelt auf Bauernmärkten. Selberernten ist also angesagt!

---

IDEEN: Die Blüten lassen sich zu Küchlein backen, der Blütensirup in angesagte Drinks mixen. Die schwarzen Beeren sind äußerst vitaminreich und hocharomatisch. Ihr Saft wirkt Wunder bei Erkältungen, bringt aber auch Raffinesse ins Essen.



## ESSIG

---

Alles, was gärfähig ist, kann zu Essig werden. Beim Kochen interessieren uns aber natürlich nur wohlschmeckende Sorten aus Wein, Traubensaft, Beeren oder anderen Früchten wie Apfel, Quitte, Pflaume oder Kirsche. Es lohnt sich, neugierig zu bleiben und immer mal Neues zu probieren!

---

IDEEN: Feiner Essig ist der beste Säurekick für Suppen, Saucen und Salate, kann aber in hochwertiger Form durchaus auch als Aperitif getrunken werden. Fürs Einlegen von Gurken und Pickles eignet sich allemal ein ordentlich gemachter schlichter Essig.



## BLUMENKOHL

---

Das robuste Gemüse erfreut sich weltweit großer Beliebtheit. Vielleicht auch, weil es sowohl als Rohkost wie auch gekocht, paniert oder frittiert delikat ist. Sein Geschmack ist weniger aufdringlich als der anderer Kohlsorten, lässt sich auf reizvolle Würz-Kombis ein.

---

IDEEN: Gerne gegessen wird er mit anderen Gemüsen, Käse oder Schinken, oft in Begleitung einer Sahnesauce oder Bröselbutter. Aber der feine Geschmack passt auch zu pikanten, scharfen, säuerlichen oder kräuterfrischen Aromen.



## RHABARBER

---

Aus dem Lateinischen übersetzt lautet sein Name »fremde Wurzel«, in Europa ist er erst seit dem 18. Jahrhundert bekannt. Die Rhabarbersaison verläuft in etwa parallel zu der der Erdbeeren, was die beiden zu einem guten Paar macht.

---

IDEEN: Ein wesentlicher Aspekt beim Rhabarber ist seine fruchtige Säure, die ihn geradezu prädestiniert für ein Mus oder Kompott. Sehr lecker ist er aber auch als Belag von Kuchen oder als Saft. Rhabarbersaftschorle fehlt heute auf keiner guten Getränkekarte.



## SENF

---

In der Basis ist Senf zunächst nichts anderes als eine Paste aus fermentierten und gemahlenen Senfkörnern, Wasser, Salz und Essig. Interessant wird es dann, wenn die Liste der Zutaten erweitert wird, etwa um Feinheiten wie Gewürze, Honig, Meerrettich oder Kräuter. In diesem Fall kann man mit Senf wirkliche Akzente setzen, die einem Gericht einen neuen Dreh verleihen.

---

IDEEN: Braucht man definitiv zu Grillwürstchen, zur Leberwurst und für Vinaigrettes. Verfeinert aber auch Sahnesaucen, würzt Fleisch und Fisch.



## SELLERIE

---

Sellerie taucht in zwei Formen auf: als kräftige pfundschwere Wurzelknolle und als knackig-grüner Stangensellerie, die oberirdisch geernteten Blattstiele. Beide sind enorm vielseitig und obendrein gesund – feinaromatische Universaltalente.

---

IDEEN: Während Stangensellerie toll ist für Salate, als Rohkost oder gepaart mit anderem Gemüse als raffinierte Beilage, kann man die Knolle in dicken Scheiben braten oder grillen, Suppen und Saucenansätze damit kochen, Chips frittieren, als Partner im Kartoffelpüree servieren.



## Imbiss, Brotzeit und andere kleine SNACKS

---

GEBEN SIE IHREN GÄSTEN ORDENTLICH WAS AUF DIE FINGER: MIT KLEINEN HÄPPCHEN VORNEWEG SCHNABULIERT ES SICH BESONDERS GUT. VOM AUFWAND HER BLEIBT DER BALL ZIEMLICH FLACH, ABER DER GESCHMACK WILL HOCH HINAUS. UNKOMPLIZIERTE GENÜSSE FÜR LOCKERE ANLÄSSE EBEN.