

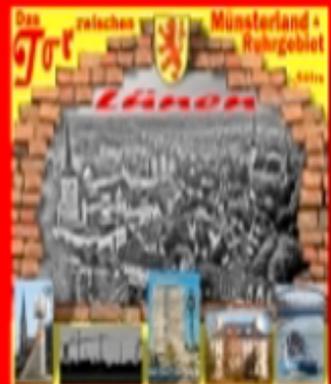
... deftige, herzhafte und leckere Gerichte  
zwischen Münsterland und Ruhrgebiet gekocht...

# LÜNEN a.d. Lippe

Renate Sültz



... das Kochbuch zu  
"Lünen • Das Tor zwischen  
Münsterland und Ruhrgebiet"



**Hallo liebe Leser,**

**wer an das Ruhrgebiet oder das Münsterland denkt, kommt an Essen nicht vorbei. In der Tat bin ich in Essen, mitten im Ruhrpott geboren, und wohne nun seit vielen Jahren in Lünen. Lünen ist das Tor zum Münsterland. Nichts liegt näher, als über leckere, deftige und herzhafte Gerichte zu schreiben. Gerade dann, wenn meine Oma mein Lehrmeister war. Oma kochte damals in einem großen Restaurant in Essen. Dieses Kochbuch ist in vier Teile aufgeteilt. Wir beginnen mit herzhaften Gerichten aus der Heimat. Im zweiten Kapitel geht es um Salate (Fischsalate und Partysalate), im dritten Teil um deftige Suppen. Im vierten Kapitel geht es um Großmutter's Lieblingsgerichte, die gerade in der heutigen gestressten Zeit hochaktuell und leicht nach zu kochen sind.**

**Vielen Dank für Ihr Interesse und „Guten Appetit“ wünscht Renate Sültz.**

## **HERZHAFTE GERICHTE AUS DER HEIMAT**

**Gericht 1: Geschmortes Sauerkraut mit gebratenen Rippchen oder Schweinefilet und feinem Kartoffelpüree**

**Gericht 2: Spagetti Bolognese mit Parmesankäse**

**Gericht 3: Wirsingrouladen mit Salzkartoffeln**

**Gericht 4: Gulasch mit Makkaroni und Feldsalat**

**Gericht 5: Reibekuchen mit Apfelmus**

**Gericht 6: Leber süß-sauer mit Püree und Erbsen**

**Gericht 7: Geschnetzeltes mit Champions, Reis und rote Beete**

**Gericht 8: Eintopf aus grünen Bohnen, Tomaten und Hackfleisch**

**Gericht 9: Bunter Nudelauflauf**

**Gericht 10: Apfelpuffer**

# 1

**Geschmortes Sauerkraut mit gebratenen Rippchen oder Schweinefilet und feinem Kartoffelpüree für ca. 3 Personen**



## Zutaten:

ca. 700 g Schweinefilet oder dicke Rippe  
1 Dose Sauerkraut (mittlere Größe)  
6 Zwiebeln  
7-8 Kartoffeln  
warme Milch  
Butter  
Muskat  
Pfeffer, Salz, Paprikagewürz  
1 guten Esslöffel Zucker  
etwas Kümmel und einige Wacholderbeeren  
Gemüsebrühe  
Tomatenmark  
dunkler Soßenbinder  
Öl

## Zubereitung des Krautes

Das Sauerkraut in ein Sieb geben und unter kaltem Wasser kurz etwas abbrausen. Butter in einem Topf erhitzen. Eine in Würfel geschnittene Zwiebel und das Kraut mit dem Kümmel und den Wacholderbeeren, Pfeffer, Gemüsebrühe und dem Zucker braun anschmoren. Etwas Flüssigkeit angießen und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Nach ca. 20 Minuten ist das Kraut fertig. Noch mal mit etwas Zucker abschmecken und den Topf zur Seite stellen.

## Zubereitung des Fleisches

Die dicke Rippe oder das Schweinefilet unter kaltem Wasser kurz abspülen und mit Küchenpapier abtupfen. Dann das Fleisch von allen Seiten mit den Gewürzen einreiben und in heißem Öl rundherum braun anbraten. Nun das Fleisch

herausnehmen und zur Seite stellen. In dem heißen Fett jetzt die gewürfelten Zwiebeln mit dem Tomatenmark und den Gewürzen (nach Geschmack) anrösten. Das Fleisch wieder dazugeben und mit einer Flüssigkeit aus Gemüsebrühe und Wasser bedecken. Bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

Das Fleisch herausnehmen und die Flüssigkeit mit dunklem Soßenbinder andicken. Man kann die Soße noch mit einem Schuss Sojasoße abschmecken. Das in Scheiben geschnittene Fleisch wieder in die Soße geben. Nun das Püree fertigstellen.

Dazu die Kartoffeln weich kochen, abgießen und direkt Butter, warme Milch und Gewürze dazugeben. Jetzt alles fein stampfen. Mit dem Schneebesen die Kartoffelmasse cremig rühren. Sollte das Püree noch zu fest sein, kann man noch etwas Butter und Milch dazu geben. Das Essen ist fertig und wir können anrichten. Ich serviere dazu ein kaltes Malzbier.

Guten Appetit!

# 2

## Spagetti Bolognese mit Parmesankäse für 3 Personen



## Zutaten:

250g Vollkornspagetti

2 Zwiebeln

500g Hackfleisch gemischt

3 dicke Tomaten

Öl zum anbraten

Tomatenmark

Oregano

Pfeffer, Salz, Paprikagewürz

2 Esslöffel Zucker. Er hebt den Geschmack der Tomatensoße hervor.

Etwas Sojasoße

Etwas Tomatensaft oder Gemüsesaft

Butter für die Nudeln

1 Tütchen geriebener Parmesan

## Zubereitung:

Im heißen Öl das Hackfleisch mit den gewürfelten Tomaten und Zwiebeln, dem Tomatenmark, dem Zucker und den Gewürzen gründlich anbraten. Wenn alles krümelig gebraten ist mit etwas Tomatensaft oder Gemüsesaft angießen. (Nicht zu viel). Noch mal 3 Minuten bei sehr kleiner Hitze köcheln lassen. Nun den Topf zur Seite stellen.

Die Spagetti bissfest kochen und vorsichtig abgießen.

Nicht mit Wasser abspülen. Etwas Butter schmelzen und über die Nudeln gießen. Mit Salz abschmecken. Sie können nun servieren. Zum Schluss noch über die Soße den Parmesankäse streuen.



**Guten Appetit!**



# 3

## Wirsingrouladen mit Salzkartoffeln für 3-4 Personen



## Zutaten:

Ein Wirsing vom Wochenmarkt.  
Die Blätter müssen schön groß sein.  
500g Hackfleisch gemischt  
1 dicke Zwiebel  
1 Ei  
1 Brötchen  
Frische Petersilie  
Pfeffer, Salz, Muskat  
Kartoffeln (Halb festkochend)  
Rapsöl  
Soßenbinder  
Gemüsebrühe  
Bratensaft

## Zubereitung:

Die großen Blätter vom Wirsing lösen. Ein oder zwei kleinere Blätter zur Seite legen. Den restlichen Wirsing in Frischhaltefolie im Kühlschrank aufbewahren. Nun die großen Blätter in Salzwasser legen. Sobald das Wasser anfängt zu kochen, den Kohl sofort herausnehmen und die Blätter abkühlen lassen.

Von der Kochflüssigkeit etwas zur Seite stellen für die Rouladen. Die Zubereitung der Füllung.

Das Gehacktes wie einen Frikadellen Teig zubereiten. Ei, gewürfelte Zwiebeln, ein in Milch eingeweichtes und ausgepresstes Brötchen, Pfeffer, Salz, etwas Muskat und die kleingeschnittene Petersilie unter das Hackfleisch mischen. Zum Schluss noch die kleinen Kohlblättchen fein hacken und in die Hackmasse kneten.



Legen sie sich nun auf eine geräumige Arbeitsfläche die Wirsingblätter so aus, dass sie einen Kohlwickel herstellen können. Für eine Roulade nehme ich immer zwei Blätter. Etwas von der Hackmasse in die Mitte der Blätter geben und vorsichtig eine Roulade wickeln. Dabei ist etwas Fingerspitzengefühl gefragt. Sollte die Roulade mit einem Hölzchen nicht halten, nehmen sie weißes Nähgarn und umwickeln sie den Wirsing damit so, dass das Hackfleisch nicht herausrutschen kann. Aus einem großen Wirsing müsste man 3-4 Rouladen wickeln können. Das Öl in einer Bräter heiß werden lassen und die Wirsingrollen darin rundherum braun anbraten. Mit Gemüsebrühe angießen und auf kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Geben sie 2 Bratensftwürfel in die Flüssigkeit. Die Wirsingrouladen herausnehmen und auf eine Platte legen. Abkühlen lassen und vorsichtig den Faden abwickeln. Mit dunklem Soßenbinder andicken und die Rouladen zurück in die Soße legen und ziehen lassen. Zum Schluss die Kartoffeln kochen und anrichten.

Dazu ein herzhaftes Bierchen.

Guten Appetit!





# Fitus

der **Sylter**  
Strandkobold

hilft Kindern und beschützt alle Tiere  
Heute stellt er uns das Tor zum Münsterland vor

# Lünen







# 4

## Gulasch mit Makkaroni und Feldsalat für 3-4 Personen



## Zutaten:

700g Rindergulasch  
5 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
2 rote Paprika  
1 Schale Feldsalat  
250g Makkaroni  
1/2 Bund Petersilie  
Essig, Öl, Senf  
Pfeffer, Salz  
Paprika- und Chiligewürz  
Tomatenmark  
Zucker  
Butter



## Zubereitung des Fleisches:

In heißem Öl den Gulasch, Tomatenmark, Gewürze, gewürfelte Zwiebeln und Paprika anbraten und zwischendurch immer etwas Flüssigkeit angießen (nur wenig). Dies solange machen, bis von den Zwiebeln und der

Paprika nur noch wenig zu sehen ist. Jetzt mit Gemüsebrühe und Wasser, Bratensaftwürfel angießen und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf köcheln lassen. Zwischendurch stets umrühren und gegebenenfalls etwas Flüssigkeit nachgießen. Wenn das Fleisch weich ist, alles mit etwas Soßenbinder oder mit Bratensaft binden.



Zubereitung des Salates:

Essig, Öl, Pfeffer, Salz, ein Teelöffel Senf, zwei Teelöffel Zucker und die kleingeschnittene Petersilie zu einer Salatsoße mit dem Schneebesen verrühren. Die feinen Büschelchen des Feldsalates nur kurz unter kaltem Wasser abbrausen. In eine große Schüssel geben und mit der Salatsoße vermengen.

Zubereitung der Nudeln:

Die Makkaroni bissfest kochen. Abgießen und mit flüssiger Butter vermengen.

Nun können sie anrichten.

Guten Appetit!