



Herzhafte

Pfälzer Küche

mit einer

Prise Elsass



Horst Bless



Wartberg Verlag

Quellverzeichnis

- **Bergner Anna:**
Pfälzer Kochbuch 1858, Reprint 2013
- **Henriette Davidis Holle:**
1901 und 1926
*Praktisches Kochbuch für die
gewöhnliche und feinere Küche*
- **Küchenzettel von Wilhelm Palatinus.**
Aus: „*Unner uns Pälzer*“

Recherche

- **Internetseite Rheinland Pfalz**
- *Generaldirektion Kulturelles Erbe, Burgen, Schlösser, Altertümer*
- **Wikipedia**

Danke an:

**Bäckerei Scheubeck
Kürbischhof Gemeiner
Hans Heribert Paffenholz
Landmetzgerei Fuldner
und alle namenlosen Köche und Tischnachbarn,
die mir in der Pfalz Tipps und Rezepte gegeben haben.**

**Konzept, Grafik, Layout, Fotografie: Horst Bless
Köchin und Koch: Petra und Horst Bless**

1. Auflage 2022

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

Layout und Satz: Horst Bless, Worms

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

Buchbinderische Verarbeitung: Buchbinderei S. R. Büge, Celle

© Wartberg-Verlag GmbH

34281 Gudensberg-Gleichen

Telefon: (0 56 03) 93 05 0

www.wartberg-verlag.de

ISBN 978-3-8313-3022-5

Küchenzettel

aus: „Unncr uns Pälzer“ von Wilhelm Palatinus

Z'erst grüne Kerne-Supp,
Markklös' drin en ganzer Trupp,
Dann kummt's Rindfleisch an die Reih',
Senft etzetra is derbei;
Mit der Gawwel in de Schnawwel!
Drunne sitzt's wie der Blitz –
Awer jetzt kummt's schwere G'schütz:
Lummel-, Kalbs- und Schweinebrate
Un zwee Sorte vun Salate,
Hammelrippcher, grüne Bohne,
her nor gleich mit zwee Portione!
Mit der Gawwel in de Schnawwel,

Krumbeerebrei, Schunke, Ei,
Schwartemage aach derbei.
Blutworscht, Bratworscht, Leberworscht,
Herrgott, kriegt mer do en Dorscht!
Sauerkraut un Schweineknöchel,
Gäns' un Ent' un annre Vöchel:
Mit der Gawwel in de Schnawwel,
So, des wär' d'Haupt-Affär',
Jetzt nor noch e klee(n) Dessähr!
Pannekuche, Appelbrei,
Un Kurfekt so allerelei,
Quetsche-, Käs- und Zimmetkuche,
Üw'rall muß mer doch versuche;
Mit 'm Messer geht's do besser,
Trauwe, Nüble – Käse bißle,
Owedruf Kaffee zwee Schüble.
Awwer 's Best' vum Esse doch
Bleibt halt 's Trinke all weil noch:
Rei(n)gegosse wird's, beim Blitz,
Grad wie in e Feuerspritz,
Bracht kee(n) Gawwel, nor de Schnawwel,
Bier un Wei(n), alles rein(n),
Viel un gut nor muß es sei(n)!

's werd gesse, was uff de Disch kummt!

Alles, was der Garten hergab. Es gab die Nutztiere, das Schwein und das Rind. Das Huhn hatte einen großen Wert. Es war auf jeden Hof vorhanden. Als Delikatesse war das Wild sehr geschätzt und es war auch eine heiß begehrte Trophäe.

Verwendet wurde in der Küche alles von der Wurzel bis zur Frucht, von der Schnauze bis zum Schwanz, voller Respekt vor dem, was nach mühevoller Aufzucht geerntet oder geschlachtet werden konnte. Zum Wegwerfen war alles viel zu wertvoll. Emmy Braun schrieb in ihrem Kochbuch 1870 im Vorwort: „*Man lasse auch nicht das Geringste verloren gehen; ein paar Kartoffeln, einige Fleischreste, Eiweiß und Eigelb können immer wieder verwendet werden zu Suppen, Salaten, Fleischkartoffeln, belegte Butterbrote. Knochen reinige man sorgfältig und stelle sie zum nochmaligen Gebrauch zurück.*“

Beim Schlachtfest gab es die Metzelsuppe, in der zuvor die Wurst gekocht und so manche ihren Inhalt würzend abgegeben hatte. Die Nachbarn kamen nach dem Schlachten mit ihren Milchkannen, um sich von der wertvollen und kostenlosen „Worschtsupp“ zu holen. Im Schweinepfeffer wurden alle Schlachtreste verwertet. Grobe Brodworschd, Blutworschd, Lewwerworschd, Schwademaache, der geliebte Saumaache, alles wurde eingemacht, getrocknet, geräuchert oder gesalzen. Im Winter war und ist Sauerkraut die ideale Beilage. Es passt zu fast zu allem und steht das ganze Jahr zur Verfügung.

Es wurden zahlreiche Bäche zu Fischteichen gestaut. Einige davon werden heute noch zur Fischzucht genutzt. Triftwooge wurden außerdem zum Antrieb von Mühlen gebraucht. Pfälzisch sind Forellen, Rotaugen, Zander, Hecht und Karpfen.

Eine Offenbarung sind Pfälzer Dambnudele mit ihrer dünnen Salzkruste, über der sich ein zarter Hefeteig wölbt. Dazu kann man zuerst eine Grumbeersupp essen und wählt als Nachtisch zwischen einer Weißwein- oder Vanillesoße. Reste vtun de Dambnudele werden am nächsten Tag mit Butter und selbst gemachter Marmelade gefrühstückt.

Bei der Weinlese gib's Zwiwwelkuche mit neie Woi (Bitzler).





Die Pfalz mit ihrem besonderen Klima und ihren einzigartigen Böden, rotem Sandstein, Kalkstein, Löss und Rheinkies: Das ist die Basis für Gemüse, Obst, Kartoffeln, Korn und für beste Weine, die mit viel Überzeugung und Arbeit produziert werden.



Inhaltsverzeichnis

Soweit nicht anders angegeben, sind die Rezepte für vier Personen berechnet.

	Seite		Seite
			Pfälzer Saumagen 27
	Klare Rinderbrühe 9		Pfälzer Bäckeroffe 29
	Grumbeersupp 11		Backesgrumbeere 31
	Quetschekuche 13		Huhn in Rotwoi 33
	Hawwedampnudele 15		Geschmorte Rehkeule 35
	Vanille- oder Weinsauce		
	Pfälzer Gemüsesuppe 17		Geschmorte Rinderbacken 37
			Schneebällchen 38
	Markklößchen 18		Zwiwwelkuche 39
	Grießklößchen		
	Grüne Bohnensuppe 19		Zwiwwelkuche 41
	Ochsenchwanzsuppe 20		Lauchkuchen mit Speck 43
	Sauerampfersuppe 21		Flammkuchen 44
	Weinsuppe mit Croûtons 22		Ab in die Pilze! 45
	Deftiges Sauerkraut 23		Steinpilze mit Rührei 46
	Sauerkrautauflauf 24		Pilzsoße 47
			Pilzbutter
	Geschmorte Rinderschulter 25		Panierter Parasol 48
			Pilzsuppe
	Saumagengrumbeere 26		Pfälzer Schales 49



Schales mit Zucchini



Leberpfannkuchen
Lewwer-Weck-Supp



Lewwerknepp



Brockelbohnen



Bratwurstkranz



Fleischknepp
Meerrettichsoße



Fleischkichelscher
mit Kartoffel-
Karotte-Schdambes



Waasche Kees



Handkäs' mit Musik



Pfälzer Keschde



Pälzer Keschlichkeiten



Keschde
mit Waldpilzen



Keschdegemies
Keschdesupp



Kürbispüree
mit Kammkoteletts



Kürbissuppe mit
Räucherspeck
Gefüllter Hokkaido-
Kürbis

Seite

50

51

52

53

54

55

57

58

59

61

63

65

66

67

71



Kürbis-
Rinderschmortopf



Won die Pfalz nach
Knoblauch riecht



Bärlauch-
schaumsüppchen
Bärlauchschaum



Bärlauchsalz
Bärlauchpesto
Bärlauchöl



Bärlauchbutterrolle



Forellen mit Bärlauch



Pfälzer Spargel



Pfälzer Spargel
mit weißer Sooß



Spargel mit Rührei
Spargelcremesuppe



Kartoffel-Apfel-Stampf
mit geräucherter Forelle



Rotweinkuchen



Versunkener
Apfelkuchen



Kürbiskuchen
Kürbisbrot



Luftige Brioches



Käsekuchen



Bratpfel mit Wein
und Vanillesauce

Seite

72

73

74

75

76

77

79

81

82

83

85

86

87

88

89

91

93



Minimalistisch auf Pfälzer Herrenart

Klare Rinderbrühe
mit Wein erhitzen } Das Mischungsverhältnis entscheiden Sie.

Beides zusammen aufkochen und mit etwas Stärke binden. Ein Weißbrot vom Vortag in dünne Scheiben schneiden, mit Knoblauch einreiben, mit Traubenkernöl beträufeln und im Backofen rösten. Die Brotscheiben in einen Suppenteller legen und mit der heißen Brühe übergießen. Nach Geschmack mit Käse bestreuen.



ZUTATEN

250 ml trockner Riesling
250 ml gute Fleischbrühe
15 g Speisestärke
Stangenweißbrot
vom Vortag
Knoblauchzehen
gutes Öl
Salz, Pfeffer

Grumbeersupp

Feine Kartoffelsuppe

Hot Schmackes und macht satt.

In der Pfalz isst man traditionell die Grumbeersupp (Kartoffelsuppe) mit Quetschekuche ... Die Supp wurde in der Milchkanne, de Kuche auf dem Backblech aufs Feld gebracht und beide zusammen gegessen.

Den Sellerie, die Kartoffeln und das Suppengemüse putzen oder schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Sellerie dann in etwas Butter anbraten und mit der Brühe ablöschen. Das übrigen Gemüse hinzugeben und alles weich kochen. Mit dem Kartoffelstampfer stampfen, bis die gewünschte Konsistenz entsteht. Mit Majoran, Liebstöckel, Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Petersilie und Schnittlauch zugeben.

ZUTATEN

1 l Gemüsebrühe
500 g Kartoffeln
1 Lauchstange
1 kleine Sellerieknolle
2 Möhren
1 Petersilienwurzel
Suppenkräuter
Majoran
Liebstöckel
Petersilie
Schnittlauch
Salz und weißer Pfeffer





Quetschekuche ...

ein Hefekuchen mit Zwetschgen,
der mit Grumbeersupp
auf den Tisch kommt



Der Quetschekuche (Zwetschgenkuchen) ist der typische Begleiter zur Pfälzer Kartoffelsuppe. Wem das zu fremd ist, der kann den Kuchen auch nur mit Kaffee genießen. Der Pfälzer Zwetschgenkuchen wird aus süßem Hefeteig hergestellt. Aus den zimmerwarmen Zutaten einen Teig kneten und an einem warmen Ort gehen lassen. Wenn sich das Volumen verdoppelt hat, den Teig ausrollen und in ein gefettetes Kuchenblech mit einem Durchmesser von 28 Zentimeter legen. Die gemahlene Semmelbrösel und gerösteten Nüsse auf dem Teigboden verteilen. Dann die zwei Kilogramm Zwetschgen waschen, halbieren, aber nicht ganz durchschneiden, den Stein entfernen und die beiden Hälften oben etwas einschneiden. Damit den Kuchen gleichmäßig belegen. Nachdem der Kuchen noch einmal eine halbe Stunde gegangenen ist, mit 175 ° C Ober-/Unterhitze ca. 40 Minuten backen. Den abgekühlten Kuchen mit braunem Zucker und Zimt nach Geschmack bestreuen.



Die Zwetschge ist eine Unterart der Pflaume. Die Zwetschge hat aber ein festeres Fruchtfleisch und behält dadurch ihre Form beim Backen. Da sie sich auch leichter entsteinen lässt, eignet sie sich am besten zum Backen.

ZUTATEN

300 g Mehl
ca. 75 ml Milch
½ Würfel Hefe
75 g Zucker
75 g Butter
1 Ei (M)
Salz

2 kg Zwetschgen
30 g Semmelbrösel
30 g geröstete Haselnüsse
Zimt

Harwedampnудle

Dampfnudeln

Die beschde Dampnудele sin vun de Palz. Mit einer Salzkruste einmalig gut! Was ist nun das Besondere daran? Sie werden mit einem ordentlichen Stück Butter zubereitet.

Alle Zutaten sollten zimmerwarm sein. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde machen. In etwas handwarmer Milch löst man die Hefe mit etwas Zucker auf und mischt sie mit Mehl zu einem sämigen Brei. Die Schüssel mit dem Vorteig stellt man, abgedeckt mit einem feuchten Handtuch, an einen warmen Ort. Nach etwa 30 Minuten, wenn der Ansatz sich fast verdoppelt hat, werden die restlichen Zutaten dazugegeben. Den Teig kneten, bis er sich trocken vom Schüsselrand löst. An einem warmen Ort gehen lassen. Er sollte sich wieder verdoppeln. Anschließend den Teig zusammenschlagen – das funktioniert, indem man die Luft herausdrückt und ihn ein paar Mal mit Schmackes auf die Arbeitsfläche schlägt.

Nun kleine Kugeln (ca. 75 g) mit den Händen formen und auf einem bemehlten Tuch ablegen. Die Teiglinge abdecken und nochmals gehen lassen, bis diese etwa doppelt so groß sind.

In einem Bräter das Butterschmalz auflösen und Salz

einstreuen (pro Portion ca. $\frac{1}{2}$ EL). Die Teigkugeln in die heiße Pfanne vorsichtig mit dem runden und glatt geformten Teil nach oben so einsetzen, dass drum herum genug Platz ist, da sie noch sehr aufgehen. Nun vom Pfannenrand aus kaltes Wasser fingerdick angießen. Sofort den Deckel aufsetzen und die Hitze reduzieren. So lange kochen, bis die Flüssigkeit verkocht ist und es nach den knusprig braunen Krüstchen riecht. Den Deckel abheben und die Dampfnudeln heiß servieren!

Als Hauptspeise mit Kartoffelsuppe oder als Nachtisch mit Vanille- oder Weinsoße ein Genuss!

ZUTATEN

-
- 500 g Weizenmehl
 - 40 g Zucker
 - 2 Eier (M)
 - 75 g Butter
 - 1 Würfel frische Hefe
 - $\frac{1}{2}$ gestrichener TL Salz
 - ca. 125 g Vollmilch
 - Abrieb einer Zitrone
 - etwas Vanillearoma



ZUTATEN

Vanillesoße mit Wein

1 Vanilleschote
100 ml Wasser
500 ml Wein
125 g Zucker
20 g Maisstärke
4 Eidotter
2 Eier
250 ml Sahne
eine Prise Salz

Die Vanilleschote in dem heißem Wasser ziehen lassen. Auskratzen und mit dem Vanillewasser in den Wein schütten und aufkochen. Das Maismehl mit dem Zucker mischen und ebenfalls dazugeben. Unter Rühren aufkochen lassen, sodass die Soße abbindet. Vom Feuer nehmen und die Eidotter, die Eier und das Salz unterschlagen. Nicht mehr kochen. Nach dem Erkalten und vor dem Servieren die geschlagene Sahne unterziehen.



ZUTATEN

Weinsoße

750 ml guter Pfälzer Riesling
25 g Maisstärke
etwa 5 EL Zucker
4 Eier (trennen)
eine Prise Salz

Den Großteil des Weins in einen Topf gießen und Zucker dazugeben. Das Puddingpulver mit dem Rest zu einem Brei anrühren und mit diesem den kochenden Weinsud abbinden. Anschließend 4 Eigelb mit etwas heißem Sud anrühren und in die warme Masse rühren. Die Soße abkühlen lassen und den geschlagenen Eischnee der 4 Eier locker unterheben.

ZUTATEN

Vanillesoße

500 ml Milch
1 Vanilleschote
60 g Zucker
15 g Speisestärke
4 Eidotter
eine Prise Salz

Die Speisestärke mit etwas Zucker und kalter Milch anrühren. Die Milch mit der Vanilleschote, dem ausgeschabten Mark und dem restliche Zucker aufkochen lassen. Mit der angerührten Stärke abbinden. Vom Herd nehmen und die Eidotter einrühren. Nicht mehr kochen lassen. Die Vanilleschote entnehmen.

Bücher für Deutschlands Städte und Regionen



Jörg Koch
Entlang des Rheins
Eine Reise in historischen Bildern
96 S., Hardcover
ISBN 978-3-8313-3220-5



Sibylle Schwertner
Echt clever!
Geniale Erfindungen aus Rheinland-Pfalz
104 S., Hardcover
ISBN 978-3-8313-2993-9



Egon Busch
Elwedridsche fange ...
... und andere Geschichten auf Pfälzisch
80 S., Hardcover
ISBN 978-3-8313-3228-1



Wartberg-Verlag GmbH
Im Wiesental 1
34281 Gudensberg-Gleichen
www.wartberg-verlag.de
Tel. 0 56 03 – 93 05 0
Fax 0 56 03 – 93 05 28

Als meine Frau und ich vor einigen Jahre für unser Buch „Die Pfalz – Ein Bildband für Naturfreunde“ die wunderschöne Landschaft der Pfalz erkundeten, entdeckten wir auch die Pfälzer Küche für uns. Als begeisterter Hobbykoch fotografierte und notierte ich alles, was ich bei unseren Streifzügen aufschnappte. So ergab sich eine reich bebilderte kulinarische Rundreise durch die Pfalz, auf der auch ein Blick ins benachbarte Elsass nicht fehlen darf. Die traditionellen Rezepte reichen von Schales, Grumbeersupp und Flammkuchen bis hin zu Sauerkraut, Saumagen und Dampfnudeln. Wir wünschen viel Vergnügen beim Nachkochen und gutes Gelingen!



Wartberg Verlag

