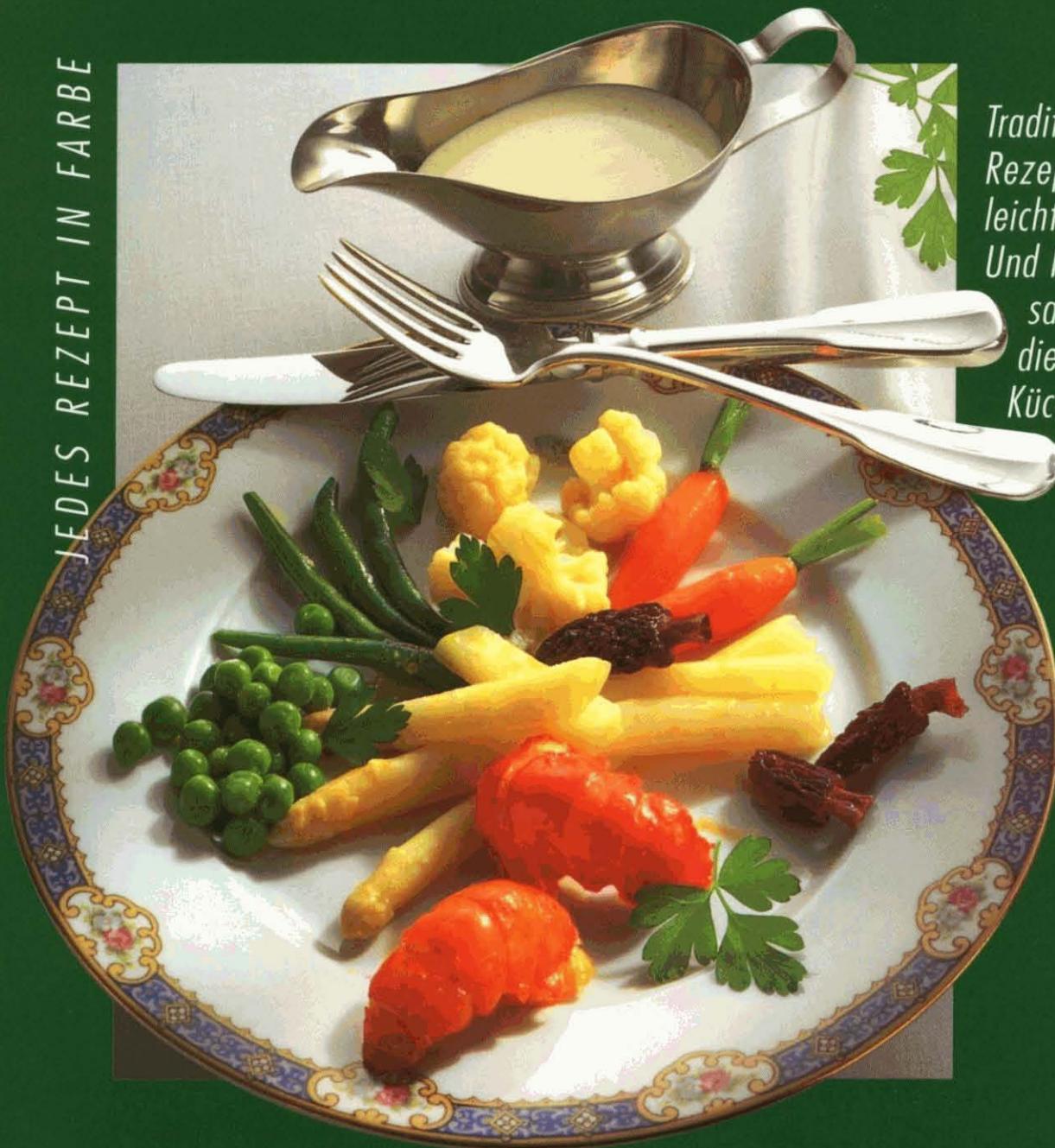


Gudrun Ruschitzka

GU KÜCHEN-RATGEBER

# Sächsisch kochen

JEDES REZEPT IN FARBE



Traditionelle  
Rezepte, die  
leicht gelingen.  
Und Interes-  
santes über  
die sächsische  
Küche

**GU** GRAFE  
UND  
UNZER



# **Sächsisch kochen**

## **Die vier großen »K«**

wie Kartoffeln, Klöße, Kaffee und Kuchen haben eine lange Tradition in der sächsischen Küche. Aber nicht nur die köstlichen Wickelklöße, sondern auch so manch anderes deftige Rezept ist weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt – wie zum Beispiel das berühmte Leipziger Allerlei.

Das Süße liegt den Sachsen im Blut: Kosten Sie doch auch einmal ein Stück vom saftigen Blechkuchen, dazu »A Schälchen Heeßn« – dann werden Sie's verstehen!

Die Farbfotos gestaltete Odette Teubner.



**4 Die Sachsen und ihre Küche**

- 4 Das verschobene Dreieck
- 4 Tüchtig und gemütlich
- 5 Mein Leipzig lob ich mir, es ist ein Klein-Paris ...
- 5 Kaffeesachsen
- 6 »Eechndiehmlichgeeden«
- 6 Wein und Kuchen muß sein
- 6 Kleines sächsisches Küchenvokabular
- 7 Auf feinem Porzellan
- 7 Ostereier, Weihnachtsmänner und Kartoffeln

**8 Was zum Löffeln**

- 8 Leipziger Suppentopf
- 10 Bornaer Zwiebelsuppe
- 10 Lausitzer Wurstsuppe
- 12 Vogtländische Kartoffel- suppe
- 12 Meißner Fischsuppe
- 14 Holundersuppe mit Grießklößchen

**16 Kleine Häppchen**

- 16 Frohnauer Heringssalat
- 16 Sächsische Soleier
- 18 Appetits-Bemmchen

**20 Grünzeug und Gemüse**

- 20 Altsächsischer grüner Salat
- 20 Rawinzlsalat mit Aardäppeln
- 22 Borsdorfer Apfelrotkraut
- 22 Rosenkohlpüree
- 24 Leipziger Allerlei

**26 Von Kartoffeln und Klößen**

- 26 Sächsischer Kartoffelsalat
- 26 Kartoffelpuffer
- 28 Quarkkeulchen
- 29 Kartoffelhörnchen
- 30 Erzgebirgscher Buttermilch- getzen
- 30 Rauchemaad
- 32 Grüne Klöße
- 33 Wickelklöße

**34 Aus heimischen Gewässern**

- 34 Karpfen nach Plauener Art
- 34 Meißner Nußforelle
- 36 Schleie blau mit Gemüse
- 38 Gebratener Hecht

**40 Fleischernes**

- 40 Görlitzer Pilztopf
- 41 Wildschweinragout
- 42 Sauerkrautgewiegtes
- 42 Rinderbraten mit Rosinen- sauce
- 44 Sächsisches Zwiebelfleisch
- 44 Sauerkrautpuffer
- 46 Gefüllte Kalbsbrust Dresdner Art
- 48 Schöpsn-Flaasch vu dr Wies
- 48 Erzgebirgsches Sonntags- kaninchen

**50 Süßes zum Kaffee**

- 50 Leipziger Lerchen
- 52 Rhabarberschnitten
- 52 Heidelbeergetzen
- 54 Dresdner Eierschecke
- 56 Sächsischer Kartoffel- kuchen
- 56 Prasselkuchen
- 58 Sächsischer Weihnachts- stollen
- 60 Gewürzkaffee
- 60 Kaffeestärkung

**62 Rezept- und Sachregister**



## Das verschobene Dreieck

Die Landkarte weist den Freistaat Sachsen als etwas verschobenes Dreieck aus, mit Grenzen zum tschechischen Nachbarn im Süden und dem polnischen im Osten. Fährt man von Dresden aus nördlich, erreicht man in ungefähr drei Autostunden Berlin. Als westliche Nachbarn sind die Thüringer den Sachsen nicht unähnlich, was auch auf die Bewohner des Freistaates Bayern zutrifft (nur daß sich bei ihnen die Gemütlichkeit auf etwas andere Art und Weise äußert). Die Tieflandbucht im Norden, das Hügelland in der Mitte und

die Gebirgszüge im Süden prägen diese vielseitige Landschaft. Hier ist Industrie angesiedelt, und auf den landwirtschaftlich genutzten Flächen werden vorwiegend Kartoffeln, Zuckerrüben und Getreide angebaut. Wir finden große traditionelle Obstanbaugebiete und entlang der Elbe, zwischen Meißen und Dresden, das nördlichste Weinanbaugebiet Deutschlands.

## Tüchtig und gemütlich

Erstere Eigenschaft wird den Sachsen beim Arbeiten nachgesagt, dagegen sind sie im privaten Bereich äußerst gemüt-

voll. Der Sachse hat schon immer gern gekocht, gegessen und im Freundeskreis ausgiebig gefeiert. Da nimmt sich der Leipziger, Dresdner oder Chemnitzer, der im Erzgebirge, Vogtland, der Sächsischen Schweiz oder der in der Lausitz beheimatete Sachse nicht viel – sie alle haben etwas von dieser Wesensart an sich. Und trotzdem hat jedes Gebiet seine Eigenheiten, seinen Dialekt, seine Sitten und Gebräuche bewahrt. Auf keinen Fall ist die Sprache der Sachsen mit der anderer Bewohner deutscher Länder zu verwechseln! Sächsisch kann man nicht erlernen, aber auch nie verleugnen, das »iss drinne!«

Von der Bastei aus bietet sich ein herrlicher Blick auf die Elbe und den Kurort Rathen.



## **Mein Leipzig lob ich mir, es ist ein Klein-Paris ...**

Ach ja, Leipzig ... wer hat nicht schon alles im Laufe seiner wechselvollen Geschichte in dieser Stadt gelebt und auch darüber geschrieben. Ob Goethe es in seinem »Faust« bedachte, und Leipziger Verleger in der Buchstadt einige seiner Werke druckten oder die Stadtväter 1723 Johann Sebastian Bach hier zum Thomaskantor beriefen. 1849 ging Richard Wagner in Leipzig auf die Barrikaden, und 140 Jahre später riefen die Leipziger zuerst den Wenderuf »... wir sind das Volk!«

Nach Leipzig gelangten im späten Mittelalter durch seine geographische Lage am Schnittpunkt zweier wichtiger Handelsstraßen vielerlei fremdländische Einflüsse. Den Kaufleuten waren zur »Meßzeit« gute Geschäfte sicher, nicht zuletzt durch die mitgebrachten exotischen Gewürze. Die sächsischen Hausfrauen konnten schon früh ihre Speisen mit dem Aroma von »Muscatenblumen, Ingber, Pfeffer, Cardemomen, Zimmet oder Saffran« verfeinern.

Weit über die sächsischen Grenzen hinaus ist das »Leipziger Allerlei« bekannt und berühmt. Nicht nur diese zarte Gemüsemischung mit edlen Krebsen und Morseln legt Zeugnis ab von der feinschmeckerischen Art ihrer Erfinder, sondern die gesamte historische sächsische Küche weist eine Vielfalt und Abwechslung auf, die ihresgleichen sucht!

## **Kaffeesachsen**

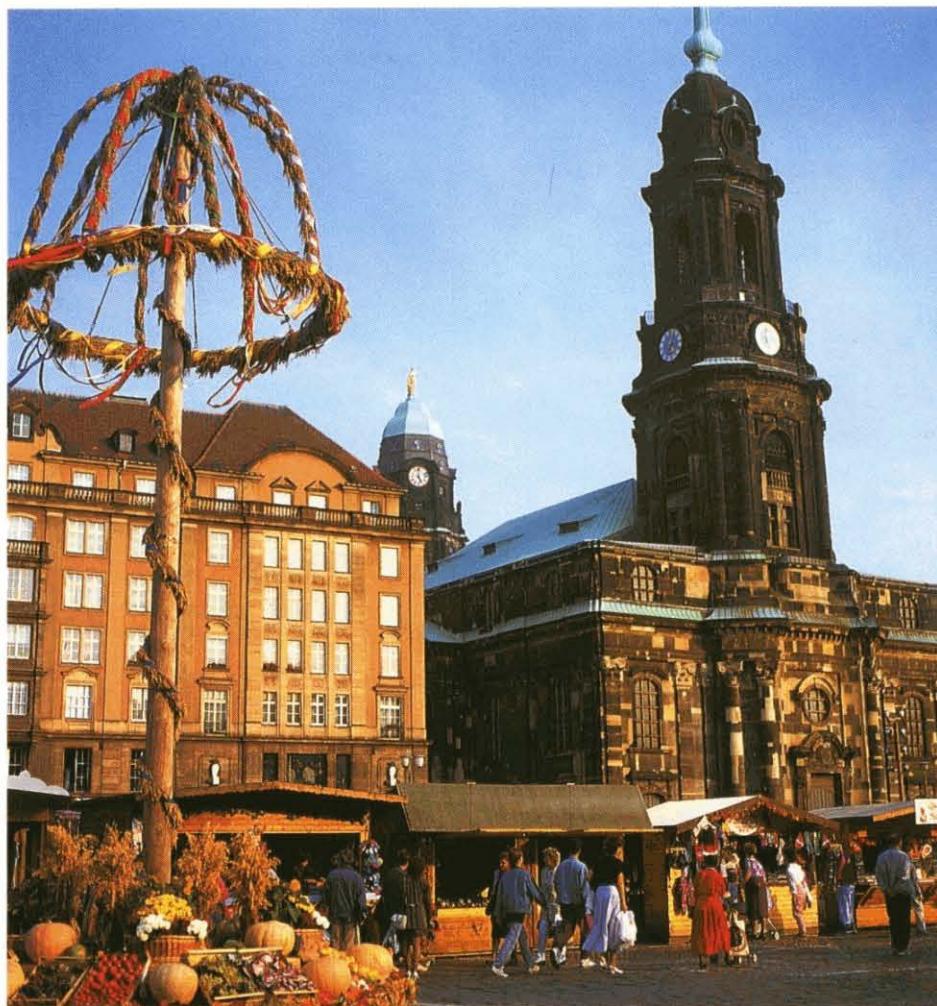
In Sachsen schätzte man schon von jeher diesen köstlichen heißen Trank mit dem unvergleichlichen Aroma.

Bereits um 1685 soll in Leipzig das erste Kaffeehaus »Zum arabischen Coffee-Baum« seinen Ausschank betrieben haben. Daß sich aber einige Damen noch nicht so recht im Umgang mit der braunen Bohne auskannten, berichtet ein Histörchen aus dieser Zeit. Die Hausfrau kochte die Kaffeebohnen sorgfältig in Fleischbrühe und

kredenzte den Sud ihren Gästen. Diese zogen sich zwar artig aus der Affäre, nur einer meinte später: »Es schmeckte wie ein Gemisch aus Stiefelwichse und Heringslake.«

»Heiß und siehse muß dorr Bohngaffee sein«, und die bevorzugte Ergänzung zum »Schälchen Heeßen« war, ist und bleibt ein Stück Kuchen! Ob Stollen, Leipziger Lerchen oder der geliebte Blechkuchen. Alles Süße ist willkommen, vieles ist nach überlieferten Rezepten gebacken.

Reges Markttreiben vor Dresdens berühmter Kreuzkirche



## »Eechndiehmlichgeeden«

Eine der liebenswerten »Eigentümlichkeiten« des Sachsen ist das »Diddschn«. Wenn er sich in der Öffentlichkeit nicht gerade beobachtet fühlt (zu Hause sowieso nicht), dann diddscht (eintauchen, tunken) er gerne ein. Am liebsten die Buttersemmel oder das Kuchenstück in den Kaffee, und wenn dann die Fettaugen oben schwimmen, genießt er glücklich.

Aber auch die Saucen (sämig und ganz viel davon) müssen »offgediddscht« werden. Egal ob es mit Kartoffeln, grünen Klößen oder Wickelklößen geschieht, der »echte Genuß« kommt erst, wenn alles so richtig schön »zerknietscht« ist ...

## Wein und Kuchen muß sein

Fährt man entlang der Elbe von Meißen über Radebeul nach Dresden, so schaut das Auge auf die von den Winzern oft unter Mühen angelegten Weinberge. Auf den sonnigen Steilhängen wachsen Müller-Thurgau-Reben, Traminer, Silvaner, Riesling oder bester Weißburgunder. Die Keller und Gewölbe zur Lagerung der edlen Tropfen trieben einst Mönche in die steilen Granithänge. Heute betreiben kleine Winzergenossenschaften oder Hobbywinzer den Weinanbau. An der prunkvollen und üppigen Tafel am Dresdner Königshof wurde, neben köstlichem Meißner Wein, natürlich auch

einheimisches Bier, wie zum Beispiel »Wernesgrüner Pils«, das schon seit über 500 Jahren gebraut wird, ausgeschenkt. Außerdem wurde mit Vorliebe Wildbret aus der eigenen Jagd, Süßwasserfische und Krebse aus den damals noch sauberen Gewässern, und natürlich Süßes in Massen verzehrt.

Das Süße liegt den Sachsen im Blut, und so ersannen die

Dresdner eine Spezialität aus Hefeteig, Mandeln, Rosinen und Zitronat: »den Stollen«, heute überall bekannt und zur Weihnachtszeit in alle Welt verschickt.

## Auf feinem Porzellan

läßt sich bekanntlich besonders gut tafeln, und edles Porzellan kommt direkt aus dem Herz-

### Kleines sächsisches Küchenvokabular

Aardäppln (Erzgebirge)  
Aardäpplbrei  
Bemmchen (Bemme/Bämme)  
diddschn, offdiddschn  
Fliederbeeren  
Friesrich (Erzgebirge)  
Gähsegeilchen  
Getzen (Erzgebirge)

Gewiegtes

grähdsch  
Griegeniffte (Vogtland),  
Grüne Klöße

Leipziger Lerchen  
Muckefuck (Muggefugg)  
Rauchemaad (Raacher Maad)  
(Erzgebirge) »Rauchendes  
Mädchen«  
Rawinzsalat (Erzgebirge)

Schabefleisch  
»Ä Schälchen Heeßn«  
Schiebböcker Kaas  
Schöpsn Flaasch vu dr Wies  
(Erzgebirge)  
Speckfett  
zerknietschen

Erdäpfel, Kartoffeln  
Erdäpfelbrei, Kartoffelmus  
kleine belegte Brotscheiben  
eintauchen, tunken  
Holunderbeeren  
Schnittlauch  
Käseküche, Quarkkeulchen  
in der Pfanne gebackenes  
Kartoffel- oder Mehlergericht  
gemischtes Hackfleisch  
(Rind/Schwein)  
grätenreich (Fisch)  
Klöße aus grünen (rohen) Kar-  
toffeln

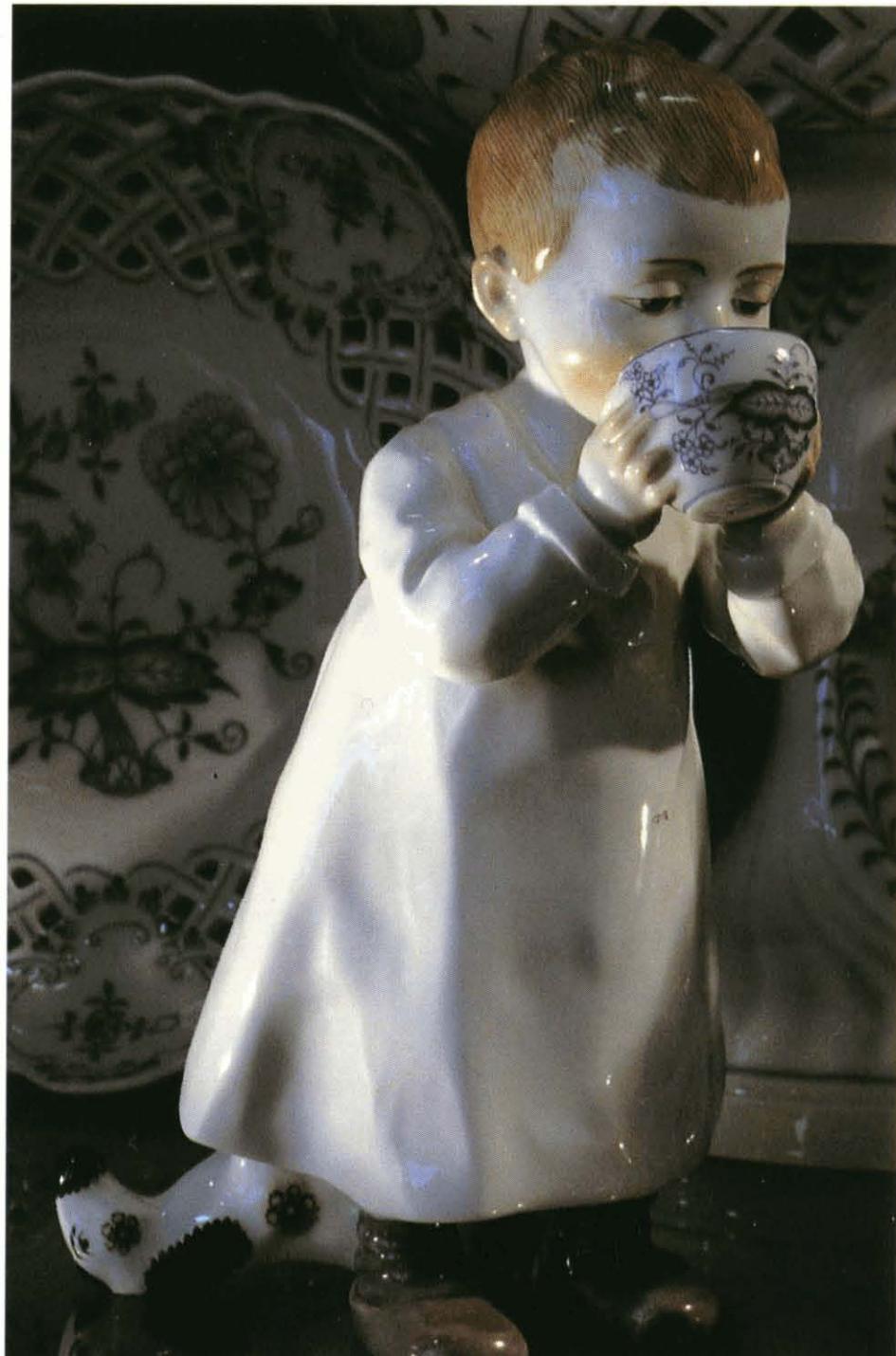
kleine, süße Mandeltörtchen  
Malzkaffee  
gebackene Kartoffelmasse

Feldsalat, Rapünzchen,  
Rapunzelsalat  
Tartar  
Eine Tasse Bohnenkaffee  
Sauermilchkäse  
Hammelfleisch nach »Wie-  
saer Art«  
Griebenschmalz  
zerdrücken, zerstampfen

stück Sachsen. Johann Friedrich Böttger erfand für den prunksüchtigen August den Starken das »Weiße Gold«. Feinstes Meißner Porzellan, das die Sensation auf der Ostermesse 1710 in Leipzig war. Inzwischen ist das Geschirr mit den blauen Schertern weltberühmt und nicht nur das »Zwiebelmuster«, sondern auch »Streublümchen«, »Weinlaub« oder »Rosendekor« finden ihre Liebhaber.

### Ostereier, Weihnachtsmänner und Kartoffeln

Die Oberlausitzer pflegen ihre Traditionen. Neben ihrer eigenen sorbischen Schriftsprache, ihren alten Bräuchen wie Vogelhochzeit und Osterreiten, wird im »Osterland« besonders die Kunst des Eierverzierens gepflegt. Die prächtigen Oster-eier werden mit Gänsekielen, Wachs und Farbe bearbeitet. Dagegen wird im sächsischen Erzgebirge geschnitzt und gedrechselt. Aus der Not heraus verdienten sich die Bauern und Bergleute mit der Kunst der Holzschnitzerei ein Zubrot. Über Generationen hinweg wurde so manches Kartoffelgericht neu kreiert und ersonnen, ein »Aardäppelkuchen« wurde verfeinert, oder ein »Getzen« kam mit Früchten auf den Tisch. Auch im Vogtland ist die Kartoffel von jeher das Hauptnahrungsmittel. Noch heute findet man in vogtländischen Gasthäusern die »Schälerkartoffeln« mit den verschiedensten Beilagen auf der Speisekarte – und an



der Wand hängt gestickt ein alter Reim:  
»Morgens in aller Früh,  
mittags kommen sie mitsamt  
der Brüh,  
zur Nacht Kartoffeln mit samtem  
Kleid,  
Kartoffeln in aller Ewigkeit.«

Aus einer Zwiebelmustertasse  
schmeckt es besonders gut...

# Leipziger Suppentopf

Als Einlage kommen Grießklößchen in die Suppe, und das Gemüse kann je nach Jahreszeit variiert werden.

Zutaten für 4 Personen:

Für die Brühe:

600 g Rindfleisch (Brust)

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

2 Nelken · 1 Möhre

1 Petersilienwurzel

1/4 Selleriekrolle

1/2 Stange Lauch

5 Pimentkörner

8 Pfefferkörner

Für die Grießklößchen:

1/4 l Milch

50 g Butter

Salz

100 g Grieß

3 kleine Eier

Für das Suppengemüse:

1 Kohlrabi

1 kleiner Blumenkohl

100 g grüne Bohnen

100 g Erbsen (frisch oder tiefgefroren)

2 Tomaten

1 Bund Petersilie

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuß, frisch gerieben

Salz · Streuwürze

## Läßt sich gut vorbereiten

Pro Portion etwa:

2400 kJ/570 kcal

47 g Eiweiß · 25 g Fett

38 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

**1.** In einem Suppentopf etwa 1 1/2 l Wasser aufkochen. Das Suppenfleisch abspülen und in das kochende Wasser legen. Den aufsteigenden Schaum mehrmals abschöpfen.

**2.** Die Zwiebel schälen, mit dem Lorbeerblatt und den Nelken spicken. Die Möhre, die Petersilienwurzel, den Sellerie und den Lauch putzen, waschen und zusammen mit der Zwiebel zum Fleisch geben. Die Gewürzkörner dazugeben und alles bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde sanft köcheln lassen.

**3.** Für die Grießklößchen die Milch mit der Butter und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Den Grieß einstreuen und unter ständigem Rühren aufquellen lassen. Sobald die Masse in einem dicken Kloß am Löffel hängt und sich vom Boden löst, den Topf vom Herd nehmen. 1 Ei sofort unter die Masse rühren, die beiden übrigen Eier nach dem Abkühlen. Die Grießmasse mindestens 30 Minuten quellen lassen.

**4.** In der Zwischenzeit den Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Die Bohnen putzen, abspülen und in kleine Stücke brechen. Die frischen Erbsen auspalten. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, enthäuten, teilen, ohne Stielansätze und Kerne in kleine Stücke schneiden.

**5.** Für die Grießklößchen etwa 2 l Salzwasser zum Kochen aufstellen. Ist das Fleisch gar, aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Das zerbrochene Gemüse mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen. Die Brühe salzen und das vorbereitete Gemüse (außer den Tomaten) in die Brühe geben. Das Gemüse in 10–15 Minuten bißfest garen. Kurz vor Garende die Tomaten hinzufügen. Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und zum Gemüse in die Brühe geben.

**6.** Mit zwei Kaffeelöffeln aus der Grießmasse kleine Klößchen formen. In dem leise siedenden Wasser die Grießklößchen in 8–10 Minuten gar ziehen lassen.

**7.** Die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Die Brühe mit Pfeffer, Muskatnuß und eventuell Salz und Streuwürze pikant abschmecken. Die Grießklößchen in die Suppe geben. Mit der Petersilie bestreuen und heiß servieren.

## Tip!

Die Grießklößchenmasse noch zusätzlich mit Pfeffer und geriebener Muskatnuß würzen.

Ein Eintopf hat immer Saison, denn knackiges frisches Gemüse gibt es das ganze Jahr über.

WAS ZUM LÖFFELN



# Bornaer Zwiebelsuppe

Zutaten für 4 Personen:

|  |
|--|
| 600 g Kartoffeln                         |
| 1 1/2 l Fleischbrühe                     |
| 1/2 Teel. Kümmel                         |
| 40 g durchwachsener Räucherspeck         |
| 500 g Zwiebeln                           |
| 80 g Schweineschmalz                     |
| 2 Eßl. Mehl                              |
| 2 säuerliche Äpfel (zum Beispiel Boskop) |
| 100 g Sahne                              |
| 2 Eßl. Meerrettich (aus dem Glas)        |
| schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen       |
| Salz                                     |
| 1 Bund Schnittlauch                      |

## Preiswert · Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

|                         |
|-------------------------|
| 2900 kJ/690 kcal        |
| 19 g Eiweiß · 54 g Fett |
| 33 g Kohlenhydrate      |

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

**1.** Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Brühe mit den Kartoffeln in einem Topf zum Kochen bringen, den Kümmel hinzufügen und 8–10 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffelstückchen probieren, ob sie gar sind, dann den Topf zur Seite stellen.

**2.** Den Speck klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

**3.** In einer großen Pfanne das Schmalz erhitzen und die Speckwürfel glasig anbraten.

Die Zwiebeln hinzufügen und alles goldgelb anbräunen. Das Mehl einstreuen, mit etwa 1/2 l von der Fleischbrühe ablöschen und aufkochen lassen. Dann den Pfanneninhalt unter die Kartoffeln rühren.

**4.** Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und fein reiben. Die Sahne mit dem Meerrettich und den geriebenen Äpfeln vermengen. In die Suppe rühren und nochmals aufkochen lassen. Mit dem Pfeffer und eventuell noch etwas Salz pikant abschmecken.

**5.** Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in kleine Röllchen schneiden. Den Schnittlauch über die Zwiebelsuppe streuen und nach Belieben mit gerösteten Schwarzbrot scheiben servieren.

Pro Portion etwa:  
2300 kJ/550 kcal  
14 g Eiweiß · 52 g Fett  
8 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

**1.** Die Würste in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Brötchen oder das Brot klein würfeln.

**2.** In einem Topf die Hälfte vom Schmalz erhitzen und darin die Wurstscheiben knusprig anbraten. Die Wurst herausnehmen und beiseite stellen. In dem Bratfett unter Röhren die Zwiebeln andünsten und mit dem Majoran, etwas Pfeffer und Muskatnuß würzen. Die Zwiebeln mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und zur Wurst geben. Das restliche Schmalz in den Topf geben und die Brotwürfel unter häufigem Rühren darin anrösten.

**3.** Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und kleinschneiden. Die Wurst und die Zwiebeln zurück in den Topf geben und mit den Brötchenwürfeln vermengen. Nun die heiße Brühe dazugießen, einmal umrühren und mit dem Schnittlauch bestreuen. Die Suppe sofort auftragen, da die Brotwürfel schnell aufquellen.

# Lausitzer Wurstsuppe

Zutaten für 4 Personen:

|   |
|---|
| 4 Knackwürste (zum Beispiel Brühpolnische oder Mettwürstchen) |
| 500 g Zwiebeln  |
| 4 Brötchen vom Vortag oder 80 g Weißbrot                      |
| 70 g Schweineschmalz  |
| 1/4 Teel. gerebelter Majoran                                  |
| schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen                            |
| Muskatnuß, frisch gerieben                                    |
| 1 Bund Schnittlauch   |
| 1 1/2 l heiße, kräftig gewürzte Fleischbrühe                  |

## Gelingt leicht · Preiswert

Im Bild vorne: Lausitzer Wurstsuppe

Im Bild hinten:

Bornaer Zwiebelsuppe

WAS ZUM LÖFFELN



# Vogtländische Kartoffelsuppe

Zutaten für 4–6 Personen:

|                                   |
|-----------------------------------|
| 750 g mehligkochende Kartoffeln   |
| 1 Stange Lauch                    |
| 2 Petersilienwurzeln              |
| 2 Möhren · 1/4 Sellerieknette     |
| 2 Zwiebeln                        |
| 100 g durchwachsener Räucher-     |
| speck                             |
| 2 Eßl. Schweineschmalz            |
| 1 1/2 l heiße Fleischbrühe        |
| 1 Lorbeerblatt                    |
| 1/4 Teel. Kümmelpulver            |
| 2 Prisen getrockneter Majoran     |
| Salz                              |
| Muskatnuß, frisch gerieben        |
| weißer Pfeffer, frisch gemahlen   |
| 1 Bund glatte gehackte Petersilie |

## Läßt sich gut vorbereiten

Bei 6 Personen pro Portion etwa:  
 1100 kJ/260 kcal  
 7 g Eiweiß · 16 g Fett  
 24 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

**1.** Die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Das Gemüse putzen, waschen und in große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Den Speck klein würfeln.

**2.** In einem Suppentopf das Schmalz erhitzen, den Speck und die Zwiebelwürfel leicht anbraten. Die Kartoffel- und Gemüsestücke hinzufügen und kurz andünsten. Die Brühe

angießen. Mit dem Lorbeerblatt, dem Kümmel, dem Majoran und Salz würzen. Zugedeckt etwa 30 Minuten kochen lassen.

**3.** Das Lorbeerblatt entfernen. Den Topfinhalt durch ein Sieb streichen oder im Topf mit dem Pürierstab pürieren. Mit Muskatnuß und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie reichlich über jede Portion streuen.

# Meißner Fischsuppe

Diese Suppe kann auch aus Forellen oder Barsch zubereitet werden.

Zutaten für 4 Personen:

|   |
|---|
| 1 Möhre   |
| 1 Petersilienwurzel                                   |
| 1 Stange Lauch · 400 g Kartoffeln                     |
| 2 große Zwiebeln                                      |
| 2 Gewürznelken · 1 Lorbeerblatt                       |
| 5 Pimentkörner  |
| 10 Pfefferkörner · Salz                               |
| 2 Eßl. Weinessig · 2 Eßl. Butter                      |
| 4 küchenfertige Karpfenstücke (ohne Kopf, etwa 800 g) |
| 1/2 Bund glatte Petersilie                            |
| 1/2 Bund Dill   |
| 2 Eßl. geriebener Meerrettich (aus dem Glas)          |
| 100 g saure Sahne                                     |
| weißer Pfeffer, frisch gemahlen                       |
| Zucker  |

## Gelingt leicht · Preiswert

Pro Portion etwa:  
 1800 kJ/430 kcal  
 42 g Eiweiß · 19 g Fett  
 24 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

**1.** Die Möhre, die Petersilienwurzel und den Lauch putzen, waschen und kleinschneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, eine mit den Nelken und dem Lorbeerblatt spicken.

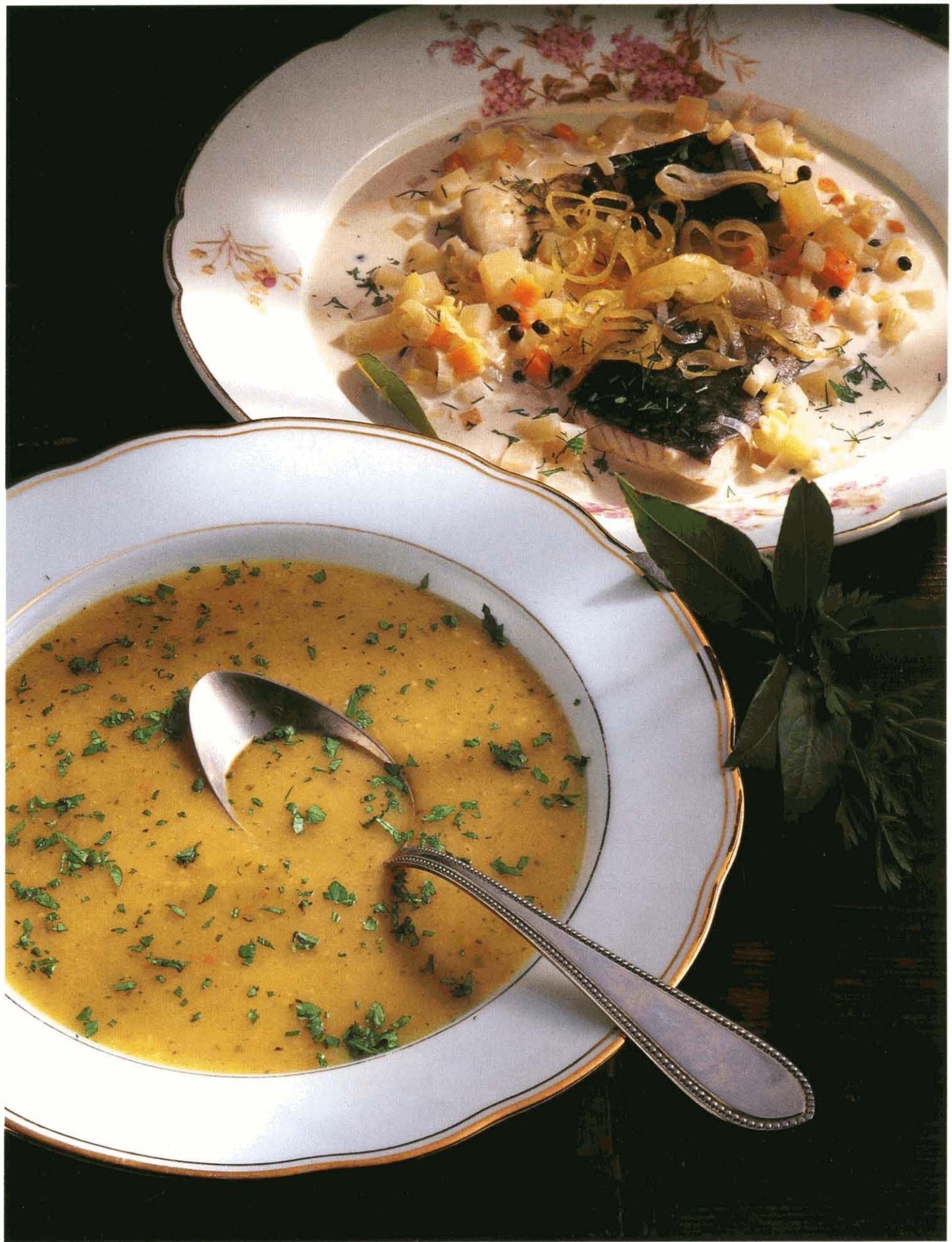
**2.** In einem flachen Suppentopf das Gemüse und die Kartoffeln mit etwa 1 1/4 l Wasser zum Kochen bringen. Die gespickte Zwiebel, die Gewürzkörner, Salz und den Essig hinzufügen. Alles etwa 7 Minuten kochen lassen.

**3.** Die zweite Zwiebel in dünne Ringe schneiden und in der Butter andünsten. Die Fischstücke gut abspülen. Die Zwiebeln und die Karpfenstücke zu den Gemüsekartoffeln geben. Zudecken und alles bei ganz schwacher Hitze etwa 15 Minuten ziehen lassen.

**4.** Die Petersilie und den Dill abspülen, trockenschütteln und kleinschneiden. Ist der Fisch gar, je 1 Stück auf vorgewärmte Teller legen. Den Meerrettich und die Sahne unter das Gemüse mengen, alles pikant mit Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Petersilie und den Dill unterrühren und die Suppe über die Fischstücke geben.

Im Bild vorne:  
 Vogtländische Kartoffelsuppe  
 Im Bild hinten: Meißner Fischsuppe

WAS ZUM LÖFFELN



# Holunder-suppe mit Grießklößchen

Zutaten für 4 Personen:

1 kg frische, reife Holunderbeeren  
(Fliederbeeren)

1/2 l Apfelsaft

Schale und Saft von 1/2 unbehan-delten Zitrone

3 Gewürznelken · 1/2 Zimtstange

Salz

2 säuerliche Äpfel (zum Beispiel Boskop)

1 reife Birne

100 g Zucker

2 Eßl. Speisestärke

100 g Sahne

Zum Dekorieren: einige Zitronen-melisse- oder Minzeblättchen

Für die Grießklößchen:

1/4 l Milch

50 g Butter

Salz

100 g Grieß

3 kleine Eier

## Braucht etwas Zeit

Pro Portion etwa:

2900 kJ/690 kcal

17 g Eiweiß · 27 g Fett

104 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

**1.** Die Holunderbeeren waschen und mit einer Gabel von den Stielen (Dolden) abstreifen. Den Apfelsaft und reichlich 3/4 l Wasser in einen Topf gießen. Mit der Zitronenschale, den Nelken, der Zimtstange und etwa 2 Prisen Salz aufkochen.

**2.** Die Äpfel und die Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in Spalten schneiden. Zusammen mit den Holunderbeeren in das kochende Apfelwasser geben und etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

**3.** Ein großes Haarsieb über einen zweiten Topf legen und das Kochgut durchgießen. Mit einem Löffel andrücken und den Saft auffangen. (Nehmen Sie einen dunklen Topf oder einen Edelstahltopf, da der Saft sehr intensiv färbt!) Den Saft wieder aufkochen lassen und den Zucker dazugeben. 2 Eßlöffel Speisestärke in etwas kaltem Wasser (oder Apfelsaft) anrühren und die Suppe damit binden. Mit dem Zitronensaft abschmecken.

**4.** Für die Grießklößchen die Milch mit der Butter und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Den Grieß einstreuen und unter ständigem Rühren aufquellen lassen. Sobald die Masse in einem dicken Kloß am Löffel hängt und sich vom Boden löst, den Topf vom Herd nehmen.

**5.** 1 Ei verquirlen und sofort unter die Grießmasse rühren. Die Grießmasse etwas abkühlen lassen und dann die beiden Eier untermischen. Die Grießmasse mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

**6.** In einem breiten Topf Wasser zum Kochen bringen. Mit zwei (immer wieder angefeuchten) Kaffeelöffeln längliche Klößchen formen. In dem leise

siedenden Wasser die Grießklößchen in 8–10 Minuten gar ziehen lassen.

**7.** Die heiße Holundersuppe in tiefen Tellern servieren und je 3 Grießklößchen hineingeben. Mit etwas Sahne begießen und mit den Zitronenmelisse- oder Minzblättchen garnieren.

## Varianten:

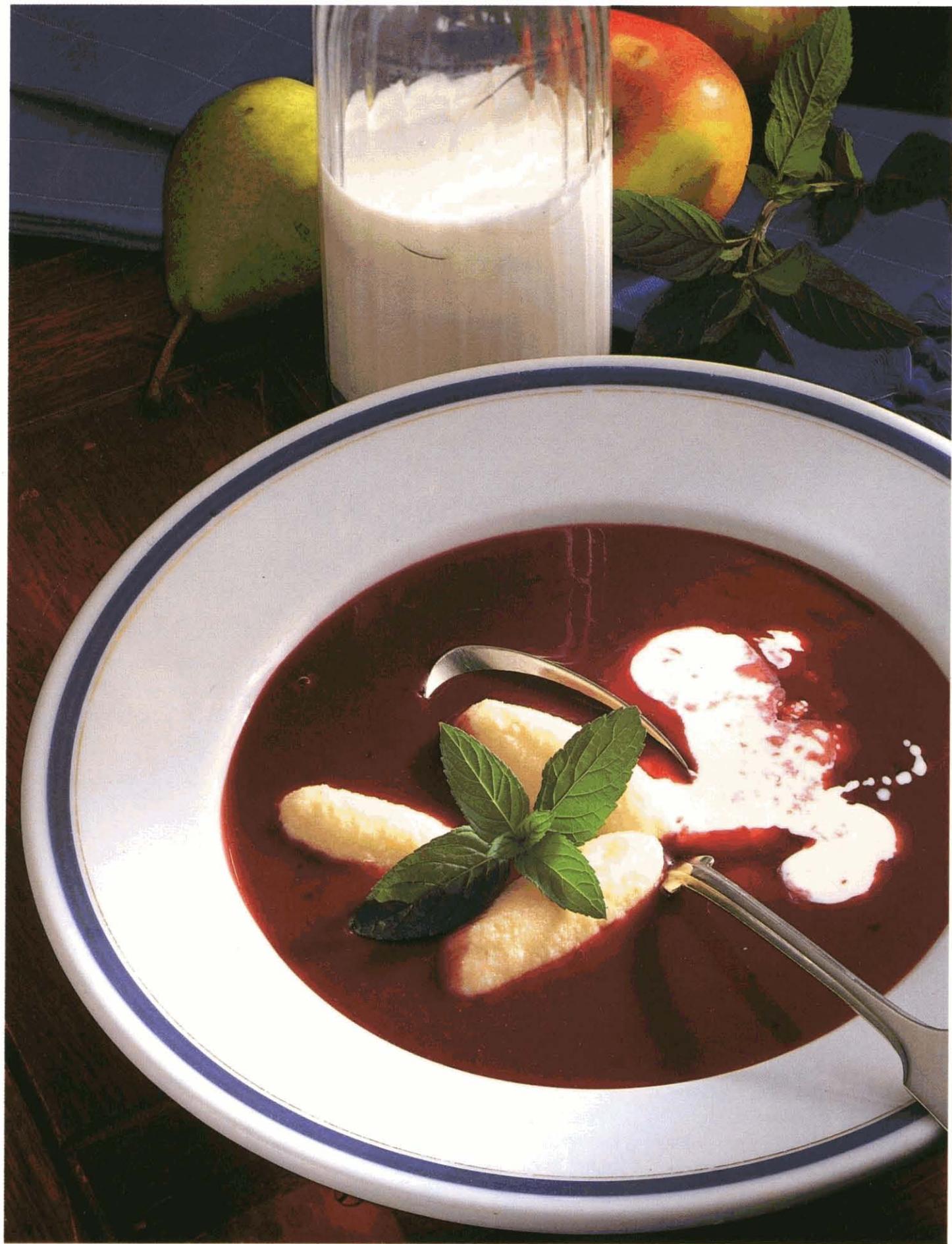
Statt Grießklößchen schmecken Eierschneehäubchen, kleine Makronen, Baisers, zerkrümelter Zwieback oder geröstete Weißbrotwürfel sehr gut dazu.

## Tips!

- Wenn Sie keine frischen Beeren bekommen, nehmen Sie fertigen Saft aus dem Reformhaus.
- Im Sommer ist diese Suppe auch eine erfrischende Kälteschale.
- Geputzte Holunderbeeren lassen sich, ebenso wie die Grießklößchen, gut einfrieren.
- Heißer Holundersaft ist bei einsetzender Erkältung ein bewährtes Hausmittel.

Holunderbeeren haben einen herben Geschmack, deshalb schmeckt diese Suppe mit Milch oder Sahne verfeinert einfach besser.

WAS ZUM LÖFFELN



# Frohnauer Heringssalat

Zutaten für 4 Personen:

3 küchenfertige, filetierte Salzheringe  
5 gekochte Pellkartoffeln  
200 g kalter Bratenaufschliff  
(Schwein oder Kalb vom Fleischer)  
2 Äpfel (zum Beispiel Boskop)  
2 Gewürzgurken  
60 g durchwachsener Räucherspeck  
3 Eßl. Öl · 2 frische Eigelb  
1 Zwiebel · 2 Eßl. Essig  
1 Teel. Senf · 1/4 Teel. Zucker  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Eßl. Kapern  
1/2 Bund glatte gehackte Petersilie  
4 hartgekochte Eier

## Spezialität aus dem Erzgebirge

Pro Portion etwa:

1900 kJ/450 kcal  
24 g Eiweiß · 29 g Fett  
21 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

**1.** Die Heringsfilets abspülen und mit Küchenpapier trocken-tupfen. Die Filets in Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben.

**2.** Die Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Den Braten in feine Streifen schneiden. Die Äpfel schälen und in Würfel schneiden. Die Gurken klein würfeln. Alles zu den Heringsfilets dazugeben. Den Speck in kleine Würfel schneiden, in 1 Eßlöffel Öl knusprig braun braten und heiß unter die Zutaten mischen.

**3.** Für die Salatsauce das restliche Öl mit den Eigelben verschlagen. Die Zwiebel schälen und dazureiben. Mit dem Essig, dem Senf, dem Zucker und Pfeffer pikant abschmecken. Die Sauce und die Kapern gründlich mit dem Salat vermengen.

**4.** Die Petersilie hinzufügen. Alles durchmengen und abgedeckt mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Den Heringssalat auf Kopfsalatblättern verteilen. Die Eier schälen, achseln und dekorativ auf dem Salat anrichten.

dem Salz, dem Zucker, dem Kümmel, den Lorbeerblättern, den etwas zerdrückten Pimentkörnern, den Wacholderbeeren und dem Thymian würzen, etwa 10 Minuten kochen und dann abkühlen lassen.

**2.** Die Eier anstechen und zusammen mit den Zwiebelschalen in etwa 8 Minuten hart kochen und kalt abschrecken. Die Schalen ganz leicht einklopfen.

**3.** Die Soleier in ein großes Glas legen und mit dem Gewürzsud begießen. Abgedeckt müssen sie nun wenigstens 24 Stunden, besser noch 36 Stunden durchziehen.

**4.** Danach Eier aus dem Glas nehmen, schälen und quer halbieren. Die Eigelbe vorsichtig herausdrücken. Die leere Eihälften am besten auf einen kleinen Ring setzen und nach Geschmack mit Saucen und Gewürzen füllen.

# Sächsische Soleier

Zutaten für 4 Personen:

1 große Zwiebel mit brauner Schale  
2 1/2 Eßl. Salz · 1 Eßl. Zucker  
1 Eßl. Kümmel · 2 Lorbeerblätter  
10 Pimentkörner  
5 Wacholderbeeren  
2-3 Thymianzweige  
12 frische, weiße Eier

## Für Gäste

Pro Portion etwa:

950 kJ/230 kcal  
17 g Eiweiß · 16 g Fett  
5 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten
- Marinierzeit: 24-36 Stunden

**1.** In einem Topf etwa 1 1/2 l Wasser aufkochen. Die Zwiebel schälen und halbieren (die Schalen aufheben). Das Wasser zusammen mit der Zwiebel,

## Tip!

Servieren Sie zu den Soleiern Butterbrote oder Kartoffelsalat. Stellen Sie zum Würzen der Eihälften Salz, Pfeffer, Essig, Öl, Senf, Mayonnaise, Ketchup, Remouladensauce und gehackte Kapern, Gürkchen, Kresse auf den Tisch und zum Runterspülen Bier und Korn!

Im Bild vorne: Sächsische Soleier

Im Bild hinten:  
Frohnauer Heringssalat

KLEINE HÄPPCHEN



# Appetits-Bemmchen

Zutaten für 6 Personen:

Für alle Bemmchen gilt: verschiedene dunkle Brotsorten, insgesamt etwa 600 g

## Für Gäste • Gelingt leicht

Pro Bemmchen-Portion (mit Belag) etwa:

4600 kJ/1096 kcal  
57 g Eiweiß · 65 g Fett  
76 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1–2 Stunden

## Schabefleisch-Bemmchen

1 kleine Zwiebel  
150 g Schabefleisch (Tatar)  
2 Eigelb  
Salz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
100 g Brot (etwa 3 Scheiben)  
Butter · 4 Sardellenfilets  
1 Eßl. Kapern

Die Zwiebel schälen, klein würfeln und mit dem Schabefleisch, den Eigelben und den Gewürzen vermengen. Abschmecken, die Brotscheiben dünn mit Butter bestreichen, dick das Schabefleisch auftragen. Die Sardellenfilets längs durchschneiden und kreuzweise auf die Brote legen. Die Kapern dazwischen streuen.

## Leberwurst-Bemmchen

100 g Brot (etwa 3 Scheiben)  
1 große Knoblauchzehe  
Butter  
100 g kräftig gewürzte Leberwurst  
kleine Gewürzgurken

Dünne Brotscheiben im Toaster rösten. Den Knoblauch schälen und das Brot damit einreiben. Mit Butter und Leberwurst bestreichen. Kleine »Reiterchen« schneiden. Die Gurken fächerartig einschneiden und dazulegen.

## Frühlings-Bemmchen

1 Bund Radieschen  
1/2 junge Gurke  
120 g Vollkornbrot (etwa 4 Scheiben)  
150 g Quark (20 %) · Salz  
weißer Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Bund Schnittlauch

Die Radieschen und die Gurke abspülen und in Scheiben schneiden. Das Vollkornbrot dick mit Quark bestreichen. Abwechselnd mit Gurken- und Radieschenscheiben belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln, kleinschneiden und darüber streuen.

## Kater-Bemmchen

2 Eigelb · 4 Eßl. Öl  
1 Teel. Essig  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
je 1 Prise Salz und Zucker  
100 g geraspelter Tomatenpaprika  
150 g geraspelte Gewürzgurken  
120 g Brot (etwa 4 Scheiben)

Aus den Eigelben, dem Öl und dem Essig eine Mayonnaise rühren und pikant abschmecken. Den Paprika mit einem Drittel der Mayonnaise, die Gurken mit dem Rest vermischen. Das Brot toasten, die Gurkenmasse aufstreichen und die Paprikamayonnaise dekorativ in die Mitte setzen.

## Bemmchen mit Schieböcker Kaas

120 g Brot (etwa 4 Scheiben)  
100 g Griebenschmalz  
200 g Harzer Käse mit Kümmel  
1 Bund Radieschen  
2 Stengel Petersilie

Das Brot mit dem Fett bestreichen. Den Käse in Scheiben auf das Brot legen. Mit Radieschenröschen und der Petersilie dekorieren.

Diese kleinen Brotscheiben werden in Sachsen variantenreich und immer sehr liebevoll hergerichtet.

KLEINE HÄPPCHEN



## Altsächsischer grüner Salat

Als Beilage oder einfach so zum »Sattessen«.

Zutaten für 2–4 Personen:

|                                   |
|-----------------------------------|
| je nach Größe 1–2 Stück Kopfsalat |
| 30 g Butter                       |
| 1 Zitrone                         |
| 1 1/2 Eßl. Zucker                 |
| 1/4 Teel. Salz                    |

### Gelingt leicht · Preiswert

Bei 4 Personen pro Portion etwa:

370 kJ/88 kcal  
1 g Eiweiß · 7 g Fett  
6 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

**1.** Vom Salat die Außenblätter und den groben Strunk entfernen. Dann zerteilen, größere Blätter zerzupfen. Mehrmals gründlich in kaltem Wasser waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

**2.** In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen und mit 1 Prise Salz anbräunen. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

**3.** Den abgetropften Salat in eine große Salatschüssel geben. Den Zitronensaft, den Zucker und das Salz darübergeben. Die abgekühlte, braune Butter hinzufügen und alles gut vermengen.

## Rawinzlsalat mit Aardäppeln

Rapünzchensalat (Rapunzel, Feld-, Ackersalat) mit Kartoffeldressing ist eine Erzgebirgsche Spezialität.

Zutaten für 4 Personen:

|   |
|---|
| 2 große mehligkochende Kartoffeln                 |
| Salz  |
| 300 g Feldsalat                                   |
| 1/8 l heiße Fleischbrühe                          |
| 1/2 Teel. Senf                                    |
| schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen                |
| 1 Prise Zucker                                    |
| 1 Eßl. Essig                                      |
| 2–3 Eßl. Öl                                       |
| 1 kleine Zwiebel                                  |
| 1 kleiner säuerlicher Apfel (zum Beispiel Boskop) |
| 1 Bund Schnittlauch                               |

### Für Gäste · Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

500 kJ/120 kcal  
3 g Eiweiß · 7 g Fett  
13 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde



**1.** Die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Knapp mit Salzwasser bedecken und in etwa 15 Minuten gar kochen.

**2.** Den Feldsalat von den Wurzeln und unschönen Blättern befreien (er soll dabei aber nicht auseinanderfallen). Mehrmals in kaltem Wasser waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

**3.** Sind die Kartoffeln gar, das Wasser abgießen und die Kartoffeln ausdämpfen lassen. Sofort durch die Kartoffelpresse drücken. Mit etwas Fleischbrühe dünncremig rühren und mit dem Senf, Pfeffer, dem Zucker, dem Essig und dem Öl pikant abschmecken.

**4.** Die Zwiebel und den Apfel schälen, fein reiben und unter die Sauce rühren. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

**5.** Zum Servieren den Salat auf großen, flachen Tellern anrichten. Über jede Portion reichlich Kartoffeldressing träufeln und mit dem Schnittlauch bestreuen.

### Variante:

In einigen Gegenden werden noch knusprig gebratene Speckwürfel oder -streifen über den Salat gegeben.

Im Bild vorne:  
Rawinzlsalat mit Aardäppeln  
Im Bild hinten:  
Altsächsischer grüner Salat

**GRÜNZEUG UND GEMÜSE**



# Borsdorfer Apfelrotkraut

Als traditionelles und berühmtes Obstanbaugebiet ist Borsdorf (bei Leipzig) Lieferant vieler Apfelsorten.

Zutaten für 4–6 Personen:

1 kg Rotkohl  
2 mittelgroße Zwiebeln  
5 Gewürznelken  
3 Äpfel (zum Beispiel Boskop)  
100 g Schweineschmalz  
4–6 Eßl. Rotweinessig  
2 Eßl. + 1 Teel. Zucker  
Salz · 1 Lorbeerblatt  
1 Eßl. Butter · 2 Eßl. Weißwein

## Läßt sich gut vorbereiten Preiswert

Bei 6 Personen pro Portion etwa:  
1100 kJ/260 kcal  
3 g Eiweiß · 19 g Fett  
18 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

**1.** Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, vierteln, den Strunk herausschneiden und den Rotkohl in dünne Streifen schneiden.

**2.** Die Zwiebeln schälen und eine davon in kleine Würfel schneiden. Die zweite Zwiebel mit den Nelken spicken.  
2 Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden.

**3.** In einem Topf das Schmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anschwitzen. Den Kohl

und den Essig dazugeben. Alles gut umrühren und etwa 5 Minuten andünsten.

**4.** Die Apfelwürfel, die gespickte Zwiebel, den Zucker, Salz und das Lorbeerblatt hinzufügen. 1/8 l Wasser angießen und zugedeckt etwa 50 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zwischendurch öfter umrühren, eventuell noch etwas Wasser nachgießen.

**5.** Den dritten Apfel schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Äpfel mit 1 Teelöffel Zucker und dem Wein bei mittlerer Hitze leicht andünsten (die Scheiben sollen nicht zerfallen). Den Rotkohl in eine vorgewärmte Schüssel füllen und die Apfelspalten darauf verteilen.

Als Beilage zu Gänsebraten, Rouladen, Wildgerichten und allen Schmorbraten reichen.

Pro Portion etwa:  
530 kJ/130 kcal  
6 g Eiweiß · 9 g Fett  
6 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

**1.** Den Rosenkohl putzen und waschen. Größere Röschen halbieren. In einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und mit Salz und dem Zucker würzen. Zum Kochen bringen und in 8–10 Minuten bißfest garen.

**2.** Den Speck in sehr kleine Würfel schneiden. Ist der Rosenkohl gar, das Kochwasser abgießen. Den Kohl auf einem großen Küchenbrett mit einem Messer fein hacken.

**3.** In einem Topf die Butter zerlassen und den Speck darin anbraten. Den Rosenkohl hinzufügen und alles gut vermengen. Die Crème fraîche untermischen und mit dem Zitronensaft, der Muskatnuß, dem Pfeffer und dem Cayennepfeffer pikant abschmecken.

Als Beilage zu Kaninchen, Wildgerichten oder Rinderbraten servieren.

# Rosenkohlpüree

Zutaten für 4 Personen:

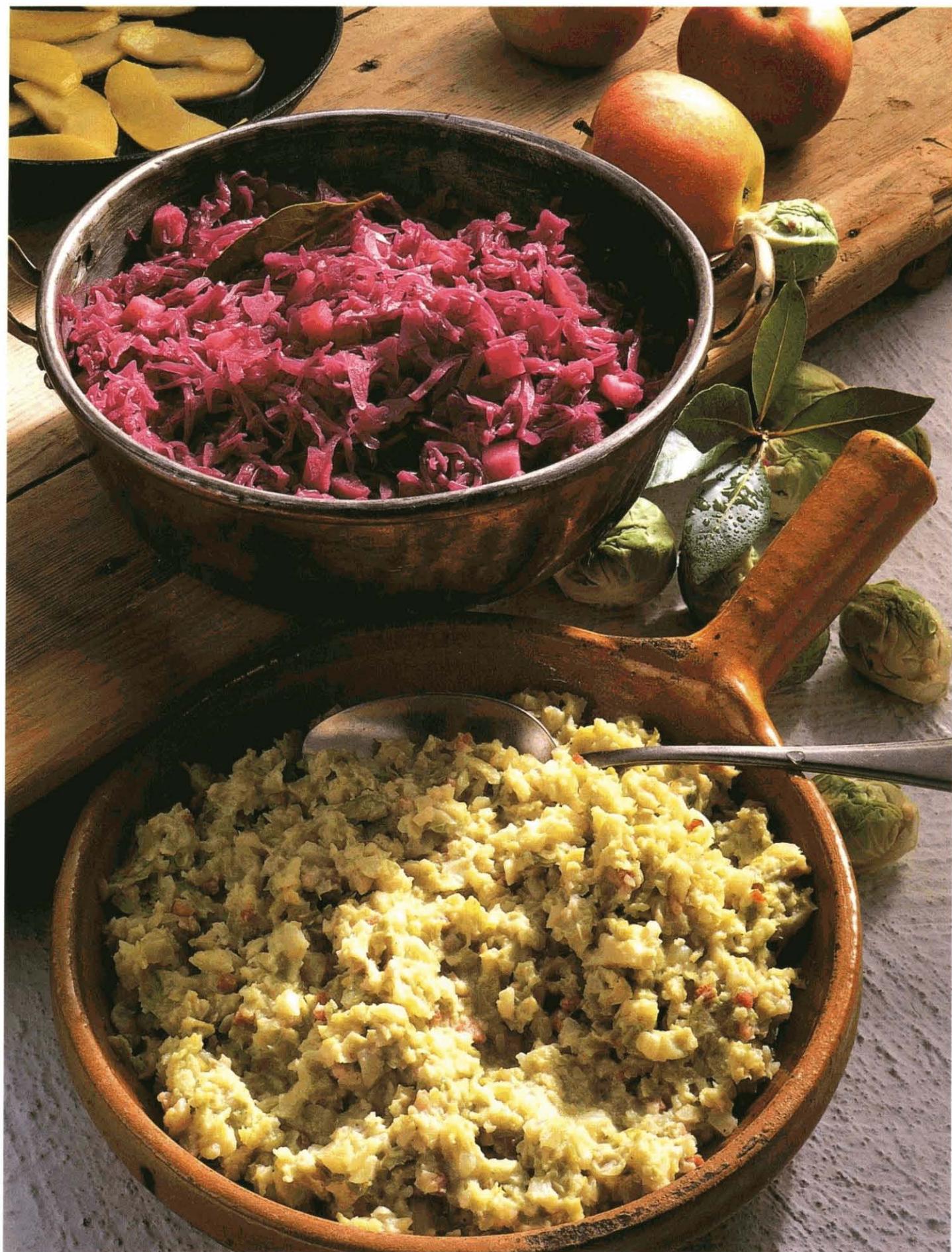
500 g Rosenkohl  
Salz · 1/4 Teel. Zucker  
50 g durchwachsener Räucherspeck  
1 Eßl. Butter  
4 Eßl. Crème fraîche  
1 Teel. Zitronensaft  
Muskatnuß, frisch gerieben  
weißer Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Prise Cayennepfeffer

## Gelingt leicht

Im Bild vorne: Rosenkohlpüree

Im Bild hinten:  
Borsdorfer Apfelrotkraut

# GRÜNZEUG UND GEMÜSE



# Leipziger Allerlei

Das Leipziger Allerlei ist wohl das bekannteste und schönste Gemüsegericht aus der sächsischen Küche. Krebse müssen nicht unbedingt sein, sind aber zur Abrundung des Gerichtes sehr empfehlenswert!

Zutaten für 4 Personen:

200 g grüne Bohnen (Prinzeßbohnchen)

200 g frischer Spargel

100 g frische Erbsen

12 junge Möhren mit Grün

1 kleiner Blumenkohl (etwa 400 g)

2 junge Kohlrabi

12 Morscheln · 80 g Butter

Salz

1/4 Teel. Zucker

8 frische Krebse (nach Belieben)

1/4 Teel. Kümmel

2 kleine Zweige Dill

1 kleine, geschälte Zwiebel

3 Petersilienzweige

100 ml trockener Weißwein

200 g Sahne

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Cayennepfeffer

1 Prise Zucker

Muskatnuß, frisch gerieben

80 g Butter

20 g Krebsbutter (Konserv)

Außerdem: Eiswasser

## Berühmtes Rezept

Pro Portion etwa:

2400 kJ/570 kcal

32 g Eiweiß · 39 g Fett

19 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 1/2 Stunden

**1.** Die Bohnen putzen. Den Spargel schälen und die Enden großzügig abschneiden. Die Erbsen auspalten. Die Möhren schälen, das Grün etwa 2 cm stehenlassen. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen zerteilen. Den Kohlrabi schälen und in etwa 4 cm lange Stifte schneiden.

**2.** Jedes Gemüse für sich kurz unter fließendem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Stielenden der Morscheln abschneiden und mehrmals gründlich waschen. Mit heißem Wasser überbrühen und ausdrücken. In einer kleinen Pfanne etwa 1 Teelöffel von der Butter zerlassen und die Morscheln 5 Minuten darin andünsten.

**3.** In einem Topf Wasser aufkochen. Etwas Salz, Zucker und 1 Teelöffel Butter hinzufügen. Das Gemüse sortenweise in etwa 10 Minuten knackig garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Das Gemüsewasser aufheben.

**4.** Die Krebse unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Etwa 1 1/2 l Wasser mit 1 Teelöffel Salz, dem Kümmel, den Dillzweigen, der Zwiebel und den gewaschenen Petersilienstengeln (die Blättchen zum Garnieren aufheben) aufkochen. Jeweils 4 Krebse in den kochenden Sud legen und in 8–10 Minuten gar ziehen lassen.

**5.** Die Krebse mit einem Schaumlöffel herausheben und kalt abspülen. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Das Fleisch aus der Schale brechen und den Darm entfernen.

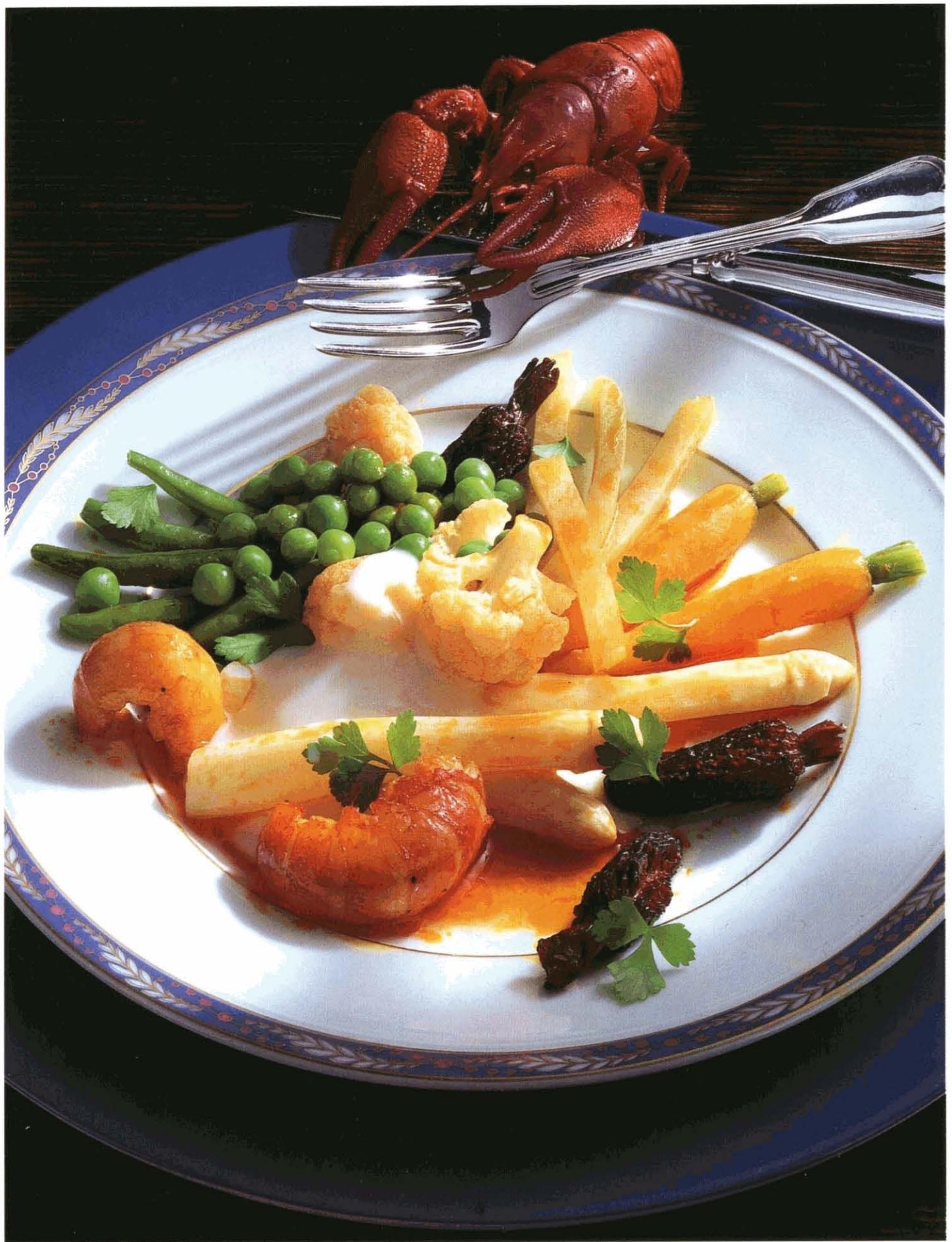
**6.** Etwa 1/8 l von der Gemüsebrühe mit dem Weißwein aufkochen. Die Sahne dazugießen und alles etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Die Sauce mit etwas Salz, Pfeffer, dem Cayennepfeffer, dem Zucker und Muskatnuß pikant abschmecken.

**7.** In einer Pfanne die Butter und die Krebsbutter zerlassen. Das Krebsfleisch mehrmals in der Butter schwenken, wieder herausnehmen und warm stellen. Danach die Morscheln und jedes Gemüse für sich in der heißen Butter schwenken. Alles leicht salzen und pfeffern.

**8.** Auf einer großen vorgewärmten Platte (oder portionsweise auf Tellern) das Gemüse, die Morscheln und die Krebse dekorativ anrichten. Die Sauce nach Belieben seitlich und zwischen das Gemüse geben oder extra dazu reichen. Mit den Petersilienblättchen garnieren.

Die Gemüse der Jahreszeit, der »Allerleizeit«, werden hier jung und frisch zubereitet und zu einem farbenfrohen Augenschmaus angerichtet.

**GRÜNZEUG UND GEMÜSE**



## Sächsischer Kartoffelsalat

Zu »gebrutztem« (gegrilltem) Fleisch, zu Eiergerichten oder gebackenem Fisch servieren.

*Zutaten für 4 Personen:*

|                                  |
|----------------------------------|
| 1,2 kg kleine Salatkartoffeln    |
| 1 Teel. Kümmel                   |
| 1 Zwiebel                        |
| 60 g durchwachsener Räucherspeck |
| 3 kleine Gewürzgurken            |
| 1/4 l Fleischbrühe               |
| 3 Eßl. Öl                        |
| 1 Eßl. scharfer Senf             |
| 2–3 Eßl. Essig                   |
| 1/2 Teel. Zucker                 |
| Pfeffer, frisch gemahlen         |
| Salz                             |
| 1 Handvoll Feldsalat             |
| 1 Bund Radieschen                |
| 1 Bund Schnittlauch              |

### Preiswert

Pro Portion etwa:  
 1600 kJ/380 kcal  
 9 g Eiweiß · 16 g Fett  
 50 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

**1.** Die Kartoffeln waschen, knapp mit Wasser bedecken und den Kümmel hinzufügen. In 15–20 Minuten gar kochen. Abgießen und gut auskühlen lassen.

**2.** Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Speck und die Gurken klein würfeln. Den Speck in einer Pfanne mit 1 Eßlöffel Öl knusprig braun braten. Die Kartoffeln

pellen und in dünne Scheiben schneiden.

**3.** Die Fleischbrühe erhitzen, in eine Schüssel gießen und die Zwiebelwürfel dazugeben. Alles mit dem restlichen Öl, dem Senf, dem Essig, dem Zucker, Pfeffer und etwas Salz verrühren. Die Gurkenwürfel, die Kartoffelscheiben und den Speck untermischen und alles durchziehen lassen.

**4.** Den Feldsalat waschen und die Stielenden abzwicken, so daß die Blättchen auseinanderfallen. Die Radieschen putzen, abspülen und in feine Scheiben schneiden. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in kleine Röllchen schneiden. Alles unter den Kartoffelsalat mengen.

## Kartoffelpuffer

*Zutaten für 4 Personen:*

|   |
|---|
| 1 1/2 kg große, mehligkochende Kartoffeln |
| 1 mittelgroße Zwiebel                     |
| 2 kleine Eier · 2 Eßl. Mehl               |
| 1 Teel. Salz                              |
| weißer Pfeffer, frisch gemahlen           |
| Zum Braten: Öl oder Butterschmalz         |

### Preiswert · Gelingt leicht

Pro Portion etwa:  
 2100 kJ/500 kcal  
 11 g Eiweiß · 22 g Fett  
 63 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

**1.** Die Kartoffeln schälen und waschen. Auf einem feinen Reibeisen (oder mit der Küchenmaschine) in eine Schüssel reiben. Die Zwiebel schälen und zu den Kartoffeln reiben (oder halbieren, in dünne Scheiben schneiden und dazumischen).

**2.** Die Eier, das Mehl, das Salz und etwas Pfeffer unter die Kartoffelmasse rühren. In einer großen Pfanne 3–4 Eßlöffel Öl oder Butterschmalz erhitzen. Je Puffer 2 Eßlöffel von der Reibemasse hineingeben und flachstreichen. Die Puffer bei mittlerer Hitze braten.

**3.** Wenn der Teig nach etwa 4 Minuten an den Rändern goldbraun wird, die Puffer wenden und weitere 4–5 Minuten braten. Den Teig nach und nach verarbeiten, dabei immer wieder etwas Fett dazugeben.

**4.** Die fertigen Kartoffelpuffer schmecken am besten heiß und frisch aus der Pfanne! Sie sind köstlich »ohne alles«, doch auch mit Zucker bestreut, mit Apfelmus oder anderem Kompost, mit Rübenkraut, mit Sauerkraut, einem Salat oder als Beilage zu Fleischgerichten mit gebundenen Saucen sind sie eine Delikatesse!

Im Bild vorne:  
 Sächsischer Kartoffelsalat  
 Im Bild hinten: Kartoffelpuffer

von Kartoffeln und Klössen



# Quark-keulchen

Den »Gähsegeilchen« (Käsekeulchen) kann kein Sachse widerstehen.

Zutaten für 4 Personen:

800 g Pellkartoffeln (vom Vortag)

150 g Mehl

1 Teel. Backpulver

500 g Quark (Magerstufe)

2 Eier

1/2 Teel. Salz

Muskatnuß, frisch gerieben

1/2 Teel. abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

1 Päckchen Vanillezucker

100 g Rosinen oder Korinthen

Für die Arbeitsfläche: Mehl

Zum Braten: Butterschmalz

Zum Bestreuen: Zucker und Zimt

## Gelingt leicht • Preiswert

Pro Portion etwa:

2200 kJ/520 kcal

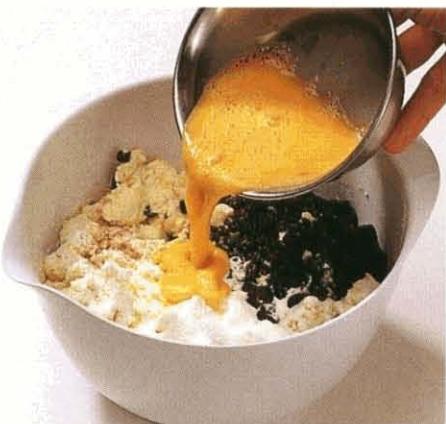
25 g Eiweiß · 22 g Fett

54 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

## Tip!

Reichen Sie zu den Quarkkeulchen noch ein Kompott aus frischen Früchten wie Apfelmus, Birnen, Preiselbeeren, Aprikosen oder Sauerkirschen.



**1.** Die Kartoffeln am Vortag waschen und knapp mit Wasser bedeckt 20–25 Minuten kochen lassen. Abgießen und noch heiß pellen. Am nächsten Tag die Kartoffeln in eine Schüssel reiben. Das Mehl und das Backpulver darüber sieben. Den Quark in einem Sieb etwas abtropfen lassen und dazugeben.

**2.** Die Eier verquirlen und mit dem Salz, etwas Muskatnuß, der Zitronenschale, dem Vanillezucker und den Rosinen oder den Korinthen zum Kartoffelteig geben.

**3.** Die Masse durcharbeiten (nicht zu lange, sonst wird sie zäh) und zu einem formbaren Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu einer Rolle (Durchmesser etwa 6 cm) formen. In gleichmäßige 1 1/2 cm dicke, runde Scheiben (Keulchen) schneiden und etwas flachdrücken.

**4.** 2–3 Eßlöffel Butterschmalz in einer größeren Pfanne erhitzen und die Keulchen von jeder Seite bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten goldbraun braten. Die Quarkkeulchen heiß servieren und mit Zucker oder einem Zucker- und Zimtgemisch bestreuen.

# Kartoffelhörnchen

Als feine Beilage zum Sonntagsbraten, aber auch passend zu Kalbs- oder Hühner-Frikassee.

Zutaten für 4 Personen:

500 g mehligkochende Kartoffeln

Salz

75 g Butter

4 frische Eigelb

50 g Speisestärke

Muskatnuß, frisch gerieben

Für die Arbeitsfläche: Mehl

Für das Backblech: Backpapier oder

Butterschmalz

## Raffiniert

Pro Portion etwa:

1400 kJ/330 kcal

6 g Eiweiß · 22 g Fett

31 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde



**1.** Die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Knapp mit Salzwasser bedecken und etwa 15 Minuten kochen lassen. Sind die Kartoffeln gar, das Kochwasser abgießen und unter Schütteln trocken ausdämpfen lassen. Sofort durch die Kartoffelpresse in einen Topf drücken.

**2.** Die Butter, die Eigelb (etwas Eigelb zum Bestreichen aufheben) und die Speisestärke zu den Kartoffeln in den Topf geben, alles gut vermischen. Mit wenig Salz und Muskatnuß abschmecken. Bei ganz schwacher Hitze so lange mit einem Holzlöffel rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst.

**3.** Die Kartoffelmasse auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle (Durchmesser etwa 3 cm) formen. In etwa 10 cm lange Stücke schneiden und daraus kleine Hörnchen formen. Mit dem Messerrücken leicht einkerbhen. Den Backofen auf 180° vorheizen.

**4.** Die Hörnchen auf ein gefetztes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem restlichen Eigelb bestreichen. Im Backofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) in 25–30 Minuten goldgelb backen. Sofort heiß als Beilage servieren.

# Erzgebirgscher Buttermilch- getzen

Der Getzen ist, mit einem grünen Salat serviert, ein sättigendes Hauptgericht, aber auch eine ideale Beilage zu Sauer-, Rinder- oder Schweinebraten mit viel Sauce.

Zutaten für 4 Personen:

800 g mehligkochende Kartoffeln  
 300 g Pellkartoffeln vom Vortag  
 1 Zwiebel · 2 Knoblauchzehen  
 1/8 l Buttermilch (mit Butterflockchen)  
 1/2 Teel. Kümmel · 1 Teel. Salz  
 schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
 100 g durchwachsener Räucherspeck  
 2 Eßl. Butterschmalz

## Preiswert · Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

1800 kJ/430 kcal  
 9 g Eiweiß · 24 g Fett  
 45 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

**1.** Die rohen Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. Die geriebene Masse in ein Sieb geben, dabei die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen.

**2.** Die Pellkartoffeln schälen und ebenfalls fein reiben. Die abgesetzte Kartoffelstärke von den rohen Kartoffeln zu den geriebenen rohen und gekochten Kartoffeln geben und alles gut vermischen.

**3.** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und hinzufügen. Die Buttermilch dazugießen und alles zu einem dicklichen Brei vermengen. Mit dem Kümmel, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

**4.** Den Speck in kleine Würfel schneiden. In einer Getzenpfanne oder einem Bräter das Butterschmalz erhitzen und die Speckwürfel darin goldgelb anbraten.

**5.** Die Getzenmasse in die Pfanne geben, mit dem Speck vermengen und glattstreichen. Im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) in etwa 1 Stunde knusprig braun backen.

**1.** Die Kartoffeln waschen, knapp mit Wasser bedecken und den Kümmel hinzufügen. In 20–25 Minuten gar kochen, dann das Wasser abgießen und die Kartoffeln auskühlen lassen.

**2.** Die Kartoffeln pellen und auf einem Reibeisen fein reiben. Das Salz locker untermengen. Den Speck in kleine Würfel schneiden.

**3.** In einer mittelgroßen Eisenpfanne portionsweise etwas Speck in Leinöl und Butterschmalz anbraten. Einen Teil der Kartoffelmasse etwa 1 cm dick in die Pfanne drücken. Bei mittlerer Hitze in etwa 8 Minuten knusprig braun backen (immer nur von einer Seite).

**4.** Ist die Rauchemaad fertig, mit der gebratenen Seite nach oben auf einen Teller stürzen. Mit zerlassener Butter bestreichen und warm essen. Dazu schmeckt ein frischer grüner Salat, aber auch Apfelmus oder Beerenkompott sind eine beliebte Beilage.

# Rauchemaad

Diese einfachere, aber köstliche Art des Getzen ist etwas in Vergessenheit geraten.

Zutaten für 4 Personen:

1 1/2 kg mehligkochende Kartoffeln  
 1 Teel. Kümmel · 1 Teel. Salz  
 75 g durchwachsener Räucherspeck  
 100 ml Leinöl  
 2 Eßl. Butterschmalz  
 50 g Butter

## Preiswert · Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

3100 kJ/740 kcal  
 9 g Eiweiß · 53 g Fett  
 58 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

Im Bild vorne: Rauchemaad

Im Bild hinten:  
 Erzgebirgscher Buttermilchgetzen

VON KARTOFFELN UND KLÖSSEN



# Grüne Klöße

»Griene Kließ«, sind die Lieblingsbeilage zur Weihnachtsgans, zu Wild, Rouladen oder Kaninchenbraten.

Zutaten für 10–12 Klöße:

2 kg große mehligkochende Kartoffeln  
700 g Pellkartoffeln vom Vortag  
1–2 Brötchen vom Vortag  
1 Eßl. Butter  
Salz

## Spezialität · Preiswert

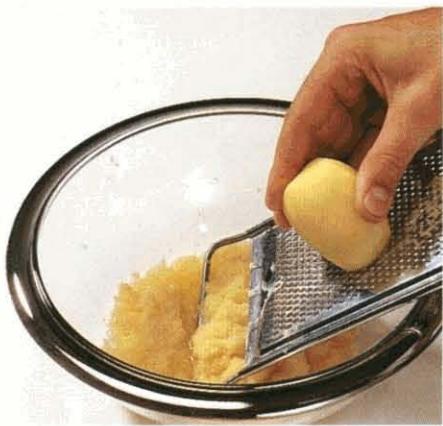
Bei 12 Klößen pro Kloß etwa:

770 kJ/180 kcal  
5 g Eiweiß · 1 g Fett  
38 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

## Tips!

- Kochen Sie am besten zuerst einen Probekloß. Erscheint er zu hart, noch etwas Wasser an den Teig geben. Ist er zu weich und zerfällt, muß zur Bindung etwas Speisestärke, Mehl, Grieß oder Kartoffelmehl eingearbeitet werden.
- Bleiben Klöße übrig, am nächsten Tag in kaltes Wasser legen und bis zum Siedepunkt erhitzen. Nicht mehr kochen lassen! Sie können auch (auf Vorrat gekocht) eingefroren werden und dann, wie vorher angegeben, erhitzt werden.



**1.** Die rohen Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben. Die Masse in einem Kloßsack sehr fest über einer zweiten Schüssel auspressen. Das ausgetretene Wasser etwas stehenlassen, damit sich die Kartoffelstärke am Boden absetzen kann. Die trockene Kartoffelmasse in eine große Schüssel geben und leicht zerflücken.

**2.** Die Pellkartoffeln schälen und fein reiben. Die Brötchen klein würfeln und in der Butter knusprig anrösten. Das Wasser von der Stärke abgießen und die Stärke zurück zur Kloßmasse geben. Etwa 1 Tasse kochendes Wasser darübergießen, mischen und die gekochten Kartoffeln dazugeben.

**3.** In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Den Kloßteig gründlich durcharbeiten, mit Salz abschmecken. Mit angefeuchteten Händen Klöße formen (Durchmesser 6–7 cm), in die Mitte jeweils 4–5 Brotwürfel geben.

**4.** Alle Klöße in das kochende Wasser legen, dann die Hitze reduzieren, und die Klöße 20 Minuten ziehen lassen. Wenn die Klöße oben schwimmen, einen herausheben und die Garprobe machen! Sind sie »durch«, alle herausheben, gut abtropfen lassen und in einer vorgewärmten Schüssel servieren.

# Wickelklöße

Diese sächsischen Klöße schmecken besonders gut zu Bratengerichten mit kräftigen, gebundenen Saucen.

Zutaten für 4 Personen:

500 g Pellkartoffeln vom Vortag

250 g Mehl

2 Eier

Muskatnuß, frisch gerieben

Salz

50 g Butter

100 g Semmelbrösel

1 Eiweiß

Für die Arbeitsfläche: Mehl

## Spezialität • Preiswert

Pro Portion etwa:

2200 kJ/520 kcal

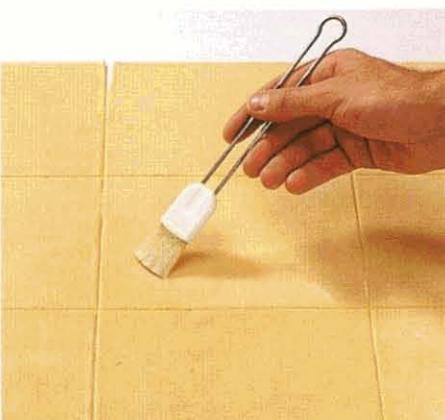
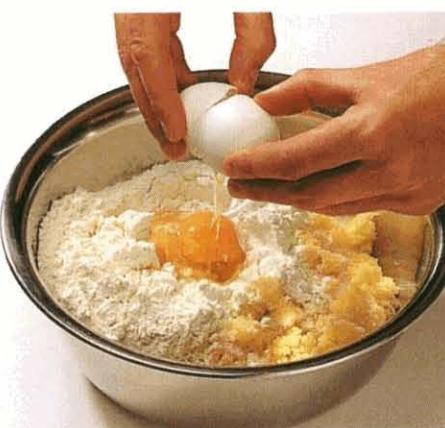
17 g Eiweiß · 15 g Fett

79 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

## Tips!

- Übriggebliebene Klöße aufschneiden und braten. Zum Schluß geschlagene Eier mitbraten lassen. Mit einem Salat servieren.
- Speck- und Zwiebelwürfel anbraten und mit den Semmelbröseln in den Kloßteig rollen.
- Statt in Wasser, die Klöße in kräftiger Fleischbrühe garen.



**1.** Die Pellkartoffeln schälen und in eine Schüssel reiben. Das Mehl und die Eier hinzufügen. Kräftig mit Muskatnuß und Salz würzen. Die Masse zu einem elastischen Teig verkneten und kurze Zeit ruhen lassen. In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Semmelbrösel unter Rühren hellbraun anrösten, bis sie duften.

**2.** In einem großen, flachen Topf Salzwasser aufkochen. Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche den Kloßteig sehr dünn ausrollen. Daraus etwa 13 x 18 cm große Stücke schneiden. Das Eiweiß etwas schlagen und jedes Stück leicht damit bestreichen.

**3.** Auf jedes Stück einen gehäuften Eßlöffel Semmelbrösel verteilen, die Ränder aber freilassen. Nun die Klöße quer »aufwickeln« (wie eine Rolle) und die Ränder sehr gut zusammendrücken.

**4.** Die Wickelklöße in das kochende Wasser legen und auf kleinster Stufe in etwa 25 Minuten gar ziehen lassen (sie müssen schwimmen und dürfen nicht kochen!). Zum Servieren mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Nach Belieben 1–2 mal quer durchschneiden und anrichten.

## Karpfen nach Plauener Art

Im kräftigen Zwiebelsud gegart und mit Meerrettichsauce serviert.

Zutaten für 4 Personen:

|   |
|---|
| 200 g Zwiebeln  |
| 2 Eßl. Öl   |
| 2 Eßl. Salz · 1/2 Teel. Zucker  |
| 1 Lorbeerblatt  |
| 5 Wacholderbeeren   |
| 1 unbehandelte Zitrone  |
| 1 Karpfen (etwa 1,5 kg, küchenfertig ausgenommen und vom Fischhändler in 4 Stücke zerteilt) |
| 200 g Sahne   |
| 50 g Meerrettich (aus dem Glas)   |
| schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  |

### Gelingt leicht · Für Gäste

Pro Portion etwa:

2800 kJ/670 kcal  
70 g Eiweiß · 38 g Fett  
9 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde

**1.** Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln hellgelb andünsten. Etwa 1 l heißes Wasser dazugießen und mit dem Salz, dem Zucker, dem Lorbeerblatt und den Wacholderbeeren würzen. Die Zitrone waschen, 3 dünne Schalenstücke abschälen und den Saft auspressen. Den Saft (einige Tropfen aufheben) und die Schalen dem Sud hinzufügen. Alles etwa 8 Minuten durchkochen lassen.

**2.** Die Karpfenstücke unter fließendem Wasser abspülen und in den Sud legen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten gar ziehen lassen.

**3.** Während der Karpfen gart, die Sahne in ein kleines Töpfchen gießen und etwas einkochen lassen. Den Meerrettich hinzufügen und mit einigen Tropfen Zitronensaft, Pfeffer, Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.

**4.** Den Karpfen aus dem Sud heben, gut abtropfen lassen und auf vorgewärmede Teller legen. Mit der Sahnemeerrettichsauce servieren. Dazu passen Salzkartoffeln und ein Sellerie- oder Rote-Bete-Salat.

- Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten (davon 20 Minuten Marinierzeit)

**1.** Die Forellenfilets kurz abspülen, trockentupfen und nochmals auf versteckte Gräten kontrollieren. Die Zitrone längs halbieren und mit einer Hälfte den Fisch von beiden Seiten beträufeln. Mit Pfeffer und Salz würzen und abgedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen.

**2.** Das Mehl auf einen Teller geben. Auf einem zweiten Teller das Ei leicht verschlagen und die gemahlene Haselnüsse auf einen dritten Teller streuen. Die Filets zuerst in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen, zuletzt in den Haselnüssen wenden und die Panade fest andrücken. Überschüssige Panade abschütteln.

**3.** In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Forellenfilets bei schwacher Hitze von jeder Seite in etwa 5 Minuten goldgelb braten. Die fertigen Forellenfilets auf vorgewärmede Teller legen, mit gehackter Petersilie bestreuen und mit der Bratenbutter beträufeln. Servieren Sie dazu Salzkartoffeln und einen Feld- oder grünen Salat. Ideal dazu ist natürlich Meiβner Wein, ein Silvaner, Riesling oder einen Müller-Thurgau.

## Meißner Nußforelle

Zutaten für 2 Personen:

|  |
|--|
| 4 gehäutete Forellenfilets von je etwa |
| 100–150 g                              |
| 1 Zitrone                              |
| weißer Pfeffer, frisch gemahlen        |
| Salz                                   |
| 2 Eßl. Mehl                            |
| 1 großes Ei                            |
| 125 g gemahlene Haselnüsse             |
| 150 g Butter                           |
| 1 Eßl. gehackte Petersilie             |

### Raffiniert · Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

1500 kJ/356 kcal  
5 g Eiweiß · 27 g Fett  
5 g Kohlenhydrate

Bild oben: Karpfen nach Plauener Art  
Bild unten: Meiβner Nußforelle

AUS HEIMISCHEN GEWÄSSERN



# Schleie blau mit Gemüse

Dieser karpfenähnliche Fisch ist für echte Liebhaber! Sein schmackhaftes Fleisch ist sehr »grähdsch« (grätenreich) und erfordert deshalb beim Essen Sorgfalt und Geduld.

Zutaten für 4 Personen:

Für den Kochsud:

1/4 l trockener Weißwein (z. B. ein

Riesling aus dem Elbtal, den Sie später auch zum Essen trinken)

2 Eßl. Salz

1 Teel. Zucker

10 Pfefferkörner

1 Eßl. Senfkörner

2 Lorbeerblätter

1 große Zwiebel

2 Möhren · 1/4 Selleriekholle

1 Petersilienwurzel

1 Stange Lauch

Für das Gemüsebett:

200 g Weißkraut

1 Zwiebel · 1 Stange Lauch

2 Möhren

1 Petersilienwurzel

1/4 Stück Selleriekholle

4 küchenfertige Schleie à 300 g

1/8 l Weißweinessig

100 g Butter

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

200 g saure Sahne

1 Bund Dill

1 Zweig Zitronenmelisse nach Belieben

## Für Gäste Braucht etwas Zeit

Pro Portion etwa:

2600 kJ/620 kcal

62 g Eiweiß · 27 g Fett

21 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 1/2 Stunden

**1.** Etwa 2 1/2 l Wasser mit dem Wein in einem großen Topf zum Kochen bringen. Das Salz, den Zucker, die Pfefferkörner, die Senfkörner und die Lorbeerblätter hinzufügen. Die Zwiebel schälen, das Gemüse putzen und waschen. Alles grob zerkleinern, in den Sud geben und diesen etwa 15 Minuten durchkochen lassen.

**2.** Das Weißkraut putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, den Lauch putzen und gründlich waschen. Beides in dünne Ringe schneiden. Die Möhren, die Petersilienwurzel und die Selleriekholle schälen, waschen und in dünne Stifte schneiden.

**3.** Die Schleie unter fließendem kalten Wasser abspülen (vorsichtig, damit die zarte Schleimhaut nicht verletzt wird) und in eine Schüssel legen. Den Essig in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Die Fische von beiden Seiten damit begießen und dann alles vorsichtig in den Kochsud gleiten lassen. Die Schleie bei schwacher Hitze 15–20 Minuten ziehen lassen (der Fisch ist gar, wenn sich die Flossen leicht herausziehen lassen).

**4.** Während der Fisch gart, in einer großen Pfanne die Butter zerlassen. Zuerst die Petersilienwurzel, die Selleriekholle, das Weißkraut und die Möhren etwa 5 Minuten dünsten, dann den Lauch und zum Schluß die

Zwiebelringe hinzufügen. Alles zusammen noch etwa 10 Minuten dünsten, bis das Gemüse gar, aber noch bißfest ist. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne hinzufügen und alles zusammen kurz ziehen lassen. Den Dill und die Zitronenmelisse abspülen und fein schneiden. Über das Gemüse streuen.

**5.** Das Gemüse auf eine große, vorgewärmte Platte geben. Die Schleie aus dem Sud heben, gut abtropfen lassen und auf das Gemüsebett legen. Sofort servieren. Als Beilage schmecken in Butter geschwenkte Petersilienkartoffeln dazu.

## Tip!

Auf die gleiche Art können Sie auch Forellen oder Karpfen zubereiten. Sehr gut schmeckt frisch geriebener Meerrettich dazu.

Dünsten Sie zuerst das harte Gemüse, danach die Sorten, die weniger Garzeit brauchen. So hat alles noch knackigen Biß.

AUS HEIMISCHEN GEWÄSSERN



# Gebratener Hecht

Zutaten für 4 Personen:

4 Scheiben Hechfilet von je  
etwa 120 g

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuß, frisch gerieben

4 Prisen Cayennepfeffer

1 unbehandelte Zitrone

40 g Kapern

60 g fetter Speck

120 g Butter

Salz

2 Eßl. Mehl

4 Gewürznelken

200 ml helles Bier

1/2 Bund Dill

## Für Gäste • Gelingt leicht

Pro Portion etwa:

1900 kJ/450 kcal

24 g Eiweiß · 36 g Fett

5 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 Stunde (davon 20 Minuten Marinierzeit)



**1.** Die Hechfilets kalt abspülen, trocken tupfen und von jeder Seite mit Pfeffer, etwas Muskatnuß und vorsichtig mit dem Cayennepfeffer würzen. Die Zitrone waschen, 4 schöne Scheiben davon abschneiden und zur Seite legen. Die restliche Zitrone über den Filets ausdrücken und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

**2.** In der Zwischenzeit von den Kapern den Sud abgießen und kleinhacken. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Das Mehl auf einen flachen Teller geben.

**3.** Den marinierten Fisch von beiden Seiten leicht salzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.

**4.** In einer großen Pfanne die Hälfte der Butter zerlassen und die Speckwürfel goldgelb anbraten. Dann den Speck an den Pfannenrand schieben und die restliche Butter dazugeben. Kurz aufschäumen lassen und die Hechfilets hineinlegen.

**5.** Die Filets von einer Seite bei nicht zu starker Hitze etwa 5 Minuten goldgelb braten (die Butter darf nicht braun werden!).

**6.** Nach dem Wenden auf jedes Filet eine Zitronenscheibe legen und mit 1 Nelke bestecken. Mit dem Bier ablöschen, die gehackten Kapern hinzufügen und alles durchschütteln. Den Fisch mit dem Bratsaft begießen und zudeckt in etwa 5 Minuten bei

schwacher Hitze fertigbraten. Die Sauce eventuell abschmecken.

**7.** Den Dill waschen und trockenschütteln. Die Hechfilets auf vorgewärmte Teller legen und mit der Sauce beträufeln (nach Belieben auch Speckwürfel dazugeben). Mit einigen Dillzweigen garnieren. Servieren Sie dazu kleine Petersilienkartoffeln und einen frischen Salat.

## Tip!

Da ein Hecht als Raubfisch ständig auf Beutejagd ist, setzt er kaum Fett an. Deshalb sollte bei der Zubereitung seines mageren Fleisches nicht mit Fett gespart werden.

Hechtfleisch ist fest und aromatisch, aber leider hat es auch viele Gräten: Vorsicht beim Essen!

AUS HEIMISCHEN GEWÄSSERN



# Görlitzer Pilztopf

Ein Gericht für Pilzfreunde, die gern noch selbst im Wald fündig werden.

Zutaten für 4 Personen:

800 g Kalbsgulasch

Salz

10 Pfefferkörner

5 Pimentkörner

1/4 Teel. getrockneter Thymian

2 Zwiebeln · 1 Lorbeerblatt

2 Gewürznelken

500 g frische, gemischte Waldpilze,  
geputzt etwa 250 g

(ersatzweise 250 g frische Egerlinge  
oder Pfifferlinge oder 30 g getrock-  
nete Steinpilze)

120 g Butter

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Cayennepfeffer

2 Eßl. Mehl · 1 Knoblauchzehe

1 langes Schalenstück von einer  
unbehandelten Zitrone

1/2 Bund Petersilie

## Für Gäste

Pro Portion etwa:

2000 kJ/480 kcal

45 g Eiweiß · 28 g Fett

7 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

## Tip!

Trockenpilze weichen Sie zunächst in warmem Wasser ein und geben Sie zusammen mit dem Einweichwasser zum Fleisch.



**1.** Das Fleisch in einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen abschäumen. Salz, die Gewürzkörner und den Thymian hinzufügen. Die Zwiebeln schälen, 1 Zwiebel mit dem Lorbeerblatt und den Nelken spicken. Alles zusammen bei sehr schwacher Hitze etwa 50 Minuten köcheln lassen.

**2.** Während das Fleisch gart, die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die zweite Zwiebel fein hacken, in einer Pfanne die Butter zerlassen und darin glasig andünsten. Die Pilze hinzufügen und alles 5 Minuten anbraten. Pikant mit Salz, dem Pfeffer und dem Cayennepfeffer würzen.

**3.** Die Brühe mit dem Fleisch durch ein Sieb gießen, das Fleisch zurück in den Topf geben, die gespickte Zwiebel entfernen. Das Mehl über die Pilze stäuben und soviel Brühe dazugießen, daß unter Rühren eine sämige Sauce entsteht. Die Pilzsauce über das Fleisch gießen und alles vermengen.

**4.** Den Knoblauch schälen und die Petersilie waschen. Beides zusammen mit der Zitronenschale kleinhacken. Alles unter das Pilzfleisch rühren. Nochmals abschmecken und kurz durchziehen lassen. Mit Salzkartoffeln oder Semmelknödeln servieren.

# Wildschweinragout

Zutaten für 4 Personen:

800 g Wildschweinfleisch (Blatt, Brust)

Für die Beize:

1 l Buttermilch

2 Eßl. Weinessig

5 zerdrückte Wacholderbeeren

4 Pimentkörner

2 Gewürznelken

1 Lorbeerblatt

Für das Ragout:

2 Zwiebeln

60 g durchwachsener Räucherspeck

30 g Butterschmalz

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

400 ml Wildfond (aus dem Glas)

(ersatzweise Fleischbrühe)

2 Eßl. Mehl

150 g saure Sahne

2 Eßl. Hagebuttenmarmelade

## Läßt sich gut vorbereiten Für Gäste

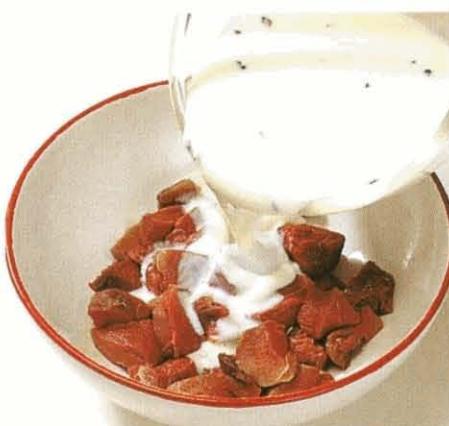
Pro Portion etwa:

2000 kJ/480 kcal

48 g Eiweiß · 26 g Fett

13 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 3/4 Stunden
- Marinierzeit: wenigstens 12, besser 24 Stunden



**1.** Das Fleisch abspülen, trockentupfen und von Haut und Sehnen befreien. In mundgerechte Stücke schneiden und in einen Steinguttopf oder eine Schüssel legen. Für die Beize die Buttermilch mit dem Essig und den Gewürzen vermengen. Über das Fleisch gießen, abdecken und 1–2 Tage kühl stellen.

**2.** Die Zwiebeln schälen und grob zerkleinern. Den Speck in kleine Würfel schneiden. In einem Bräter das Schmalz erhitzen und den Speck glasig anbraten. Das Fleisch aus der Beize nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Unter häufigem Wenden von allen Seiten kräftig anbraten.

**3.** Die Zwiebeln zum Fleisch geben und mit andünsten. Mit dem Wildfond ablöschen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde 10 Minuten köcheln lassen.

**4.** Ist das Fleisch gar, das Mehl mit der sauren Sahne verrühren und unter das Ragout rühren. Mit der Hagebuttenmarmelade abschmecken und alles noch einige Minuten köcheln lassen.

Dazu schmecken Kartoffel- oder Wickelklöße, Semmelknödel oder Kartoffelpüree und natürlich ein Salat.

# Sauerkrautgewiegtes

Zutaten für 4 Personen:

|                                    |
|------------------------------------|
| 2 Zwiebeln                         |
| 40 g durchwachsener Räucherspeck   |
| 2 Eßl. Schweineschmalz             |
| 400 g gemischtes Hackfleisch       |
| 300 ml heiße Fleischbrühe          |
| 400 g frisches Sauerkraut          |
| 2 Knoblauchzehen                   |
| 2 Lorbeerblätter                   |
| 6 Wacholderbeeren                  |
| 1 Teel. Senfkörner                 |
| 1 Gewürznelke · 1/2 Teel. Kümmel   |
| 2 Prisen Cayennepfeffer · Zucker   |
| schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 1 Eßl. Tomatenmark · Salz          |

## Gelingt leicht · Preiswert

Pro Portion etwa:

|                         |
|-------------------------|
| 1500 kJ/360 kcal        |
| 22 g Eiweiß · 27 g Fett |
| 7 g Kohlenhydrate       |

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

**1.** Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Speck klein würfeln, in einem Schmortopf in heißem Schmalz goldgelb anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und unter Rühren krümelig anbraten. Nach 5 Minuten die Hälfte der Zwiebelwürfel hinzufügen. Alles etwa 8 Minuten unter Rühren braten.

**2.** Die Fleischbrühe zum Fleisch gießen und das Sauerkraut locker untermengen. Den Knoblauch schälen, klein-hacken und hinzufügen. Die Lorbeerblätter, die Wacholderbeeren, die Senfkörner, die

Nelke, den grob gehackten Kümmel, Cayennepfeffer, Zucker, Pfeffer, das Tomatenmark und etwas Salz dazugeben. Alles etwa 45 Minuten bei schwacher Hitze garen.

**3.** Kurz vor dem Servieren die restliche Zwiebel unter das Sauerkrautfleisch mengen und noch etwa 5 Minuten durchziehen lassen. Mit »Aardäppelbrei« servieren.

**1.** Die Rosinen in dem Weinbrand einweichen. Das Fleisch salzen und pfeffern. Das Butterschmalz erhitzen und das Fleisch kräftig anbraten.

**2.** Die Zwiebeln schälen, die Petersilienwurzel putzen und grob zerkleinern. Zum Fleisch geben und anrösten. Die Nelken und das Lorbeerblatt hinzufügen und mit dem Rotwein ablöschen. Kurz köcheln lassen, etwa 2 Tassen Wasser zugießen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 1/2 Stunden garen. Das Fleisch nach 45 Minuten wenden.

**3.** In der Butter die Semmelbrösel goldbraun anrösten. Sobald sie duften, die Mandeln unterrühren und zur Seite stellen.

**4.** Kurz vor Garende die herausgeschöpfte Sauce durch ein Sieb passieren. Die Sauce wieder zum Fleisch geben, Rosinen hinzufügen, eventuell etwas Wasser nachgießen. 20–30 Minuten schmoren lassen.

**5.** Den Braten herausnehmen, in Alufolie wickeln und etwas ruhen lassen. Die Semmelbröselmischung zur Sauce geben. Mit dem Tomatenmark, dem Johannisbeergelee, dem Senf und dem Zitronensaft pikant abschmecken. Mit grünen Klößen und Rotkohl servieren.

## Rinderbraten mit Rosinen-sauce

Zutaten für 4 Personen:

|  |
|--|
| 80 g Rosinen   |
| 2 cl Weinbrand (ersatzweise heißes Wasser)             |
| 1 kg Rindfleisch (Schulter) · Salz                     |
| schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen                     |
| 2 Eßl. Butterschmalz · 2 Zwiebeln                      |
| 1 Petersilienwurzel                                    |
| 2 Nelken · 1 Lorbeerblatt                              |
| 1/8 l Rotwein (ersatzweise Fleischbrühe) · 30 g Butter |
| 2 Eßl. Semmelbrösel                                    |
| je 1 Eßl. gemahlene Mandeln,                           |
| Tomatenmark,   |
| rotes Johannisbeergelee,                               |
| Senf, mittelscharf · Zitronensaft                      |

## Für Gäste

Pro Portion etwa:

|                        |
|------------------------|
| 1300 kJ/310 kcal       |
| 4 g Eiweiß · 16 g Fett |
| 27 g Kohlenhydrate     |

- Zubereitungszeit: etwa 2 1/2 Stunden

Im Bild vorne:

Rinderbraten mit Rosinen-sauce

Im Bild hinten: Sauerkrautgewiegtes



# Sächsisches Zwiebelfleisch

Und als Beilage: herzhafte Sauerkrautpuffer!

Zutaten für 4 Personen:

2 Bund frisches Suppengrün

1 Lorbeerblatt

5 Pimentkörner

10 schwarze Pfefferkörner

1/4 Teel. Kümmel

2 Gewürznelken

1/2 Teel. Senfkörner

1/2 Teel. Zucker

2 Eßl. Weinessig

2 lange, dünne Schalen von einer unbehandelten Zitrone

Salz

800 g Schweinekamm (ohne Knochen)

300 g Zwiebeln

4 Eßl. Butter

2 Eßl. Semmelbrösel

## Spezialität

Pro Portion etwa:

2400 kJ/570 kcal

39 g Eiweiß · 43 g Fett

10 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

**1.** Das Suppengrün putzen, waschen und mit 1 l Wasser, den Gewürzen, dem Zucker, dem Essig, der Zitronenschale und Salz aufkochen (können Sie den Sud, er muß kräftig schmecken!).

**2.** Das Fleisch abspülen und in den Sud legen, es sollte gerade knapp mit Wasser bedeckt sein. Etwa 1 1/2–2 Stunden

bei schwacher Hitze garen lassen. (Während das Fleisch gart, die Sauerkrautpuffer vorbereiten.)

**3.** Die Zwiebeln schälen und vierteln. In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Etwa die Hälfte von der Fleischbrühe hinzugießen und die Zwiebeln darin etwa 20 Minuten dünsten. Mit den Semmelbröseln die Sauce sämig binden und nochmals abschmecken.

**4.** Das fertige Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Zwiebelsauce und Sauerkrautpuffer servieren.

Pro Portion etwa:  
1400 kJ/330 kcal  
11 g Eiweiß · 19 g Fett  
29 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

**1.** Die Kartoffeln schälen, waschen und in eine Schüssel grob raspeln. Das Sauerkraut, die Eier, die Semmelbrösel und das Mehl unter die Kartoffelmasse rühren. Alles mit Salz, Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer und Kümmel würzen.

**2.** In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und je Puffer 2 Eßlöffel Reibemasse hineingeben und glattstreichen. Die Puffer von jeder Seite in 4–5 Minuten goldbraun und knusprig braten. Die fertig gebratenen Puffer warm stellen.

## Sauerkraut-puffer

»Der Tisch war gedeckt.  
Hier fand ich ganz die altgermanische Küche.  
Sei mir gegrüßt, mein Sauerkraut.  
Holdselig sind deine Gerüche!«  
Heinrich Heine

Zutaten für 4 Personen:

600 g mehligkochende Kartoffeln

300 g Sauerkraut (aus der Dose)

2 Eier

1 Eßl. Semmelbrösel

1 Eßl. Mehl · Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zucker

Cayennepfeffer

Kümmel, gemahlen

Zum Braten: Öl

**Gelingt leicht · Preiswert**

Liebhaber der deftigen Küche kommen bei diesem Gericht auf Ihre Kosten.



# Gefüllte Kalbsbrust Dresdner Art

Zutaten für 4–6 Personen:

Für die Füllung:

2 Brötchen vom Vortag

1 Zwiebel

40 g gekochter Schinken

100 g frische Kalbsleber

80 g Champignons

1/2 Bund glatte Petersilie

1 Eßl. Butter

3 kleine Eier · Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuß, frisch gerieben

1/4 Teel. Paprikapulver, edelsüß

abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

etwa 1 1/2 kg Kalbsbrust (evtl. vorbestellen, vom Fleischer auslösen und eine Tasche einschneiden lassen)

Küchengarn (ersatzweise Rouladen-nadeln)

Außerdem:

30 g Butterschmalz

800 ml Kalbsfond (aus dem Glas)

(ersatzweise Fleischbrühe)

1 Möhre

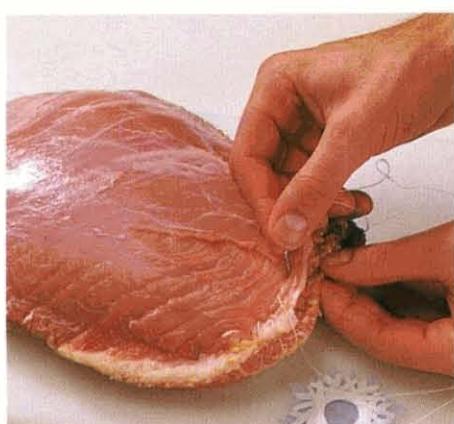
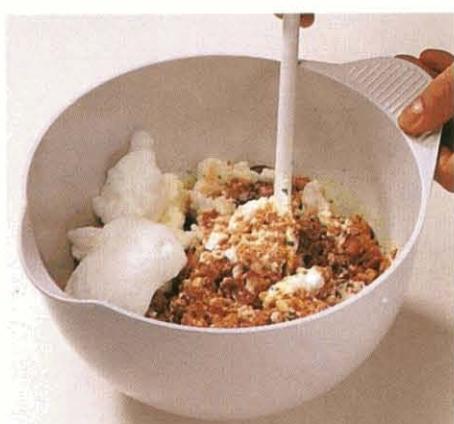
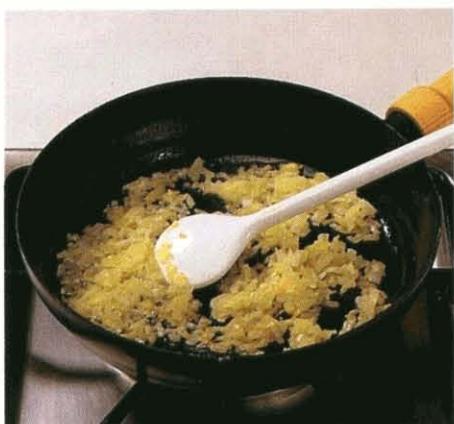
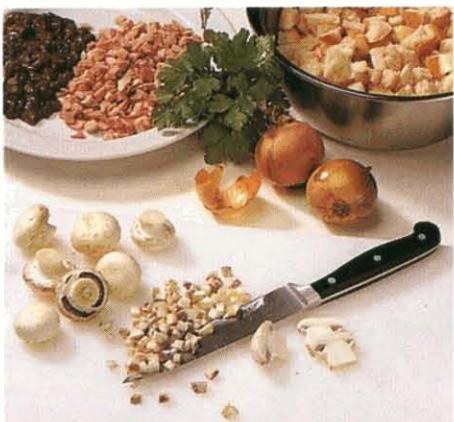
1/4 Selleriekopf

1 Petersilienwurzel

1 Zwiebel

1 Eßl. Tomatenmark

100 g Sahne



**1.** Die Brötchen in kleine Würfel schneiden und mit heißem Wasser begießen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Schinken in kleine Würfel schneiden. Von der Leber die Häutchen entfernen und fein hacken. Die Champignons putzen und kleinhacken. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

**2.** In einem Pfännchen die Butter zerlassen und die Zwiebelwürfel darin leicht andünsten. Zur Seite stellen. Die Eier trennen, die Eiweiße steif schlagen. Die eingeweichten Brötchen in einem Sieb gut ausdrücken.

**3.** In einer Schüssel die Brötchenmasse, die Zwiebeln, den Schinken, die Leber, die Champignons, die Petersilie und die Eigelbe gut vermischen. Pikant mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß, dem Paprika und der Zitronenschale würzen. Zum Schluß das steife Eiweiß unterheben.

**4.** Die Kalbsbrust abspülen und mit Küchenpapier trocken-tupfen. Innen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brötchenmasse mit einem Löffel in die Kalbsbrust füllen und dann die Öffnung sorgfältig mit Küchengarn zunähen (oder mit Rouladennadeln zustecken). Nun auch von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 225° vorheizen.

## Für Gäste Braucht etwas Zeit

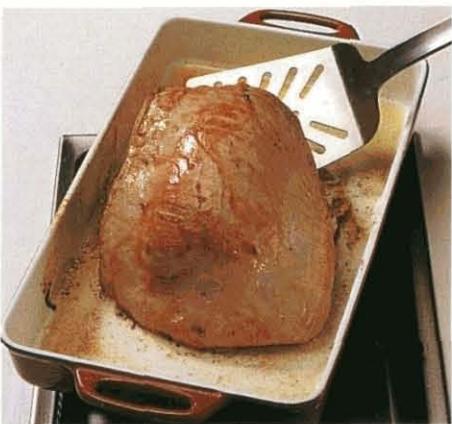
Bei 6 Personen pro Portion etwa:

2600 kJ/620 kcal

61 g Eiweiß · 35 g Fett

12 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 1/2 Stunden



**5.** Die Brühe erwärmen und bereithalten. Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Die Kalbsbrust von jeder Seite bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten anbraten. Mit 1/4 l Brühe ablöschen und zugedeckt in den Backofen (Mitte, Gas Stufe 4, Umluft 200°) schieben. Etwa 1 Stunde braten lassen.



**6.** Die Möhre, den Sellerie, die Petersilienwurzel und die Zwiebel schälen. Das Gemüse in Scheiben schneiden, die Zwiebel grob würfeln. Nach etwa 1 Stunde Bratzeit das Gemüse seitlich im Bräter verteilen. Kurz mitbraten, dann das Tomatenmark dazugeben und die restliche Brühe zugeßen.



**7.** Die Hitze auf 185° (Gas Stufe 3, Umluft 180°) reduzieren. Die Kalbsbrust unter öfterem Wenden und Begießen in etwa 45 Minuten fertig braten. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm stellen (am besten in Alufolie wickeln und im abgeschalteten Ofen etwa 10 Minuten ruhen lassen).



**8.** Die Sauce durch ein Sieb passieren, in den Bräter zurückgeben (seitliche Bratrückstände ablösen!) und die Sahne untermischen. Alles köcheln lassen und die Sauce nochmals abschmecken. Die Kalbsbrust in Scheiben schneiden (das Garn entfernen) und auf eine vorgewärmte Platte legen. Die Sauce extra dazu servieren.

## Tips!

- Wenn Sie einen Fleischwolf besitzen, können Sie auch die Füllmasse (Brötchen, Schinken, Leber und Pilze) durch die grobe Scheibe drehen.
- Servieren Sie dazu in Butter geschwenkte Petersiliengemüsekartoffeln und Feldsalat oder grünen Salat.
- Als Getränk paßt ideal ein trockener Weißwein aus den sächsischen Anbaugebieten, zum Beispiel einen Müller-Thurgau »Meißner Kapitelberg«.

# Schöpsn- Flaasch vu dr Wies

Wer kein Freund von Hammelfleisch ist, kann für dieses Gericht auch das zartere Lamm verwenden.

Zutaten für 4 Personen:

|   |
|---|
| 800 g Hammelfleisch (zum Beispiel Kamm oder Schulter) |
| Salz  |
| 1 Teel. Kümmel  |
| 1 Lorbeerblatt  |
| 10 Pfefferkörner                                      |
| 2 Gewürznelken  |
| 400 g Zwiebeln  |
| 3 Knoblauchzehen                                      |
| 1 Eßl. Mehl   |
| 150 g saure Sahne                                     |
| 1 Bund Schnittlauch (Friesrich)                       |

## Spezialität aus dem Erzgebirge

Pro Portion etwa:

1300 kJ/310 kcal  
44 g Eiweiß · 11 g Fett  
10 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

**1.** Vom Fleisch Haut, Sehnen und Fett entfernen. In mundgerechte Stücke schneiden und in einen Schmortopf geben. So viel Wasser hinzugießen, daß das Fleisch bedeckt ist, aufkochen lassen und abschäumen

**2.** Das Fleisch mit Salz, dem Kümmel, dem Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern und den Nelken würzen.

**3.** Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Zum Hammelfleisch geben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 1/2 Stunden köcheln lassen.

**4.** Ist das Fleisch gar, das Mehl mit der Sahne vermengen und darunterrühren. Kurz aufkochen lassen und eventuell nochmals abschmecken. Den Schnittlauch abspülen, trockenschütteln und kleinschneiden. Das fertige Gericht damit bestreuen. Servieren Sie dazu Salzkartoffeln oder Kartoffelklöße, einen Sellerie- oder Rote-Bete-Salat und aufgeschnittene saure Gurken.

- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden (davon etwa 30 Minuten Marinierzeit)

**1.** Das Kaninchen in 8–10 Stücke teilen. Die Stücke von Haut und Sehnen befreien, kurz abspülen und trocken tupfen.

**2.** Die Zitrone waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Kaninchenteile überall mit etwas Schale und Saft einreiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

**3.** In einem Bräter das Butterschmalz erhitzen und das Kaninchenfleisch von allen Seiten braun und knusprig anbraten. Mit etwa 1/8 l Wasser ablöschen, die Hälfte der sauren Sahne hinzufügen und alles gut verteilen. Die Zwiebel schälen, klein würfeln und dazugeben. Zugedeckt bei milder Hitze etwa 1 Stunde 10 Minuten schmoren lassen, zwischendurch die Kaninchenteile wenden (eventuell noch etwas Wasser nachgießen).

**4.** Das fertige Kaninchen aus dem Bräter nehmen, die Sauce mit der restlichen Sahne verrühren und nochmals abschmecken. Mit grünen Klößen und Rotkraut oder mit Salzkartoffeln und Rosenkohlpüree servieren.

## Erzgebirgsches Sonntagskaninchen

Zutaten für 4 Personen:

|                                    |
|------------------------------------|
| 1 Kaninchen von etwa 1,5 kg        |
| 1 unbehandelte Zitrone             |
| Salz                               |
| schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| Muskatnuß, frisch gerieben         |
| 30 g Butterschmalz                 |
| 400 g saure Sahne                  |
| 1 kleine Zwiebel                   |

## Gelingt leicht · Läßt sich gut vorbereiten

Pro Portion etwa:

2700 kJ/640 kcal  
66 g Eiweiß · 40 g Fett  
5 g Kohlenhydrate

Bild oben:

Schöpsn-Flaasch vu dr Wies

Bild unten:

Erzgebirgsches Sonntagskaninchen

FLEISCHERNES



## Leipziger Lerchen

Zutaten für 8–10 Törtchen:

Für den Mürbeteig:

250 g Mehl

125 g weiche Butter

125 g Zucker

2 Eigelb (das Eiweiß aufheben!)

1 Eßl. Weinbrand nach Belieben

Salz

Für die Füllung:

125 g weiche Butter

150 g Puderzucker

100 g geriebene süße Mandeln

10 g geriebene bittere Mandeln

(ersatzweise 2 Tropfen Bittermandelaroma)

75 g Mehl

3 Eiweiß

50 g Zucker

4 Eßl. Aprikosenkonfitüre

1 Eigelb zum Bestreichen

Für die Förmchen: Butter

### Berühmtes Rezept Raffiniert

Bei 10 Törtchen pro Stück etwa:

2200 kJ/520 kcal

8 g Eiweiß · 29 g Fett

59 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden (davon 30 Minuten Ruhezeit)

**1.** Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Butter in kleinen Stückchen auf dem Mehrland verteilen. Den Zucker, die Eigelbe, den Weinbrand und 1 Prise Salz in die Mulde geben. Alles rasch zu einem glatten Teig verkne-

ten. In einer Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Für die Füllung die Butter mit dem Puderzucker cremig rühren. Nach und nach die geriebenen Mandeln und das Mehl dazugeben.

**3.** Die 3 Eiweiß mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig schlagen, den Zucker dazugeben und weiterschlagen, bis der Eischnee steif ist. Den Eischnee vorsichtig unter die Mandelmasse heben.

**4.** Den Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 1/2 cm dünn ausrollen. Kleine, runde Backförmchen mit gewelltem Rand (6–8 cm Durchmesser, Höhe 4 cm) leicht mit Butter ausfetten. Jede Form mit dem Teig auslegen, den überstehenden Teig abschneiden und zur Seite legen. Mit einer Gabel mehrmals in den Teigboden stechen. Den Backofen auf 180° vorheizen.

**5.** Die Aprikosenkonfitüre in einem kleinen Topf leicht erwärmen und die ausgelegten Teigförmchen mit einem Pinsel dünn damit ausstreichen. Die Mandelmasse einfüllen und glattstreichen.

**6.** Den Restteig nochmals ausrollen und mit einem Teigrädchen schmale Streifen von etwa 1/2 cm Breite ausrädeln. Nun jeweils zwei Streifen kreuzweise auf die gefüllten

Förmchen legen und mit etwas Eigelb bepinseln.

**7.** Die Förmchen auf das Backgitter stellen und im Backofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) etwa 40 Minuten hellbraun backen. Etwas abkühlen lassen und aus den Förmchen lösen.

Servieren Sie die Lerchen mit einer Fruchtjoghurtsauce, mit frischen Beeren oder Schlagsahne.

Heute haben die »Leipziger Lerchen« nichts mehr mit den lebenden Feldlerchen von einst zu tun. In der historischen sächsischen Küche wurden die gerupften Vögelchen noch mit Gewürzen gefüllt, mit Speckstreifen umwickelt und knusprig gebraten. Zum Glück wurde etwa ab 1880 das Lerchenjagen verboten. Überliefert ist aber, daß die überkreuzten Teigstreifen auf dem Törtchen das Kreuz für die unzähligen toten Lerchen symbolisieren soll. Der weit über die sächsischen Landesgrenzen hinaus bekannte Name der »Leipziger Lerchen« wurde dann von findigen Bäckern auf ein süßes Mandeltörtchen übertragen.

SÜSSES ZUM KAFFEE



# Rhabarberschnitten

Zutaten für 1 Backblech:

Für den Teig:

400 g Mehl

1/8 l Milch

1 Würfel Hefe (42 g)

100 g Zucker · 100 g Margarine

50 g Schweineschmalz

Prise Salz

abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

Für den Belag:

120 g Zwieback · 75 g Butter

3 Päckchen Vanillezucker

100 g Mandelblättchen

1 1/2 kg junger Rhabarber

5 Eier · 200 g Crème fraîche

200 g Sahne

200 g Zucker

Für das Backblech: Butterschmalz

## Für Gäste

Bei 20 Stücken pro Stück etwa:

1600 kJ/380 kcal

7 g Eiweiß · 23 g Fett

40 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 1/2 Stunden (davon 1 Stunde Ruhezeit und 1 Stunde Backzeit)

**1.** Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Milch leicht erwärmen. Die Hefe in die Mulde bröckeln und mit 1 Teelöffel Zucker und 4 Eßlöffeln Milch zu einem Vorteig verrühren. Von der Mitte aus mit etwas Mehl verarbeiten. Den Vorteig zugedeckt an einem warmen Platz etwa 20 Minuten gehen lassen.

**2.** Die Margarine und das Schmalz in kleinen Stückchen, die restliche Milch, den Zucker, Salz und die Zitronenschale zum Hefevorteig geben. Alles mit dem Knethaken des Handrührgerätes (Stufe 2) gründlich durcharbeiten. Den Teig nochmals zugedeckt etwa 40 Minuten gehen lassen.

**3.** Den Zwieback in einen Gefrierbeutel legen und mit der Kuchenrolle fein zerkrümeln. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Zwiebackbrösel darin hellbraun anrösten. Etwas abkühlen lassen, Vanillezucker und Mandelblättchen untermischen.

**4.** Den Rhabarber waschen, putzen, die Enden abschneiden und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Eier mit der Crème fraîche, der Sahne und dem Zucker verquirlen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Saftpflanze ausfetten.

**5.** Den Teig nochmals durchkneten, auf Blechgröße ausrollen, rundherum einen Rand formen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

**6.** Das Zwiebackgemisch auf den Teig geben und den Rhabarber darauf verteilen. Den Eierguß darübergießen und im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) in etwa 30 Minuten backen, bis der Teig an den Rändern knusprig ist. Mit Zucker und Zimt bestreuen, warm servieren.

# Heidelbeergetzen

Zutaten für 4 Personen:

1 kg frische Heidelbeeren (ersatzweise tiefgekühlt oder abgetropft aus dem Glas)

500 g Mehl · 4 Eier

3/4 l Milch

3–4 Eßl. Mineralwasser · Salz

80 g Butterschmalz

Zum Bestreuen: Zucker und Zimt

## Spezialität aus dem Erzgebirge

Pro Portion etwa:

4600 kJ/1100 kcal

34 g Eiweiß · 41 g Fett

120 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

**1.** Die Heidelbeeren verlesen, in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

**2.** Das gesiebte Mehl mit den Eiern, der Milch, dem Mineralwasser und 1 Prise Salz verrühren. Den Backofen auf 200° vorheizen.

**3.** In einer Getzenpfanne das Butterschmalz erhitzen. Den Teig einfüllen und die Heidelbeeren gleichmäßig darauf verteilen. Im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) in etwa 30 Minuten backen, bis der Teig an den Rändern knusprig ist. Mit Zucker und Zimt bestreuen, warm servieren.

Im Bild vorne: Rhabarberschnitten

Im Bild hinten: Heidelbeergetzen

SÜSSES ZUM KAFFEE



# Dresdner Eierschecke

Zutaten für 1 Backblech:

Für den Hefeteig:

400 g Mehl

1/8 l Milch

1 Würfel Hefe (42 g)

100 g Zucker

100 g Margarine

50 g Schweineschmalz

1 Prise Salz

abgeriebene Schale von 1 unbehändelten Zitrone

Für die Pudding-Ei-Masse:

3/4 l Milch

1 1/2 Beutel Vanille-Puddingpulver

(60 g)

200 g Butter · 100 g Zucker

4 Eier

Für den Quarkbelag:

1 kg Quark (20 %) · 100 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

2 Eier

abgeriebene Schale von 1 unbehändelten Zitrone + 1 Teel. Saft

1 Prise Salz

100 g Mandelblättchen

50 g Rosinen

Zum Bestreichen:

60 g Butter · 50 g Zucker

Für das Backblech: Backpapier oder

Schmalz

## Berühmtes Rezept Braucht etwas Zeit

Bei 20 Stücken pro Stück etwa:

1800 kJ/430 kcal

12 g Eiweiß · 25 g Fett

40 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 2 3/4 Stunden (davon 1 Stunde Ruhezeit und 1 Stunde 10 Minuten Backzeit)

**1.** Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Milch leicht erwärmen. Die Hefe in die Mulde bröckeln und mit 1 Teelöffel Zucker und 4 Eßlöffeln Milch zu einem Vorteig verrühren. Von der Mitte aus mit etwas Mehl verarbeiten. Den Vorteig zugedeckt an einem warmen Platz etwa 20 Minuten gehen lassen.

**2.** Die Margarine und das Schmalz in kleinen Stückchen, die restliche Milch, den Zucker, Salz und die Zitronenschale zum Hefevorteig geben. Alles mit dem Knethaken des Handrührgerätes (Stufe 2) gründlich durcharbeiten. Den Teig nochmals zugedeckt etwa 40 Minuten gehen lassen.

**3.** Für die Puddingmasse die Milch erhitzen. Einige Löffel davon abnehmen und mit dem Puddingpulver verrühren. Die Butter und den Zucker in der heißen Milch schmelzen lassen und das Puddingpulver unter Rühren hinzufügen. Kurz aufkochen und dann abkühlen lassen (zwischendurch öfter umrühren!).

**4.** Für den Quarkbelag den Quark mit dem Zucker und dem Vanillezucker verrühren. Die beiden Eier trennen. Die Eigelbe zum Quark geben und das Eiweiß aufheben. Die Zitronenschale, den Zitronensaft und das Salz zum Quark geben, alles gut durchrühren. Die Mandelblättchen unterheben und den Quark zur Seite stellen. Die Saftpflanne ausfet-

ten oder mit Backpapier auslegen. Falls Ihre Saftpflanne nicht sehr tief ist, falten Sie aus doppelt gelegter Alufolie einen Rand.

**5.** Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und auf Blechgröße ausrollen. Den Teig darauf legen und die Ränder leicht hochdrücken. Mit einer Gabel mehrmals den Boden einstechen. Die Quarkmasse mit einem Teigschaber gleichmäßig auf dem Teig verstreichen und die Rosinen darüberstreuen. Den Backofen auf 150° vorheizen.

**6.** Die 4 Eier trennen und die Eigelbe unter die abgekühlte Puddingmasse rühren. Die 4 Eiweiß und die 2 Eiweiß vom Quarkbelag zu Schnee schlagen und vorsichtig nach und nach unter den Pudding heben. Die Puddingcreme über den Quarkbelag streichen.

**7.** Die Eierschecke im Backofen (Mitte, Gas Stufe 1, Umluft 140°) in etwa 1 Stunde 10 Minuten goldgelb backen. Ist der Kuchen fertig, die Butter zerlassen und den noch heißen Kuchen damit bestreichen. Mit dem Zucker bestreuen und abkühlen lassen.

Erscheint Ihnen die Eierschecke zu üppig, so lassen Sie zum Schluss die Butter zum Bestreichen weg.

SÜSSES ZUM KAFFEE



# Sächsischer Kartoffelkuchen

Zutaten für 1 Springform von 26 cm Ø:

300 g Pellkartoffeln vom Vortag

200 g Mehl

1 Päckchen Backpulver

40 g Margarine · 2 Eier

130 g Zucker · Salz

1/2 Teel. Zimt

1/2 Teel. abgeriebene Schale von

1 unbehandelten Zitrone

50 g Rosinen

Für den Belag:

50 g Butter · 2 Eßl. Zucker

Für die Form: Butter

## Preiswert · Gelingt leicht

Bei 12 Stücken pro Stück etwa:

930 kJ/220 kcal

5 g Eiweiß · 9 g Fett

30 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden

**1.** Die Kartoffeln schälen und fein reiben. Das Mehl mit dem Backpulver dazusieben. Die Margarine, die Eier, den Zucker, 1 Prise Salz, den Zimt, die Zitronenschale und die Rosinen hinzufügen und alles zu einem Teig verarbeiten. Den Backofen auf 180° vorheizen.

**2.** Die Springform ausfetten und den Kartoffelteig hineindrücken. Im Backofen (Mitte, Gas Stufe 2, Umluft 160°) in etwa 1 Stunde goldbraun backen.

**3.** Die Butter zerlassen und

den fertigen, noch warmen Kuchen damit bestreichen. Mit dem Zucker bestreuen. Dazu schmeckt am besten ein dampfender »Muckefuck« (Milchkaffee).

## Variante:

Zur Weihnachtszeit »zwackt« die Hausfrau gern etwas vom Stollenteig ab, um ihren Kartoffelkuchen zu backen: 500 g fertigen Stollenteig mit 250 g geriebenen Kartoffeln verkneten. Auf einem gefetteten Blech verteilen und mit dem Daumen Kuhlen in den Teig drücken. 150 g zerlassene Butter aufstreichen, Zucker und Zimt darüber streuen und etwa 1 Stunde backen.

# Prasselkuchen

Die kleinen Blechkuchen sind so knusprig, daß man es beim Hineinbeißen »Prasseln« hört ...

Zutaten für 30 Stückchen:

300 g tiefgefrorener Blätterteig

200 g Mehl · 100 g Zucker

125 g weiche Butter · Salz

25 g Pflanzenfett

100 g Puderzucker

3 Eßl. Zitronensaft

Für das Blech: Backpapier

Zum Ausrollen: Mehl

## Gelingt leicht · Schnell

Pro Stück etwa:

510 kJ/120 kcal

1 g Eiweiß · 7 g Fett

11 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

**1.** Die Blätterteigscheiben auseinanderlegen und in etwa 10 Minuten auftauen lassen.

**2.** Das Mehl, den Zucker, die Butter und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und alles zu krümeligen Streuseln verkneten.

**3.** Jede Blätterteigscheibe auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit einem Teigrädchen Stücke von 6 x 10 cm schneiden. (Aus einer Platte können Sie 6 Stücke schneiden.) Mit einer Gabel mehrere Löcher in den Teig stechen. Mit einem Backpinsel ganz wenig Wasser darüber streichen. Den Backofen auf 225° vorheizen.

**4.** Das Backblech mit Backpapier auslegen. Etwa 10 Teigstücke nebeneinander auf das Blech legen und jedes reichlich mit den Streuseln belegen. Im Backofen (Mitte, Gas Stufe 4, Umluft 200°) in etwa 15 Minuten hellgelb backen.

**5.** Für die Glasur das Pflanzenfett zerlassen und abkühlen lassen. Mit dem Puderzucker und dem Zitronensaft glattrühren. Die fertigen Stückchen leicht abgekühlt mit der Zitronenglasur bestreichen.

Bild oben:

Sächsischer Kartoffelkuchen

Bild unten: Prasselkuchen

SÜSSES ZUM KAFFEE



# Sächsischer Weihnachtstollen

Alte sächsische Chroniken besagen, daß schon im 15. Jahrhundert Stollen gebacken wurde. Seine Form erinnert an das Wickelkind in der Krippe. Der berühmteste unter den Stollen ist der Dresdner Stollen. Die Bäcker hüten heute noch sein Rezept, in der Vorweihnachtszeit wird er in alle Welt verschickt.

## Zutaten für 2 Stollen:

375 g Rosinen

1/4 Tasse Rum

900 g Mehl · 70 g Hefe

gut 1/4 l Milch · 175 g Zucker

250 g süße Mandeln

5 bittere Mandeln

300 g Zitronat

Salz

300 g Butter · 75 g Butterschmalz

75 g Schweineschmalz

Für die Arbeitsfläche: Mehl

Für das Backblech: Backpapier oder Fett

## Zum Bestreichen:

100 g Butter · 3 Eßl. Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

150 g Puderzucker

## Weltberühmte Spezialität · Braucht Zeit

Pro Stollen etwa:

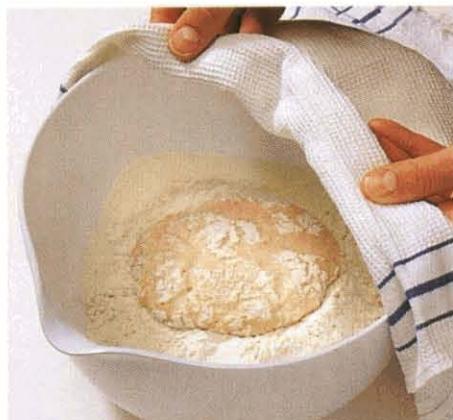
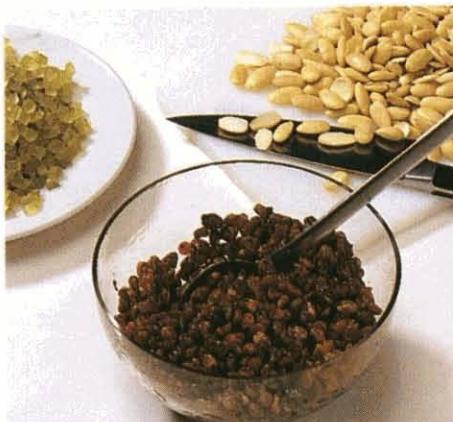
28000 kJ/6700 kcal

87 g Eiweiß · 340 g Fett

590 g Kohlenhydrate

(Ein Stollen ergibt etwa 30 Stücke.)

- Zubereitungszeit: etwa 2 1/2 Stunden (+ Ruhezeiten)



**1.** Bereits am Vortag die Rosinen waschen, trockenschütteln und mit Rum übergießen. Zugedeckt bis zum Backen durchziehen lassen. Alle Backzutaten an einem warmen Ort bereitstellen.

**2.** Am Backtag etwa ein Viertel des Mehls in eine Backschüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit etwas lauwarmen Milch und 1 Teelöffel Zucker zu einem Vorteig verarbeiten. Mit einem Tuch abdecken und etwa 20 Minuten an einem zugfreien Platz gehen lassen.

**3.** Alle Mandeln kleinhacken. Den Vorteig mit dem restlichen Mehl, der Milch, dem Zucker, allen zerkleinerten Zutaten, 2 Prisen Salz, dem weichen Fett und den abgetropften Rosinen verarbeiten. Den Teig sehr gut durchkneten und etwa 1 Stunde gehen lassen (ideal bei 20°, aber nicht zu nah am Ofen)!

**4.** Den Stollenteig in 2 Portionen teilen. Jedes Teil nochmals gut durcharbeiten und wieder 1 Stunde gehen lassen.



**5.** Nun jedes Teigstück auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und zur typischen Stollenform übereinander schlagen. Das gelingt am besten, wenn der Teig über einen Holzstiel gelegt wird. Den Stiel vor dem Backen wieder vorsichtig herausziehen. Den Backofen auf knapp 200° vorheizen.



**6.** Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder gut ausfetten und den bemehlten Stollen eng an den Rand legen. Den Stollen mit warmem Wasser bestreichen. Falls der Stollen in einer Stollenbackform gebacken wird, die Form ausbuttern, den Teig hineinlegen und an der Oberfläche leicht einkerben.



**7.** Den Teig nochmals etwas ruhen lassen, er sollte sich »wollig« anfühlen. Die Stollen im Backofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180°) etwa 1 Stunde backen. (Machen Sie die Garprobe mit einem Holzspießchen!)



**8.** Die Stollen leicht abkühlen lassen und mit zerlassener Butter bestreichen. Den Zucker mit dem Vanillezucker mischen und die Stollen bestreuen. Nochmals buttern und mit Puderzucker überpudern. (Diese Butter-Zuckerhülle verhindert das Austrocknen.)

## Tip!

Stollen schmeckt am besten, wenn er einige Wochen abgelagert ist. Dann erst kommt sein Aroma voll zur Geltung. Backen Sie Ihren Weihnachtstollen deshalb schon einige Wochen vor dem Fest. In eine Zellophanhülle schieben, verschließen und kühl lagern.

# Gewürzkaffee

Die sächsische Mundartdichterin Lene Voigt meint:  
 »Bei galten Fießen, Liewesweh,  
 Bei Gobbschmärz un bei  
 Reißen,  
 Da is ä Schlickchen Bohn-  
 gaffee  
 Nich hoch genug zu  
 breisen ...«

Zutaten für 4–6 Tassen:

4 gestrichene Eßl. Bohnenkaffee  
 (fein gemahlen)

3 Nelken

4 Kardamomsamen (ersatzweise

1/2 Teel. gemahlener Kardamom)

1 kleine Zimtstange

1 Prise Salz

1 1/2 Eßl. Zucker

120 g Sahne

1/2 Päckchen Vanillezucker

10 cl Weinbrand

Zum Bestreuen:

1/2 Teel. Kakaopulver

## Raffiniert · Für Gäste

Bei 6 Tassen pro Tasse etwa:

340 kJ/81 kcal

1 g Eiweiß · 6 g Fett

4 g Kohlenhydrate



- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

**1.** Den Kaffee, die Nelken, die zerdrückten Kardamomsamen, die Zimtstange und 1 Prise Salz in einer Kanne mit kochendem Wasser überbrühen. Den Zucker unterrühren und zugedeckt etwa 5 Minuten ziehen lassen (dabei am besten auf einem Stövchen oder im Wasserbad warmhalten).

**2.** Die Sahne mit den Quirlen des Handrührgerätes steif schlagen. Wenn die Sahne fest zu werden beginnt, den Vanillezucker unterrühren.

**3.** Die Tassen nach Möglichkeit vorwärmen (mit kochendem Wasser ausspülen) und in jede etwa 2 cl Weinbrand gießen. Nun den Kaffee durch ein Sieb in jede Tasse gießen.

**4.** Auf jede Portion üppig Schlagsahne setzen (schön sieht eine Rosette mit Hilfe eines Spritzbeutels aus) und mit einer Prise Kakao bestreuen.

# Kaffee-stärkung

Und immer wieder ein belebender »Seelenwärmer« ...

Zutaten für 4 Tassen:

8 gestrichene Kaffeelöffel Bohnenkaffee (fein gemahlen)

2 Eigelb

5 cl Rum

5 Teel. Zucker

100 g Sahne

## Gelingt leicht Für Ungeübte

Pro Tasse etwa:

570 kJ/140 kcal

2 g Eiweiß · 11 g Fett

7 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

**1.** Eine Kaffeekanne mit heißem Wasser ausspülen und das Kaffeepulver hineingeben. Mit 1/2 l kochendem Wasser überbrühen und zugedeckt etwa 5 Minuten ziehen lassen.

**2.** In einer Tasse die Eigelbe mit dem Rum und dem Zucker verrühren. Alles auf die übrigen 3 Tassen verteilen.

**3.** Den aufgebrühten Kaffee durch ein Sieb in jede Tasse gießen. Etwas Sahne hinzugeben und gut umrühren. Mit kleinen Gebäckstückchen servieren.

Im Bild vorne: Kaffeestärkung

Im Bild hinten: Gewürzkaffee

SÜSSES ZUM KAFFEE



## Zum Gebrauch

Damit Sie Rezepte mit bestimmten Zutaten noch schneller finden können, stehen in diesem Register zusätzlich auch Hauptzutaten wie Kartoffeln oder Zwiebeln – ebenfalls alphabetisch geordnet und halbfett gedruckt – vor den entsprechenden Rezepten.

## A

- Altsächsischer grüner Salat 20
- Äpfel**
  - Bornaer Zwiebelsuppe 10
  - Borsdorfer Apfelrotkraut 22
  - Frohnauer Heringssalat 16
  - Holundersuppe mit Grießklößchen 14
  - Appetits-Bemmchen 18

## B

- Bornaer Zwiebelsuppe 10
- Borsdorfer Apfelrotkraut 22
- Buttermilch**
  - Erzgebirgscher Buttermilchgetzen 30
  - Wildschweinragout 41

## D

- Dresdner Eierschecke 54

## E

- Eier**
  - Dresdner Eierschecke 54
  - Sächsische Soleier 16
  - Erzgebirgscher Buttermilchgetzen 30
  - Erzgebirgsches Sonntagskaninchen 48

## F

- Feldsalat:** Rawinzlsalat mit Aardäppeln 20
- Forelle:** Meißner Nußforelle 34
- Frohnauer Heringssalat 16
- Für Gäste**
  - Appetits-Bemmchen 18
  - Gebratener Hecht 38
  - Gefüllte Kalbsbrust Dresdner Art 46
  - Gewürzkaffee 60

- Görlitzer Pilztopf 40
- Karpfen nach Plauener Art 34
- Rawinzlsalat mit Aardäppeln 20
- Rhabarberschnitten 52
- Rinderbraten mit Rosinen-sauce 42
- Sächsische Soleier 16
- Schleie blau mit Gemüse 36
- Wildschweinragout 41

## G

- Gebratener Hecht 38
- Gefüllte Kalbsbrust Dresdner Art 46
- Gewürzkaffee 60
- Görlitzer Pilztopf 40
- Grieß**
  - Holundersuppe mit Grießklößchen 14
  - Leipziger Suppentopf 8
  - Grüne Klöße 32

## H

- Hackfleisch: Sauerkrautgewiegtes 42
- Hammelfleisch: Schöpsn-Flaasch vu dr Wies 48
- Haselnüsse: Meißner Nußforelle 34
- Hecht: Gebratener Hecht 38
- Heidelbeergetzen 52
- Heringe: Frohnauer Herings-salat 16
- Holundersuppe mit Grießklößchen 14

## K

- Kaffee**
  - Gewürzkaffee 60
  - Kaffee 5
  - Kaffeestärkung 60
- Kalbfleisch**
  - Gefüllte Kalbsbrust Dresdner Art 46
  - Görlitzer Pilztopf 40
  - Kaninchen: Erzgebirgsches Sonntagskaninchen 48
- Karpfen**
  - Meißner Fischsuppe 12
  - Karpfen nach Plauener Art 34
- Kartoffeln**
  - Bornaer Zwiebel-suppe 10
  - Erzgebirgscher Buttermilchgetzen 30
  - Grüne Klöße 32
  - Kartoffelhörnchen 29
  - Kartoffelpuffer 26
  - Sächsischer Kartoffelkuchen 56
  - Sächsischer Kartoffelsalat 26
  - Sauerkrautpuffer 44
  - Vogtländische Kartoffel-suppe 12
  - Wickelklöße 33
  - Quarkkeulchen 28
  - Küchenvokabular 6



## L

Lausitzer Wurstsuppe 10  
Leipzig 5  
Leipziger Allerlei 24  
Leipziger Lerchen 50  
Leipziger Suppentopf 8

## M

### Mandeln

Dresdner Eierschecke 54  
Leipziger Lerchen 50  
Rhabarberschnitten 52  
Sächsischer Weihnachts-  
stollen 58  
Meißner Fischsuppe 12  
Meißner Nußforelle 34  
Meißner Porzellan 7

## P

Pilze: Görlitzer Pilztopf 40  
Prasselkuchen 56

### Preiswert

Altsächsischer grüner  
Salat 20  
Bornaer Zwiebelsuppe 10  
Borsdorfer Apfelrotkraut 22  
Erzgebirgscher Buttermilch-  
getzen 30  
Grüne Klöße 32  
Kartoffelpuffer 26  
Lausitzer Wurstsuppe 10  
Meißner Fischsuppe 12  
Quarkkeulchen 28  
Rauchemaad 30  
Sächsischer Kartoffel-  
kuchen 56  
Sächsischer Kartoffel-  
salat 26  
Sauerkrautgewiegetes 42  
Sauerkrautpuffer 44  
Wickelklöße 33

## Q

### Quark

Dresdner Eierschecke 54  
Quarkkeulchen 28

## R

Rauchemaad 30  
Rawinzlsalat mit Aard-  
äppln 20  
Rhabarberschnitten 52

### Rindfleisch

Leipziger Suppentopf 8  
Rinderbraten mit Rosinen-  
sauce 42

Rosenkohlpüree 22

### Rosinen

Dresdner Eierschecke 54  
Rinderbraten mit Rosinen-  
sauce 42  
Sächsischer Kartoffel-  
kuchen 56  
Sächsischer Weihnachts-  
stollen 58

Rotkohl: Borsdorfer Apfelrot-  
kraut 22

## S

Sächsischer Kartoffelkuchen 56  
Sächsischer Kartoffelsalat 26  
Sächsischer Weihnachts-  
stollen 58  
Sächsische Soleier 16  
Sächsisches Zwiebelfleisch 44

### Salat

Altsächsischer grüner  
Salat 20  
Rawinzlsalat mit Aard-  
äppln 20  
Sauerkrautgewiegetes 42  
Sauerkrautpuffer 44  
Schleie blau mit Gemüse 36  
Schöpsn-Flaasch vu dr  
Wies 48  
Schweinefleisch: Sächsisches  
Zwiebelfleisch 44

## V

Vogtländische Kartoffelsuppe

## W

Wein 6  
Weißkraut: Schleie blau mit  
Gemüse 36  
Wickelklöße 33  
Wildschweinragout 41

## Z

### Zwiebeln

Bornaer Zwiebelsuppe 10  
Karpfen nach Plauener  
Art 34  
Lausitzer Wurstsuppe 10  
Sächsisches Zwiebelfleisch  
44  
Schöpsn-Flaasch vu dr  
Wies 48



Umschlag-Vorderseite:  
Das Rezept für das Leipziger  
Allerlei finden Sie auf Seite 24.

1. Auflage 1995  
© Gräfe und Unzer Verlag  
GmbH München.  
Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck, auch auszugsweise,  
sowie Verbreitung durch  
Film, Funk und Fernsehen,  
durch fotomechanische Wie-  
dergabe, Tonträger und Daten-  
verarbeitungssysteme jeglicher  
Art nur mit schriftlicher Geneh-  
migung des Verlages.

Redaktion:  
Bettina Bartz  
Layout: Ludwig Kaiser  
Herstellung: Peter Pleischl  
Fotos: Odette Teubner,  
Bildagentur J. Dziemballa  
(S. 4), Dr. Janicke (S. 5),  
Uli Franz (S. 7)  
Umschlaggestaltung:  
Heinz Kraxenberger  
Satz: Computersatz Wirth,  
Regensburg  
Reproduktion: Longo, Bozen  
Druck und Bindung:  
Kaufmann, Lahr  
ISBN 3-7742-1941-9

Auflage 5. 4. 3. 2. 1.  
Jahr 1999 98 97 96 95

**Gudrun Ruschitzka,**  
in Sachsen geboren, begann  
mit einem Facharbeiterbrief als  
Köchin ihre berufliche Lauf-  
bahn. Die Bibliothekarschule in  
Leipzig und mehrere Semester  
Kunstgeschichte vertieften die  
Interessen an Büchern, an Kul-  
tur, an Lebensart. Seit 20 Jah-  
ren lebt sie in München, arbei-  
tete bei einem international  
renommierten Partyservice und  
hat bereits an vielen GU-Koch-  
büchern mitgewirkt.

**Odette Teubner**

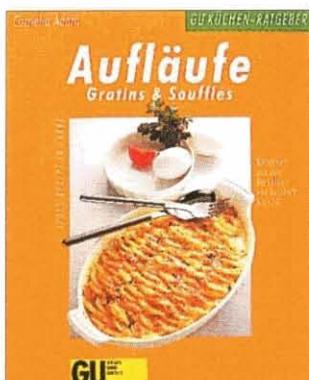
wurde durch ihren Vater, den  
international bekannten Food-  
Fotografen Christian Teubner,  
ausgebildet. Heute arbeitet sie  
ausschließlich im Studio für  
Lebensmittelfotografie Teubner.  
In ihrer Freizeit ist sie begeister-  
te Kinderporträtistin – mit dem  
eigenen Sohn als Modell.

# Die Küchen-Ratgeber. Von GU.

Wenn es sie nicht schon gäbe, müßten wir sie glatt nochmal erfinden: Unsere bunten, konkurrenzlos einfallsreichen **Küchen-Ratgeber** sind einfach die Kochbuch-Bestseller schlechthin! Als Sammelobjekt. Zum Verschenken. Am liebsten aber – zum Selberkaufen und tagtäglich benutzen! Dabei ist das Erfolgsrezept eigentlich ganz einfach: Sie sind kompetent, aktuell und benutzerfreundlich.



12,80 DM/100,-öS/12,80 sFr.



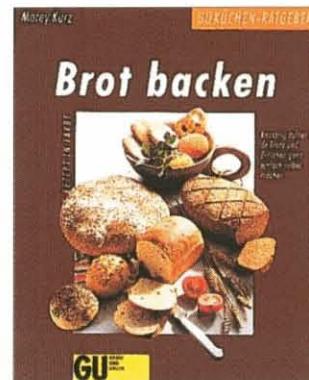
12,80 DM/100,-öS/12,80 sFr.



12,80 DM/100,-öS/12,80 sFr.



12,80 DM/100,-öS/12,80 sFr.



12,80 DM/100,-öS/12,80 sFr.

*Genuß aus der sächsischen Küche – das heißt herzhafte Suppen, feine und deftige Fleischgerichte, Leckeres für die Kaffeetafel. Von Leipziger Allerlei, Quarkkeulchen und Wickelklößen bis zu Dresdner Eierschecke und Prasselkuchen. Für's leichte Gelingen sorgen Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Dazu: Wissenswertes über die sächsische Küchentradition.*

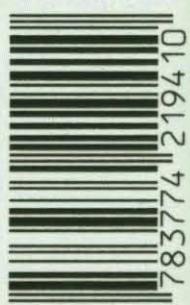
JEDES REZEPT VON GU DOPPELT GEPRÜFT



Schöpsn-Flaasch  
Erzgebirgsches  
Sonntagskaninchen



ISBN 3-7742-1941-9



**GU** GRAFE  
UND  
UNZER