

Susann Kreihe  
Fotografie: Anna Plumbaum

# Vegetarische HEIMAT KÜCHE

Heimisches  
Seelenfutter  
ohne Fleisch

60 traditionelle & neue Rezepte



CHRISTIAN



**Susann Kreihe**  
Fotografie: Anna Plumbaum

*Vegetarische*  
**HEIMAT KÜCHE**

---

**60 traditionelle & neue Rezepte**

---

**Heimisches Seelenfutter ohne Fleisch**



# INHALT

VORWORT

**SCHON IMMER** *vegetarisch*

SUPPEN, EINTÖPFE UND ABENDBROT  
SPÄTZLE, KRAUTKRAPFEN UND KNÖDEL  
WEITERE KLASSIKER MIT KARTOFFELN  
SÜSSE HAUPTSPEISEN UND DESSERTS  
KUCHEN, TORTEN UND CO.

**JETZT ENDLICH** *vegetarisch*

SUPPEN, EINTÖPFE UND ABENDBROT  
HAUPTSPEISEN

**EINMACHEN, EINKOCHEN** *und Einlegen*

SAISONKALENDER

REGISTER

ÜBER DIE AUTORIN/ÜBER DIE FOTOGRAFIN





# VORWORT

Liebe Leser:innen,

Heimat ... ein Begriff, der mir ein wohliges und angenehmes Gefühl in die Magengegend zaubert. Laut Duden wird »Heimat« beschrieben als »Land, Landesteil oder Ort, in dem man [geboren und] aufgewachsen ist oder sich durch ständigen Aufenthalt zu Hause fühlt (oft als gefühlsbetonter Ausdruck enger Verbundenheit gegenüber einer bestimmten Gegend)«. Das beschreibt mein Gefühl im Kern sehr treffend. Unsere Heimat ist somit kein festgelegter Ort, sondern unterliegt einer Entwicklung und kann im Laufe des Lebens auch an neuen Orten entstehen.

Der Ort ist das eine. Das Gefühl ist das andere. Denn nicht nur Plätze, Wege oder Häuser vermitteln uns »Heimat«. Es sind zudem die Menschen, die Erlebnisse, die Gerüche und Geschmäcker, die untrennbar damit verbunden sind. Nicht zu vergessen: Musik und Kultur.

Die Heimatküche gehört ebenso dazu wie der Topf zum Deckel. Auch wenn ich schon oft umgezogen bin, zählen für mich dazu vor allem die Gerichte meiner Kindheit: Milchreis mit Zimtzucker, Dampfnudeln mit Vanillesauce, Spinat mit Röhrei, Kartoffeln und Quark, Königsberger Klopse, Hühnerfrikassee und Rinderrouladen. Es war alles dabei, von ganz einfachen Gerichten bis zum Sonntagsbraten, den es

wirklich nur sonntags gab. Die Reste davon dann am nächsten Abend aufgewärmt mit Brot und Gewürzgurken. Das hieß »Warmes Eckchen«, so fein!

Heimatküche ist für viele Menschen aber nicht allein mit der Kindheit verbunden, auch spätere Lebensphasen bringen neue und spannende Geschmäcker, Aromen und Zubereitungen ins Spiel. Die Verbundenheit mit einem neuen Ort lässt uns ebenfalls unbekannte Zutaten, Gewürze und Rezepte entdecken.

Und da sind wir schon beim Thema: Essen! All das, was die Heimaten unseres Landes (und Österreichs und der Schweiz) vereint, findet sich in diesem Buch. Sicher werden Ihnen noch zahlreiche weitere Gerichte einfallen, so ging es mir auch. Das Besondere an diesem Buch ist der vegetarische Gedanke. Unsere traditionelle Küche ist nicht unbedingt fleischlos, und trotzdem finden sich viele Gerichte, die schon immer vegetarisch sind. Allen voran die süßen Hauptgerichte, von Buchteln über Kaiserschmarrn bis hin zu Marillenknödeln und Milchreis.

Die vegetarische Küche lässt es zu, dass auch Fleischgerichte lecker abgewandelt und fleischlos auf den Teller kommen können, ohne dass der Genuss leidet. Und daher genießen wir Birnen & Bohnen ohne Speck, Falscher »Falscher Hase« und Königsberger Klopse mit Getreide statt Hackfleisch.

## **Aus früheren Zeiten**

Früher wurde eindeutig mehr gekocht. Das lag daran, dass die Generation unserer Eltern und die unserer Großeltern noch weitestgehend im Einklang mit den Saisons gelebt hat. Es gab Erdbeeren erst etwa ab Juni, wer späte Sorten hatte, konnte bis in den September hinein ernten. Zwetschgen waren im September reif: die Zeit für Zwetschgendatschi. Im Winter standen Kohl, Kartoffeln und Kürbis auf dem Tisch, weil auf den Feldern nichts wuchs und diese Gemüse gut bevorratet werden konnten. Außerdem waren die Keller mit Eingemachtem gefüllt, damit auch im Winter die Abwechslung nicht auf der Strecke blieb.

Das Einkochen für den Vorrat ab dem Frühsommer gehörte unweigerlich zu meiner Kindheit. Wenn die Erdbeeren reif waren, pflückten wir sie als Familie wäschekörbeweise. Meine Großeltern hatten ein kleines Erdbeerfeld im Garten. Und ab der Erntezeit wurde eingekocht. Auch Rhabarber, später Gurken, Bohnen, Tomaten, Pfirsiche, Zwetschgen und Kürbis. Wir Kinder waren von dieser Arbeit nicht immer begeistert, aber es galt mitzumachen. Im Winter gab es dann die Belohnung, wenn als Nachtisch ein Glas eingekochte Birnen oder Erdbeeren serviert wurde.

In unserer Familie hat oft unsere Oma gekocht. Ganz klassisch. Montags Suppe, dazu meist Eierkuchen (Pfannkuchen), dienstags, mittwochs und donnerstags Gerichte mit Gemüse, mal mit Eiern, mal ein Würstchen oder Kräuterquark dazu. Im Winter Eintopf, im Sommer Gemüsesuppen. Freitags Fisch, samstags etwas Schnelles, einen Auflauf oder Nudeln. Sonntags der klassische Sonntagsbraten. Der Samstagvormittag war fürs Kuchenbacken reserviert. Dann zog ein unvergleichlicher Duft durchs Haus, im Keller konnten wir dann Kuchenränder stibitzen.



Ich wünsche Ihnen schöne Stunden beim Neuentdecken Ihrer persönlichen Heimatküche, ganz ohne Fleisch und Fisch!

*Susann Kreihe*

Ihre Susann Kreihe



# SCHON IMMER

*vegetarisch*





# SUPPEN, EINTÖPFE UND ABENDBROT

# HANDKÄSE

*mit Musik*

Handkäse mit Musik (ja, irgendwann erzeugt das Gericht Töne!) wird würziger, je länger er durchziehen kann. Wer den Käse gleich servieren will, kann ihn auch nur 1 Stunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Noch intensiver schmeckt er jedoch, wenn er im Kühlschrank 3 bis 4 Tage zieht. Der Käse wird weicher und beginnt sich nach einiger Zeit aufzulösen. Der Sud wird dadurch sämig und sehr würzig.

**Für 4-6 Personen | Zubereitungszeit 10 Minuten |  
Ziehzeit 1-2 Stunden**

- 2 Harzer Roller (insgesamt 400 g)
- 3 EL Weißweinessig
- 4 EL Gemüsebrühe
- 3 EL neutrales Pflanzenöl
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL ganze Kümmelsamen
- 1 weiße Zwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 4 Scheiben Brot (Sorte nach Wahl)

Den Harzer Roller in Rädchen teilen, halbieren und in eine Form legen. Den Essig mit der Gemüsebrühe und dem Öl verrühren und über den Käse gießen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und dem Kümmel würzen.

Die Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln und die Frühlingszwiebeln über dem Harzer Roller verteilen und den Käse 1-2 Stunden ziehen lassen.

Zum Servieren den Handkäse mit den Brotscheiben anrichten.





# ZWIEBELKUCHEN

Zwiebelkuchen ist in vielen Regionen Deutschlands bekannt und wird vor allem in Weinanbaugebieten mit Federweißer serviert. In Weimar gibt es im Oktober den berühmten Zwiebelmarkt, wo man an allen Ecken leckeren Zwiebelkuchen probieren kann.

**Für etwa 16 Stücke | Zubereitungszeit 30 Minuten |  
Garzeit 15 Minuten | Backzeit 40 Minuten**

## **Für den Teig**

100 ml Milch

15 g frische Hefe

200 g Dinkelmehl Type 630 + mehr zum Bearbeiten

1 Ei

1 EL zimmerwarme Butter + mehr für die Form

½ TL Salz

## **Für den Belag**

750 g Zwiebeln (weiße, rote oder Gemüsezwiebeln)

Salz

1 TL Zucker

1 Knoblauchzehe

1 TL Butter

2 TL getrockneter Oregano

100 g flüssige Sahne

2 Eier

frisch geriebene Muskatnuss

## **Außerdem**

frische krause Petersilie (optional)

Für den Teig die Milch lauwarm erwärmen, die Hefe hineinbröckeln und verrühren. Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde in das Mehl drücken und die Hefemilch hineingießen. Mit einem Teil des Mehls zu einem dickflüssigen Brei verrühren. Den Vorteig abgedeckt 10 Minuten gehen lassen.

Für den Belag die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 TL Salz und dem Zucker mischen. Den Knoblauch abziehen und hacken.

Das Ei, die Butter und das Salz zum Vorteig geben und alles in 5 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Diesen abdecken und 1 Stunde gehen lassen.

Die Butter für den Belag in einer breiten Pfanne schmelzen. Den Knoblauch und den Oregano darin anschwitzen. Die Zwiebeln mit der entstandenen Flüssigkeit unterrühren. Die Mischung bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten dünsten. Anschließend abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (26 cm ø) mit Butter einfetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen, hineinlegen und die Teigränder am Formrand andrücken. Die abgekühlte Zwiebelmasse mit der Sahne und den Eiern mischen. Den Belag mit 2-3 Prisen Salz und Muskat würzen. Anschließend auf dem Teig verteilen und den Zwiebelkuchen im Ofen etwa 40 Minuten backen.

Anschließend lauwarm oder kalt (Zimmertemperatur) in Stücke geschnitten anrichten. Nach Belieben vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.







# FLÄDLESUPPE

In einer Flädlesuppe lassen sich übrig gebliebene Pfannkuchen prima verwerten. Für Kräuterflädle mixen Sie in den Teig etwa 1 Bund glatte oder krause Petersilie. In Schwaben isst man die Flädle gern mit Spargel gefüllt.

**Für 4 Personen | Zubereitungszeit 20 Minuten |  
Garzeit 2 Stunden**

## **Für die Brühe**

1 Bund Suppengemüse  
2 Stangen Sellerie  
1 Tomate  
100 g Champignons  
1 Zwiebel  
5 Stängel frische glatte Petersilie  
Salz  
1 Lorbeerblatt  
1 TL getrocknete schwarze Pfefferkörner  
3 Pimentkörner  
1 Stück Parmesanrinde (optional)

## **Für die Flädle**

2 EL Butter  
2 Eier  
150 g Weizenmehl Type 450 oder 550 (alternativ Dinkelmehl  
Type 630)  
½ TL Salz

275 ml Milch  
2 EL neutrales Pflanzenöl

Für die Brühe das Suppengemüse, den Sellerie und die Tomate waschen, putzen, gegebenenfalls schälen und in Stücke schneiden. Die Pilze trocken abreiben. Die Zwiebel mit Schale halbieren. Die Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und beiseitestellen. Die Stiele mit dem Gemüse und der Zwiebel in einen Topf geben. 2 l Wasser angießen. 1 TL Salz, die Gewürze und nach Belieben die Parmesanrinde zufügen. Das Wasser langsam aufkochen und die Brühe am Siedepunkt etwa 1,5–2 Stunden köcheln lassen.

Für die Flädle die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Die Eier mit dem Mehl, dem Salz und der Milch in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. 1 EL der lauwarmen Butter einrühren und den Teig abgedeckt etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Die übrige Butter mit dem Pflanzenöl mischen. Eine Pfanne erhitzen, dünn mit der Öl-Butter-Mischung einfetten und eine Kelle Flädleteig hineingeben. Durch Schwenken gleichmäßig in der Pfanne verteilen und von beiden Seiten daraus helle Flädle (Pfannkuchen) ausbacken. So weiterverfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Die fertigen Flädle auf einem Teller stapeln.

Die Petersilienblätter hacken. Die Brühe abseihen und erneut aufkochen. Mit Salz würzen und in Schalen anrichten. Die Flädle aufrollen, in Streifen schneiden und zusammen mit der Petersilie in die heiße Suppe geben.





# KARTOFFELSUPPE

Kartoffeln werden in vielen traditionellen Speisen verwendet. Hier in Form einer klassischen Suppe, die Herz und Magen wärmt.

**Für 4 Personen | Zubereitungszeit 20 Minuten |  
Garzeit 40 Minuten**

750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln  
1 Bund Suppengemüse  
1 Zwiebel  
1 EL Butter  
750 ml Gemüsebrühe (alternativ Wasser)  
Salz  
1 Bund frische krause Petersilie  
frisch geriebene Muskatnuss

Die Kartoffeln und das Suppengemüse waschen, putzen, schälen und würfeln. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel sowie das Gemüse darin anschwitzen. Dann die Kartoffeln zugeben. Den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe aufgießen und mit 1 TL Salz würzen. Die Suppe aufkochen und bei aufgesetztem Deckel bei mittlerer Temperatur etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Die Petersilie waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Zuletzt die fertig gegarte Suppe mit Salz und

Muskat würzig abschmecken und die Petersilie unterrühren.  
Die Suppe heiß servieren.