

SUSANNE DIESTELMANN, KLAUS THOMAS

# BRAUNSCHWEIGER LAND



## *Gerichte unserer Kindheit*

Rezepte und Geschichten

SUSANNE DIESTELMANN, KLAUS THOMAS

# BRAUNSCHWEIGER LAND

## *Gerichte* *unserer Kindheit*

Rezepte und Geschichten



Wartberg Verlag

## **Bildnachweis**

Titel: ullstein-bild-Oskar Poss

Renate Gützkow: S. 5; Dr. Klaus Thomas: S. 7, 25, 37, 43, 55, 75, 81, 97, 101, 105; Ingrid Wahnschaff-Gruber: S. 9, 51; Sabine Jassat: S. 11, 79; Wilhelm Busch: S. 13, 15; Susanne Diestelmann: S. 17, 27, 59, 87; Ursel Stellmacher: S. 19; Vera Jabs: S. 21, 89, 117; Jutta Böhm: S. 23, 123; Arthur Seelemeyer: S. 29; Gaby Bako: S. 31, 103, 109, 111; Actien-Spargelbau-Gesellschaft Braunschweig: S. 33; Traudel Werner: S. 35, 77; Renate Menzel-Müller: S. 39; Ulrich Gantert: S. 41, 121; Armin Bahrs, Wilhelm Busch: S. 45; Heinrich Hennigs: S. 47, 107, 113; Ute-Karla Schultze: S. 49; Erik Jabs: S. 53; Marco Diedrichs: S. 57; Peter Immisch: S. 61; Johannes Hillebrandt: S. 63; Susanne Tschiersch: S. 65, 93; Waltraud Glasing: S. 67; Erika Müller: S. 69; Margit Peters: S. 71; Jürgen Theuerkauf: S. 73; Petra und Dagmar Huhn: S. 83; Gudrun Kiefer: S. 85; Doris Gantert: S. 91; Marita Kraune: S. 95; Annelie Bräutigam: S. 99; Michael Gantert: S. 115; Barbara Müller: S. 119; Johannes Diestelmann: S. 125

1. Auflage 2017

Alle Rechte vorbehalten, auch die des auszugsweisen Nachdrucks  
und der fotomechanischen Wiedergabe.

Satz und Layout: Christiane Zay, Potsdam

Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele & Schwarz GmbH, Kassel

Buchbinderische Verarbeitung: Buchbinderei S. R. Büge, Celle

© Wartberg-Verlag GmbH

34281 Gudensberg-Gleichen, Im Wiesental 1

Telefon: 0 56 03 - 9 30 50

[www.wartberg-verlag.de](http://www.wartberg-verlag.de)

ISBN 978-3-8313-2981-6

## Liebe Leserin, lieber Leser,



Gerichte unserer Kindheit im Braunschweiger Land – Menschen, Lebenswege, Geschichten. Unser Weg zu diesem Buch brachte uns mit Menschen zusammen, die in sich all die Bewegung tragen, die dieses Land ausmacht. Von Verwurzelung seit Generationen bis zur zufälligen Ansiedlung durch Flucht oder aus beruflichen oder familiären Gründen ist alles dabei. Und so liest sich auch die Sammlung der Rezepte, die dabei entstanden ist: Bodenständige Uralt-Rezepte wie Braunschweiger Sauerkraut mit Klump oder Braunkohl mit Brägenwurst begegnen Mischrezepten, die komponiert wurden, weil Eltern oder Großeltern ihre Vorlieben aus ihren Heimatregionen einbrachten, wie z. B. Spätzle mit Linsen, Mohnnudeln oder das Danziger Essen.

Zunächst standen wir als Autoren vor der Aufgabe, einzugrenzen, was das Braunschweiger Land ist. Gehen wir nach den Grenzen des alten Herzogtums oder richten wir uns nach den gegenwärtigen tatsächlichen Orientierungen und Beziehungen zum zentralen Ort Braunschweig? So gehörten die Dörfer bei Gifhorn historisch nicht zum alten Braunschweiger Land, in ihrer heutigen Ausrichtung sind sie aber ganz klar dazuzuzählen. Die Dörfer im nördlichen und östlichen Teil der Region sind zwar von der VW-Stadt Wolfsburg geprägt, aber wir finden dort auch noch die alten Heide-Dörfer mit ihren Traditionen.

Im Süden von Braunschweig schließen sich zwei vollkommen unterschiedlich geprägte und gewachsene Städte wie Wolfenbüttel und Salzgitter an. Wolfenbüttel, im Mittelalter und der Frühen Neuzeit Herzogssitz und daher sehr von Verwaltung und Residenz geprägt, Salzgitter, ein Konglomerat aus kleinen Städten und vielen Dörfern, das vom politischen Willen des Dritten Reiches zu einer Industrie-Großstadt zusammengezwungen wurde.

Weiter im Süden dann die Harzregion mit ihren Traditionsstädten wie etwa Goslar. Hier spielt der Tourismus eine große Rolle, der sogar international interessant ist, weil der Harz vom Norden und Nordwesten aus gesehen das erste Mittelgebirge nach den Tiefebenebenen des Nordens ist.

Der Schwerpunkt unserer Rezeptsuche liegt in der Mitte dieses vielschichtigen Landes. Hier begegnen uns Menschen, die selbst oder deren Eltern nach Ende des Zweiten Weltkrieges aus den verschiedensten Gegenden des ehemaligen Deutschen Reiches kamen, Arbeit fanden und eine neue Existenz gründeten. Die Rezepte dieser Zeit sind von Armut, Überlebenswillen, Pragmatismus und der Liebe zu den Kindern geprägt.

*Susanne Diestelmann und Dr. Klaus Thomas*

# APFELKUCHEN

## Zutaten

375 g Mehl

150 g Zucker

150 g Butter

1 Ei

1/2 Päckchen Backpulver

Ca. 6 Äpfel (geschält, in Spalten)

1 1/2 Esslöffel Zucker

200 g Mandelblättchen

1 Esslöffel Zucker

Butterflöckchen

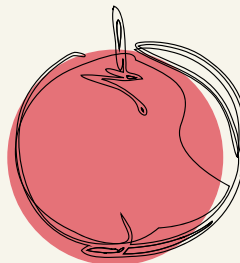
## Zubereitung

Aus dem Mehl, dem Zucker, der Butter, dem Ei und dem Backpulver einen Knetteig herstellen. Ein Drittel des Teigs für die Decke beiseitestellen, den Rest in einer Springform (26 cm) verteilen und 20 Minuten vorbaken.

Die Apfelspalten mit dem Zucker in einem Topf kurz schmoren (die Apfelspalten sollen noch erkennbar sein). Die Apfelmasse abkühlen lassen und auf dem vorgebackenen Boden verteilen.

Aus dem restlichen Teig eine Decke formen und auf die Apfelspalten legen. Mandelblättchen, Zucker und Butterflöckchen darauf verteilen.

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 60 Minuten backen.





Apfelkuchen mit gut gelagerten Äpfeln aus dem eigenen Garten gab es bei uns sogar mitten im Winter, aber auch dann nicht für Schneemänner und Teddys.

## „Uneigennützig“ Hilfsbereitschaft

Meine Mutter backte zum Wochenende eigentlich immer einen Kuchen und das gemeinsame Kaffeetrinken am Samstag und am Sonntag gehörte einfach dazu. Als Kind liebte ich diese gemeinsame Zeit mit meinen Eltern und meiner Oma, die bei uns im Haus lebte und manchmal das Backen übernahm. Dabei durfte ich vom Teig naschen, das allein war guter Grund, beim Backen „mitzuhelfen“.

Der Apfelkuchen mit Äpfeln aus dem eigenen Garten war einer der Lieblingskuchen unserer Familie und wurde auch bei Geburtstagsfeiern gern gegessen. Am besten schmeckt er natürlich mit einer dicken Portion Schlagsahne.

*Renate Gützkow, Jg. 1960, aufgewachsen in Süplingen, lebt in Velpke*

# SCHWARZWURZELN MIT HACKBÄLLCHEN

## Zutaten

(für 4 Personen)

1 kg Schwarzwurzeln oder eine entsprechende Menge aus dem Glas

1 altbackenes Brötchen

1 große Zwiebel

500 g Gehacktes halb und halb

2 Eier

2 Esslöffel Paniermehl

Salz, Pfeffer

Gegebenenfalls Gemüse- oder Fleischbrühe

Eventuell: 1 Lorbeerblatt,

2-3 Pimentkörner,

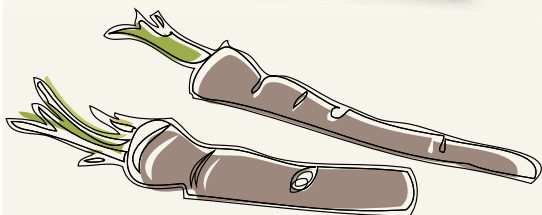
einige Pfefferkörner

30 g Butter oder Sonnenblumenöl

35 g Mehl

Etwas Zitronensaft oder Essig

1 Glas Kapern



## Zubereitung

Die Schwarzwurzeln gründlich waschen. Mit dem Gemüseschäler schälen, in Stücke schneiden und sofort in leicht gesäuertes Wasser legen. Andernfalls kann sich das Gemüse sehr schnell dunkel färben. 15-20 Min. gar kochen. Gemüse entnehmen.

Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides mit dem Fleisch und den Eiern vermengen, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen, das Paniermehl hinzugeben und Bällchen daraus formen. Die Hackbällchen in das heiße Kochwasser der Schwarzwurzeln, das mit Brühe verfeinert werden kann oder, falls vorgekochte Wurzeln verwendet werden, in etwa  $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$  Brühe geben, kurz aufkochen und gar ziehen lassen. Das Wasser sollte sich leicht bewegen. Nach Wunsch mit einem Lorbeerblatt und zwei bis drei Pimentkörnern und einigen Pfefferkörnern würzen. Hackbällchen und die Gewürze entnehmen.

Für die Soße die Butter zerlassen oder das Öl erwärmen und unter Rühren das Mehl darin erhitzen, bis es hellgelb ist. Das Kochwasser hinzugießen, mit dem Schneebesen durchschlagen, damit keine Klumpen entstehen und ungefähr 10 Min. kochen lassen. Danach die abgetropften Kapern hinzufügen, die Schwarzwurzeln und die Hackbällchen in die Soße geben. Falls vorgekochte Wurzeln verwendet wurden, etwas Zitronensaft begeben. Etwa 5 Min. ziehen lassen.

Mit Kartoffeln oder Reis servieren.

Als geschmackliche Variante können die Hackfleischbällchen gebraten werden.



Ungeschälte Schwarzwurzeln, fotografiert auf der Grünen Woche 2017.

## *Der Kinderspargel*

Schwarzwurzeln mit Hackbällchen war und ist bis heute eines meiner Lieblingsgerichte, besonders wenn viele Kapern in der Soße waren (sind). Ich verstehe bis heute nicht, warum Schwarzwurzeln Arme-Leute- oder Arbeiter-Spargel genannt wurden. Spargel konnte ich als Kind nicht leiden. Er war mir viel zu bitter und faserig. Schwarzwurzeln waren weich und cremig und hatten diesen herrlichen, leicht säuerlichen Geschmack, der durch die Kapern verstärkt wurde. Gab es bei uns Spargel, bekamen wir Kinder Schwarzwurzeln, in der Regel aus dem Glas, in Butter geschwenkt zu Pellkartoffeln und Schinken und konnten die Erwachsenen mit ihrem Bittergemüse nicht richtig verstehen

*Ralf, Jg. 1964, Braunschweig*



# GRIEßSUPPE MIT BRATKARTOFFELN

## Zutaten

(für 4 Personen)

1 kg festkochende Kartoffeln

eine mittelgroße Zwiebel

100 g Schinkenspeck

Salz, Pfeffer

Öl oder Butter zum Anbraten

1 l Milch

100 g (Weichweizen)Grieß

50 g Zucker

Zimt-Zucker-Gemisch

## Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und in Scheiben schneiden.

Die Kartoffelscheiben mit ein wenig Öl oder Butter in einer Pfanne unter Wenden leicht gebräunt und knusprig braten. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und zum Ende der Bratzeit dazugeben. Nach Belieben auch feine Speckwürfel dazugeben. Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Milch aufkochen, sobald sie zu steigen beginnt, Herd ausstellen. Grieß und Zucker vermischen und mit einem Schneebesen in die kochende Milch rühren. Die Grießsuppe bekommt eine dickflüssige Konsistenz.

Die Bratkartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und jeweils ca. zwei Suppenkellen Grießsuppe darübergeben.

Wer mag, kann die Suppe leicht mit Zimt-Zucker oder etwas Pfeffer nachwürzen.



Viele Köche verderben den Brei,  
sagt der Volksmund.  
Aber bitte nicht die Grießsuppe!



## Deftige Süßspeise

Dieses Rezept ist in den 1950er-Jahren entstanden, als meine Mutter ein Kind war. Zu dieser Zeit haben meine Großeltern eine Gaststätte in der Gliesmaroder Straße betrieben. Allerdings nicht ganz freiwillig – meine Urgroßmutter war erblindet und konnte die Gaststätte nicht weiterführen. Daher übernahmen meine Großeltern die Gaststätte. Auf der Speisekarte standen deftige Gerichte, wie sie zu dieser Zeit üblich waren.

Meine Mutter und ihre Schwester mochten aber gern süße Speisen. Wenn meine Oma ihnen diesen Wunsch erfüllte und Grießsuppe (oder Milchreis) kochte, waren die Kinder glücklich, aber nicht ihr Mann. Mein Opa brauchte immer etwas „Herzhaftes“ zum Essen.

Um allen gerecht zu werden und fröhliche Gesichter am Esstisch zu haben, hat meine Oma zusätzlich zu der Grießsuppe „eine Lore“ Bratkartoffeln zubereitet. Diese sehr spezielle Zusammenstellung hat sich in unserer Familie bis heute gehalten und auch meine Kinder essen die Grießsuppe mit Bratkartoffeln sehr gern.

*Ingrid Wahnschaff-Gruber, Jg. 1968, aufgewachsen in Braunschweig, wohnhaft in Groß Denkte*

# SPECKKLOß

## Zutaten

(für 8 Knödel)

1 kg gekochte Pellkartoffeln

1 kg rohe Kartoffeln

$\frac{3}{4}$  P Zwieback

ca. 150 g fetten Speck

ca. 150 g Schinkenspeck

Salz

Pfeffer

Weißbrot

Butter

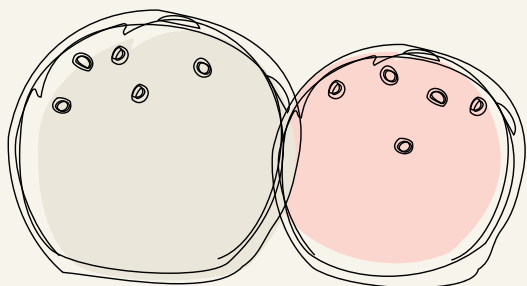
## Zubereitung

Die gekochten und rohen Kartoffeln durch den Wolf in eine Schüssel drehen. Den Zwieback zerkleinern und dazutun. Den Speck und den Schinkenspeck würfeln, anbraten und zu der Masse dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, alles gut mischen und aus der Masse apfelgroße Knödel formen.

Das Weißbrot in Würfel schneiden und in Butter anbraten. In jeden geformten Knödel ein Weißbrotstück hineintun und das Loch wieder schließen.

Die Knödel ca. 20 Min. in Salzwasser kochen.

Dazu gibt es Sauerkraut und Kassler.



Ich war früher eine kleine Ballerina  
und vielleicht tanzte ich auch so,  
wenn es Speckkloß gab.



## *Ballerina Nimmersatt*

Speckknödel aß ich schon als Kind für mein Leben gern. Das Fleisch und das Sauerkraut, das es dazu gab, waren für mich gar nicht so wichtig – nur die Knödel und das Sauerkrautwasser.

Normalerweise schafft ein Erwachsener zwei bis drei Klöße.

Einmal, als ungefähr 11-Jährige, wusste ich schon in der Schule, dass es heute Speckknödel geben würde. Ich freute mich die ganze Zeit riesig darauf. Zu Hause angekommen verputzte ich acht Knödel. Die Nachbarin, die das sah, konnte sich vor Staunen gar nicht mehr einkriegen. Ich hatte einen riesigen Bauch und konnte mich den ganzen Tag nicht mehr bewegen. Aber es war so gut!

*Sabine Jassat, Jg. 1961, Salzgitter-Bruchmachersen*

# ENTE

## Zutaten

(für 4 Personen)

1 Ente

4-6 säuerliche Äpfel

Majoran

Salz

Pfeffer

2 EL Öl

Soßenbinder

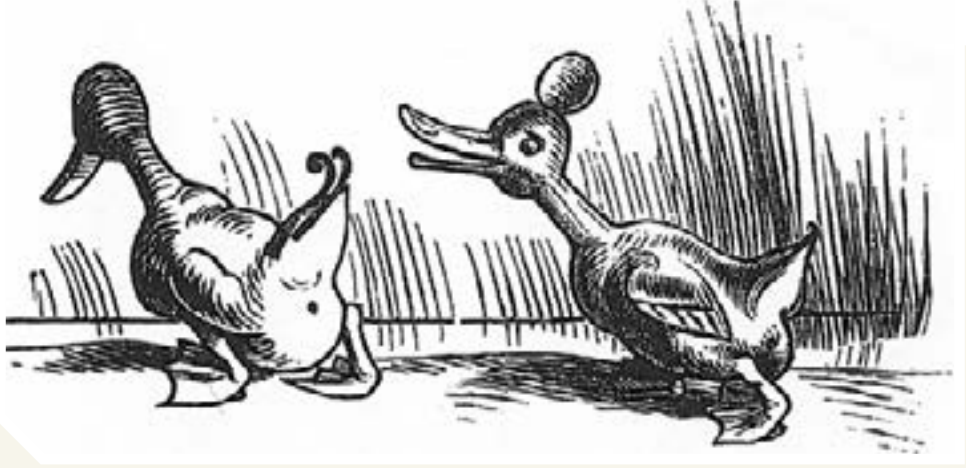
## Zubereitung

Die gerupfte und ausgenommene Ente außen und innen mit Majoran und Salz einreiben. Mit den Äpfeln füllen und zunähen.

Den Backofen auf 100 °C vorheizen und die Ente in dem Öl 1 Stunde vorbraten. Mit kochendem Wasser begießen und die Temperatur auf 200 °C erhöhen. Weitere 1-1½ Stunden braten. Den Fond abgießen und mit etwas Soßenbinder eine Soße herstellen.

Zu der Ente werden Rotkohl und Kartoffelknödel serviert.





Wilhelm Busch: Der Frosch und die beiden Enten.

## Entengerippe

Wenn es bei uns am Sonntag Ente gab, hat meine Oma Millo die Ente schon am Samstag zubereitet und abgebraten. Samstags zog aber auch mein Vater, genannt Heini, mit seinem Cousin Otto und seinen Freunden in Bleckenstedt um die Häuser und das Ganze endete feuchtfröhlich in der Gaststätte Heinemann bei uns in der Mulle. Meine Mutter bekam die Heimkehr meines Vaters meist nicht mehr mit, weil sie, müde vom Stehen in der Bäckerei, tief und fest schlief.

Einmal machte sich mein Vater in der Nacht über die fertig gebratene Ente her. Er ließ nur das Gerippe übrig und schob es zurück in den Ofen. Als meine Oma am Sonntag, nachdem sie Klöße und Rotkraut zubereitet hatte, die aufgewärmte Ente aus dem Ofen nehmen wollte, hörte man einen lauten Schrei, als sie das Gerippe entdeckte.

Wir haben alle ziemlich blöd geguckt! Und Heini? Er war unschuldig. Er konnte sich an nichts erinnern!

*Sabine Scholz, Jg. 1962, in Bleckenstedt aufgewachsen, betreibt in der ehemaligen Bäckerei ein Café*

# SAUERFLEISCH OMA MÜLLER

## Zutaten

(für 4 Personen)

1 kg Schweinenacken

3-5 geschälte Möhren

2 Lorbeerblätter

2-3 Wacholderbeeren

6-8 Pfefferkörner

12-16 Blatt Gelatine

Gewürzgurken

4 Tomatensuppe

4 hartgekochte Eier

1 EL Brühe in 1 l Wasser

½ l Essig

Zucker, Salz, Pfeffer  
(Maggi)

Schnittlauchröllchen

## Zubereitung

Schweinenacken, Möhren, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Pfefferkörner in einem großen Topf ca. 1½ Stunden abkochen.

Fleisch und Möhren herausnehmen und kalt stellen. Die Brühe durch ein Sieb geben und kaltstellen.

Am nächsten Tag die Gelatineblätter einweichen.

Das Fleisch mit der Brotmaschine in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden und in eine Auflaufform legen. Gewürzgurken und Möhren und Eier in Scheiben schneiden, die Tomaten vierteln und auf das Fleisch dekorieren.

Die Brühe und den Essig mit Zucker, Salz und Pfeffer und evtl. Maggi abschmecken und die Gelatine darin auflösen (nicht kochen!). Dann über das Fleisch gießen, Schnittlauchröllchen darüberstreuen und sofort zum Gelingen kalt stellen.

Dazu schmeckt: Kartoffelsalat, Remouladensauce, Bratkartoffeln oder Bauernbrot.





Wilhelm Busch: Der Geburtstag.

## *Nette Schweinereien*

Ursprünglich waren meine Familie Landwirte. Auch in der Brust meines Vaters schlug das Herz eines Landwirtes, doch er musste die Bäckerei, die sein Vater gegründet hatte, übernehmen, weil sein älterer Bruder im Krieg gefallen war. Trotzdem gehörten Schweine, Pferde, Hunde und Katzen selbstverständlich zum Haushalt dazu. So ist es bei mir heute noch.

Mit im Haushalt lebte meine Oma Müller mütterlicherseits, die das köstliche Sauerfleischrezept mit in die Familie gebracht hat. In den Räumen der alten Bäckerei führe ich heute ein Café. Die Besucher, besonders die Kinder, freuen sich immer noch über die Haustiere in der Hobbyhaltung um das Café herum: Ziegen, Schafe, Hunde, Pferde und Hühner. Schweine haben wir allerdings nicht mehr; das Fleisch für die „netten Schweinereien“ liefert heute der Schlachter.

*Sabine Scholz, Jg. 1962, Salzgitter-Bleckenstedt/Sauingen*



# Weitere Bücher aus der Region



## **Aufgewachsen in Braunschweig in den 40er und 50er Jahren**

Ingo Sielaff

64 Seiten, zahlr. farb. u. schw.-w. Fotos

ISBN 978-3-8313-2002-8



## **Weihnachtsgeschichten aus dem Braunschweiger Land**

Susanne Diestelmann

80 Seiten, zahlreiche schw.-w. Fotos

ISBN 978-3-8313-2929-8



## **Braunschweig**

H. Helmut Heidenbluth

Farbbildband deutsch/english/français

72 Seiten

ISBN 978-3-8313-2330-2



## **100 Dinge über Braunschweig, die man wissen sollte**

Christopher Schulze

112 Seiten, zahlreiche Fotos

ISBN 978-3-8313-2987-8

Wartberg-Verlag GmbH

Im Wiesental 1 | 34281 Gudensberg

[www.wartberg-verlag.de](http://www.wartberg-verlag.de)

Bücher für Deutschlands Städte und Regionen

Tel. 0 56 03-93 05 0

Fax 0 56 03-93 05 28

# BRAUNSCHWEIGER LAND

## *Gerichte unserer Kindheit*

Das deftige Mittagessen bei Oma, der leckere Lieblingskuchen der Mutter, die schnellen Gerichte, die der Vater zubereitete – Geschmack und Geruch der Gerichte, mit denen wir aufwuchsen, versetzen uns unmittelbar in unsere Kindheit.

In Braunschweig, Salzgitter, Helmstedt, Gifhorn und den anderen Städten und unzähligen Dörfern des Braunschweiger Landes mischte sich bunt unter die Braunschweiger Küche, was unsere Eltern und Großeltern aus ihrer zum Teil fernen Heimat aus Schlesien, Ostpreußen oder Schwaben mitbrachten.

Braunschweiger Mumme und Spargel, Steckrüben, Braunkohl und Graupen treffen hier auf Spätzle, Weißwurst, Pascha und Mohnnudel. Wir fragten als Kinder nicht, woher das Rezept kam – Hauptsache es schmeckte.

Susanne Diestelmann und ihr Mann Klaus Thomas haben Menschen im Braunschweiger Land nach den Lieblingsrezepten aus ihrer Kindheit gefragt und sich deren Geschichten dazu erzählen lassen. Beides finden Sie in diesem Buch!

