

## Eichsfelder Schmorkohlpfanne - "Lumpen un Lüse"

Ein schnelles, einfaches und schmackhaftes Gericht aus der Pfanne, früher auch aus Suppentopf und Kochkiste.

### **Zutaten:**

800 g Weißkohl  
40 g Fett  
400 g Kartoffeln  
400 g Rindergehacktes (Rindermett, auch mit Lammhack sehr schmackhaft)  
Salz und Pfeffer  
1-2Eßl.Dillsamen  
1/2 l Fleischbrühe

Weißkohl in grobe Streifen schneiden, in heißem Fett in einer Pfanne andünsten und mit Brühe auffüllen. Kartoffeln in dünnen Scheiben dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. Anstelle des Dillsamens, der auf dem Eichsfeld traditionell zu Kohlgerichten verwendet wird, kann auch Kümmel genommen werden. Das gewürzte Rindermett hineinbröseln oder kleine Klöße formen, ca. 40 Min. köcheln lassen.

## "Arme Ritter" - die traditionellen Eichsfelder Klöße

### **Zutaten:**

6 mittelgroße, mehlig kochende Kartoffeln oder Reste vom Kartoffelpüree  
1-2 Eier  
Salz  
Muskat  
2 Eßl. Mehl

Die Kartoffeln schälen, weichkochen, abschütten, zerstampfen und abkühlen lassen. Das Kartoffelpüree mit den Eiern vermengen, das Mehl hinzugeben, mit Salz und Muskat würzen und zu einem festen Teig kneten. Zu dem Teig kann je nach Geschmack auch eine kleingeschnittene mittelgroße Zwiebel und etwas gehackte Petersilie gegeben werden. Aus dem Teig ca. 10 cm große, fingerdicke Plätzchen formen, diese in einer Pfanne in heißem Fett von beiden Seiten goldbraun braten.

## Schäferpfanne

### **Zutaten:**

500 g Lammrollbraten (vorher beim Schlachter bestellen)  
250 g durchwachsener Speck  
1 gr. Zwiebel  
1/2 Stange Lauch  
150 g getrocknete Wachtelbohnen (über Nacht einweichen)  
1 Tl. getrockneter Thymian und  
1 Tl. getrockneter Majoran  
oder je 1 Zweig von beiden Kräutern (wenn frisch zur Hand)  
1 Glas Lammfond (ca. 300 ml)  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
0,2 l Apfelsaft

Den Lammbraten in Streifen schneiden, den Speck und die Zwiebel würfeln. Den Speck in einer Pfanne bei kleiner Hitze langsam auslassen, die Zwiebel und die Lammstreifen dazugeben und goldbraun anbraten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian und Majoran hinzugeben und das Ganze noch etwas brutzeln lassen. In der Zwischenzeit die eingeweichten Wachtelbohnen abgießen, abspülen und auf einem Durchschlag abtropfen lassen. Die Bohnen zum Lamm geben und alles mit Apfelsaft ablöschen. Nun den Lammfond hinzugeben, umrühren und 30 Min. bei kleiner Flamme halb abgedeckt köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Schlachtesuppe

### **Zutaten:**

- 1 1/2 l Kesselbrühe (beim Schlachter vorbestellen)
- 1 Bund Suppengrün
- 150 g Rosenkohl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 150 g Schweinemett
- 1 Ei
- 1 Eßl. Semmelkrumen
- 1 Prise Salz
- 1/2 Tl. frisch gemalener weißer Pfeffer
- 1 kl. Bund krause Petersilie
- Frische hausgemachte Nudeln als Einlage:
  - 1 Ei
  - 1 Eierschale Wasser
  - 1 Prise Salz
  - 1 Kaffeetasse Mehl

Mit der Herstellung des Nudelteiges beginnen: Aus einer Tasse Mehl, einem Ei, einer Eierschale Wasser und etwas Salz einen festen Teig bereiten. Diesen zu einem Quadrat ausrollen, auf ein mit Mehl bestäubtes Tuch legen und ca. 30 Min. antrocknen lassen. In der Zwischenzeit wird die Suppe zubereitet. Das Suppengrün waschen, putzen und wie die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Den Rosenkohl putzen. Das Schweinemett mit einem Ei, den Semmelkrumen, einer Prise Salz und 1/2 Tl. frisch gemahlenem weißen Pfeffer zu einem Teig vermengen und etwas stehen lassen. Das Suppengrün in die Kesselbrühe geben und bei ganz kleiner Flamme 30 Min. mit geschlossenem Deckel köcheln. Anschließend den Rosenkohl und das zu teelöffelgroßen Klößchen gerollte Schweinemett dazugeben und weitere 10-15 Min. durchziehen lassen. Währenddessen den Nudelteig zu einer lockeren Rolle zusammengerollt, in ganz dünne Streifen schneiden und in ca. 1 l gut gesalzenem Wasser weichkochen (das dauert bei hausgemachten Nudeln ca. 1-1 1/2 Min.). Die fertigen Nudeln abgießen und in die Brühe geben. Die Suppe wird mit der frisch gehackten Petersilie serviert.

## Pilzpfanne

### **Zutaten:**

- ca. 1 kg Rosella
- Pfeffer
- Salz
- Knoblauch

Den Rosella waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, kräftig mit Pfeffer, Salz und Knoblauch würzen. In einer Pfanne mit heißem Fett oder Öl werden die Rosellas ca. 10 Min. knusprig gebraten. Dazu schmecken hervorragend Kräuter- oder Knoblauchbaguetts und ein trockner Rotwein.

## Pikanter Champignonsalat

### **Zutaten:**

400 g Champignons  
250 g Gouda  
4 Scheiben Ananas  
3 EL Mayonnaise  
3 EL Sahne  
30 g gehackte Walnüsse

Pilze, Käse und Ananas in Stücke bzw. Würfel schneiden und untereinander vermengen. Mayonnaise mit Sahne und Nüssen verrühren und über den Pilzsalat geben.

## Champignonrahmsuppe

### **Zutaten:**

350 g Champignons  
1 EL Mehl  
Pfeffer  
Salz  
0,5 l Fleischbrühe  
0,125 l Sahne  
1 Eigelb  
etwas Zitrone

Die gewaschenen Champignons in Scheiben schneiden mit Pfeffer und Salz würzen und ca. 10 bis 15 Min. in Butter dünsten. Den Sud auffangen und anschließend eine helle Mehlschwitze herstellen. Das Ganze mit der Fleischbrühe und dem Sud löschen. Alles gut rühren und mit Eigelb, Sahne und Zitrone abschmecken.

## Gefüllte Champignons

### **Zutaten:**

12-14 Stk. große Champignons  
0,75 Pfund Gehacktes (Mett)  
100 g Käse (Gouda)  
150 g Schinkenspeck  
Pfeffer  
Salz

Die Champignons waschen und dann die Stiele herausdrehen. Mit dem Gehackten, dem gewürfelten Käse und ein paar klein gehackten Stielen eine Füllung herstellen. Die Pilze damit füllen und zarte Schinkenspeckstreifen darüberlegen. In der Backröhre bei ca. 220 °C ca. 20 - 30 Min. dünsten lassen. Dazu Toastbrot oder Baguette mit Knoblauch- oder Kräuterbutter reichen.

## Zwetschgenmus

### **Zutaten:**

ca 3 kg Zwetschgen

3 Tropfen Essigessenz

3 Walnüsse (oder 2 Messerspitzen Lebkuchengewürz)

etwas Öl

ca. 150 g Zucker (je nach Geschmack, die Zwetschgen besitzen eine starke Eigensüße)

Einen großen Topf (ca. 4 l) mit Öl auspinseln. Die Zwetschgen mit einem sauberen Geschirrtuch abreiben (nicht waschen), entkernen und mit "dem Gesicht" (der Schnittfläche) nach unten in den Topf schichten. Zwischen jede Schicht je 1 Eßl. Zucker und etwas gehackte Walnüsse geben und obenauf drei Tropfen Essigessenz (sie verhindern das Anbrennen). Das Ganze zugedeckt 24 Std. ziehen lassen. Am nächsten Tag auf kleiner Flamme aufsetzen und ca. 4 Std. köcheln lassen. Ganz wichtig: Auf kleinster Flamme heizen und nicht rühren! Wenn auch nur einmal umgerührt wird, muss immerzu weitergerührt werden, sonst brennt alles an. Das Rühren beginnt erst nach der Kochzeit. Den Topf auf kleiner Flamme lassen und das Mus so lange rühren, bis es eine sämige bis feste Konsistenz erreicht und sich die Zwetschgenstücke aufgelöst haben. Das Mus in ausgekochte Gläser geben und diese luftdicht verschließen. Wenn keine Walnüsse zur Hand sind, kann das Mus auch mit Lebkuchengewürz verfeinert werden.

## Diebichen mit Früchten

### **Zutaten:**

3 Eier

1 Prise Salz

5 Eßl. Zucker

1 l Milch

250-300 g Mehl

1 Messerspitze Backpulver

1 kg frisches Obst oder 1 Glas eingekochte Früchte, z.B. Kirschen oder Birnen

1 Päckchen Vanillepudding-Pulver

Für die Diebichen wird aus Eiern, Mehl, 1/4 l Milch, Zucker, einer Prise Salz und einer Messerspitze Backpulver ein Teig hergestellt, der schwer vom Löffel reißen muss. Das eingekochte Obst wird klein geschnitten und mit 1/2 l Milch und dem Fruchtsaft aus dem Glas zum Kochen gebracht. Frische Früchte vorab mit 1/4 l Wasser und Zucker nach Geschmack weich kochen. Die Diebichen mit dem Teelöffel aus dem Teig abstechen und in die Suppe geben. Sie werden so lange gekocht, bis sie nach oben steigen. Bevor sie mit dem Schaumlöffel herausgenommen werden, müssen sie bedeckt noch etwas ziehen. Das Puddingpulver mit 1/4 l Milch anrühren und in die Suppe einrühren, das Ganze noch mal aufkochen lassen.

## Eichsfelder Bierpfeffer "nach Oma Berta"

### **Zutaten Gulasch:**

1 kg Rindergulasch  
40 g Fett  
1 kg Zwiebelwürfel  
Salz  
gemahlener weißer Pfeffer  
grob gestoßener Pfeffer  
1/8 l Malzbier  
1/2 l Fleischbrühe

Das Rindergulasch im heißen Fett kräftig anbraten. Zwiebeln dazugeben und leicht anbräunen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen, mit Malzbier ablöschen und mit der Fleischbrühe auffüllen. Den Bierpfeffer ca. 1 Std. zugedeckt köcheln lassen.

### **Zutaten Hefeklöße:**

500 g Mehl  
30 g Hefe  
etwas Zucker  
20 g Salz  
1/4 l lauwarme Milch  
50 g zerlassene Butter  
2 Eier

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde bilden. Darin die Hefe zerkleinert mit dem Zucker und etwas lauwarmen Milch verrühren. Mit einem Tuch abdecken und 10 Min. gehen lassen. Mit der restlichen Milch, dem Salz, der zerlassenen Butter und den Eiern dann einen Teig kneten. Diesen Teig wieder 15 Min. gehen lassen. Danach aus dem Teig ca. 8 Klöße formen. Diese dann nochmals ca. 10 Min. gehen lassen und anschließend im Wasserdampf 20 Min. gar ziehen lassen. Dazu einen Topf zu zwei Dritteln mit Wasser füllen, ein sauberes Geschirrtuch über den Topf legen und dieses festbinden. Das Wasser aufkochen und dann die Hitze herunterschalten. Nun auf das Geschirrtuch 2-3 Hefeklöße (je nach Topfdurchmesser) und einen zweiten, gleich großen Topf oder eine auf den Topf passende Schüssel als Deckel darüber stülpen.

## Eichsfelder Schmandkuchen

Für ein gebräuchliches Herdblech werden folgende Zutaten benötigt:

### **Für den Teig:**

375 g Mehl  
1/4 l Milch  
30 g Hefe  
100 g Butter  
1 Prise Salz  
1 Prise Muskat  
1 Messerspitze Zimt

1/4 l Milch ein wenig erwärmen. 375 g Mehl in eine genügend große Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, die frische, zerkrümelte Hefe in die Mulde geben und auf den Rand Zucker, Salz, Muskat und Zimt geben. Die lauwarml Milch über die Hefe gießen, Mehl darüber stäuben und diesen Vorteig 10 Minuten mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt an einem recht warmen Ort ruhen lassen. Danach alles zu einem glatten Teig vermengen und weitere 1 1/2 Std. zugedeckt gehen lassen.

### **Für den ersten Belag:**

1/2 l Milch  
200 g Grieß  
2-3 Eßl. Zucker  
2 Eigelb  
125 g zerlassene Butter  
500 g magerer Quark

Den halben Liter Milch erwärmen, aus der Milch und dem Grieß einen Brei kochen, abkühlen lassen, den Quark unterrühren und danach den Zucker, das Eigelb, Salz und die zerlassene Butter unterheben.

### **Für den Schmandbelag:**

1 Messerspitze Muskat  
1 Messerspitze Zimt  
1 Eßl. Kakao  
2-3 Päckchen Vanillezucker  
1/4 l Schmand (Sauerrahm)  
3 Eßl. Zucker  
1 Eßl. Schmalz  
1-2 Eßl. Mehl  
2 Eigelb  
Eischnee von 2 Eiern  
1,5 kg frisches oder eingemachtes Obst (ein 1,5 l Glas) nach Wahl

Das Eiweiß von 2 Eiern mit einer winzigen Prise Salz schaumig schlagen und in den Kühlschrank stellen. Danach aus Muskat, Zimt, Kakao, Vanillezucker, Zucker und Mehl eine Mischung herstellen. Den Schmand, die Eigelbe und das zerlassene Schmalz in eine genügend

# Eichsfelder Rezepte

große Schüssel geben, verrühren und danach die Gewürzmischung dazugeben, das alles gut vermengen und zum Schluss den Eischnee unterheben. Das Ganze nun wieder in den Kühlschrank stellen. Wenn der Teig sich auf das Doppelte vergrößert hat, wird er aus der Schüssel genommen, auf ein mit Mehl bestäubtes großes Holzbrett gelegt, noch einmal geknetet, ausgerollt und auf das vorher gefettete Backblech gegeben. Danach mit einer Gabel den Teig an allen Stellen einmal kurz einstechen, damit beim Backen die Luft, die sich im Teig gesammelt hat, entweichen kann. Den Teig mit einem Tuch abdecken und für 30 Min. ruhen lassen. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Nach dem Ruhen den Hefeteig mit dem ersten Belag bestreichen, die frischen Früchte oder das eingemachte Obst darauf geben und mit dem Schmandbelag bedecken. Das Blech auf die 2. Einschubleiste von unten in den vorgeheizten Backofen geben und 30-45 Min. backen. Nach 30 Min. unter den Hefeteig schauen. Wenn er anfängt, schön braun zu werden und auch der Belag sich bräunt, den Kuchen noch ca. 3-5 Min. bei 200 Grad backen. Dann den Backofen ausschalten, die Herdklappe ein wenig öffnen, indem ein Holzlöffel zwischen die Tür geklemmt wird, und den Kuchen noch eine gute halbe Stunde im Backofen ausruhen lassen. Das Backblech herausnehmen und abkühlen lassen.



## Hochzeitssuppe mit Markklößchen und Eierstich

### **Zutaten für den Eierstich:**

3 Eier  
9 Eßl. kalte Milch  
1 Prise Salz  
1 Bund Petersilie  
1 Prise Muskat  
etwas Butter

Die 3 Eier, die kalte Milch, das Salz, die klein gehackte Petersilie und die Prise Muskat in eine Schüssel geben. Die Zutaten zu einem glatten Teig zusammenrühren. Dann mit der Butter eine Tasse oder eine tiefe, mittelgroße Schale einfetten, die Eimasse hinein geben. Die Masse wird so lange in einem Wasserbad erhitzt, bis sie anfängt zu stocken und der Eierstich eine feste schneidbare Konsistenz hat. Der Eierstich wird anschließend in den Kühlschrank gestellt.

### **Zutaten für die Markklößchen:**

2-3 Markknochen  
2 Eier  
1 1/2 altbackene Brötchen  
1 Tasse lauwarmes Wasser  
1 Prise Salz  
1 Prise Muskat  
1 kl. Handvoll Petersilie

Die Markknochen in etwas Wasser erwärmen, dann das Mark auslösen, durch ein feines Haarsieb auf einen flachen Teller streichen und kalt werden lassen. In der Zwischenzeit die Brötchen in lauwarmem Wasser aufweichen, fest ausdrücken, mit den beiden Eiern, dem Salz, dem Muskat und der Petersilie verrühren und das Mark mit dem Brötchenteig verkneten. Daraus kleine Kugeln formen, die ebenfalls in den Kühlschrank gestellt werden.

### **Zutaten für die Suppe:**

1 kg Rindfleisch  
1 Bund Suppengrün  
1 Tl. Salz  
1 Bund Petersilie

2 l Wasser in einem genügend großen Topf mit 1 Tl. Salz zum Kochen bringen. Das Bund Suppengrün putzen, waschen und in grobe Würfel hacken. Wenn das Wasser kocht, das Rindfleisch und das Suppengrün in das kochende Wasser legen und alles bei kleiner Flamme ca. 1 1/2 Std. köcheln lassen. Schließlich die Rindfleischbrühe vom Feuer nehmen, die Markklößchen und den in Würfel geschnittenen Eierstich hinzugeben und noch ca. 5 Min. durchziehen lassen (nicht mehr kochen lassen, sonst zerfallen die Markklößchen). Die Suppe wird mit frisch gehackter Petersilie bestreut serviert.