IRA SCHNEIDER

# Ostwestfalen-Lippe

# Vegane & vegetarische KÜCHENKLASSIKER



Heimat genießen

Wartberg Verlag

# Inhalt.

6 ..... Vorwort
Kartoffeln, Kappes und Knisterfinken

8 ..... Typisch OWL!
Das Who is Who der ostwestfälisch-lippischen Küche von A–Z

11 ..... Zutaten-ABC
der vegetarischen und veganen Alternativen am Herd

15 ..... Frisch aus dem Bauerngarten: Aufstriche, Salate und Eingelegtes
Kostbares aus eigenem Anbau

36 ..... Küchenklassiker aus OWL, neu entdeckt
Gutes von früher in neuem Gewand

58 ..... Snacks und Speisen für unterwegs
Meal Prep und Speisen „to go“

80 ..... Rund um den Suppentopf
One-Pot-Gerichte, inspiriert von Oma

102 ..... Aromatisches von der Streuobstwiese und vom Hof
Köstlichkeiten aus Obst und Milch

124 ..... Rezeptregister von A-Z

# Vorwort

## Kartoffeln, Kappes und Knisterfinken

### Heimatküche vegetarisch und vegan entdecken

## Liebe Leserinnen und Leser!

Sind Sie neugierig auf vegetarische und vegane Interpretationen der beliebten Küchenklassiker von einst?
Küchenklassiker der Region neu entdeckt – so lässt sich der Fortsetzungsband der erfolgreichen Rezeptsammlung „Ostwestfalen-Lippe Küchenklassiker – Pickert, Pudding, Pumpernickel“ auf den Punkt bringen.

Die Beliebtheit von vegetarischen und veganen Speisen steigt stetig. In der Region sind in den letzten Jahren nicht nur private Haushalte auf den Geschmack gekommen. Auch zahlreiche Restaurants, Imbisse und Mensen bieten inzwischen ihren Gästen gern fleischlose Gerichte an. Im Rahmen von „Veggie Days“ lassen sich kreative Rezepturen ausprobieren und auch „Flexitarier“ (Teilzeit-Vegetarier) gewinnen.

Heimatküche vegetarisch zu denken, muss nicht kompliziert sein, sondern kann mit überwiegend einfachen und saisonalen Zutaten aus der Region gelingen! Auch schmackhafte vegane Varianten lassen sich mit ein paar Kniffen umsetzen.

### So schmeckt die Region auch fleischlos lecker

Gemäß dem Motto „Probieren geht über Studieren“ habe ich die verschiedenen Küchenklassiker von einst selbst vegetarisch und vegan gekocht und – hier und da – neu interpretiert. Erfreulicherweise gibt es viele Klassiker, die per se in die fleischlose Küche passen oder, mit kreativen Zutaten verfeinert, zeitgemäß sind und heutigen Geschmackserwartungen standhalten.

Entdecken Sie in diesem Band von Lippischer Ananas bis Wuorttelpott regionale Traditionsgerichte mit Geschichte. Snack-Ideen für unterwegs und Meal-Prep-Tipps, zum Beispiel für Salate, Eintöpfe und Pickert-Varianten, runden diesen Band ab.

Ich möchte Sie dazu inspirieren, künftig selbst kreativ zu werden und bewusst Zutaten wegzulassen oder zu tauschen. Vielleicht gibt es ja irgendwo in Ihrem Haushalt noch ein Büchlein mit alten handgeschriebenen Familienrezepten, die Sie sich im Anschluss vornehmen?

*Viel Freude beim Nachkochen der vegetarischen und veganen Klassiker und gutes Gelingen wünscht*

Ira Schneider

# Typisch OWL!

## Das Who is Who der ostwestfälisch-lippischen Küche von A–Z

**Lippische Ananas (Kläosterfinken, Wrucken)** – ihre gelbe Farbe brachte der Steckrübe diesen Namen ein. Heute hat das fast vergessene Gemüse von einst wieder Einzug in die Küche gehalten und erfreut zum Beispiel als Eintopf oder auch in Form von Gemüsepickert.

**Blinder Fisch** – Brotreste, die in Eiermilch in der Pfanne ausgebacken werden, auch bekannt als Arme Ritter, in ähnlicher Weise mit Eierkuchenteig bereitet als Brotpfannkuchen oder Altwestfälische Zwiebackschnitten. Auch ohne Ei gelingsicher.

**Blindhuhn (Gänsefutter)** – nennt man einen Eintopf, der aus weißen Bohnen, Kartoffeln, Möhren, Äpfeln, grünen Bohnen und Zwiebeln bereitet wird. Auch ein blindes Huhn, so heißt es, finde in diesem Eintopf etwas Leckeres. Die Basis bildete früher eine Fleischbrühe aus Knochen oder vom Rippenstück. Heute erfreut der regionale Eintopf auch nach dem Vorbild einer reinen Gemüsesuppe.

**Blutgemüse** – ursprünglich ein süß-saures Schweine-Ragout mit Kartoffelwürfeln und Trockenpflaumen, das früher mit Schweineblut und Mehl angedickt wurde. Heute schmeckt es auch vegan, aufgepeppt mit Roter Bete, Möhren und Gemüsesaft.

**Blutklüten** (Wurstebrei, Wurstebrot, Wittmett, Prueks in der Pfanne) – ursprünglich eine Grützwurst, die man aus Blut oder Innereien, Getreideschrot, Speck, Fleischabschnitten, Mehl und Gewürzen herstellte und in der Pfanne ausbackte. Heute gibt es auch vegane Interpretationen auf Graupen-, Linsen- oder Steckrüben-Basis zu entdecken.

**Bokwaiten-Jan-Hinnerk (Bookweiten-Jan-hinnerek)** – ein Buchweizenpfannkuchen, angerührt mit kaltem Kaffee oder Buttermilch.

**Dömpers** – Dämpfkartoffeln, für die rohe Kartoffelscheiben abwechselnd mit Zwiebeln in eine Pfanne geschichtet und mit geschlossenem Deckel in wenig Fett geschmort werden. Heute auch lecker ergänzt mit Zucchini und Tomaten oder Paprika!

**Durchgemüse oder Untereinander** – ein Eintopf aus gestampften Kartoffeln und gedämpftem Gemüse, früher legiert mit einer Mehlschwitze.

**Johannislauch** – junger Lauch (oder Lauchzwiebeln), der vor dem 24. Juni („Johannistag“) geerntet wird.

**Heggengemös** – auf Basis der ersten Wildkräuter und mit Spitzen von überwintertem Gemü-

se wie Spinat, Porree und Grünkohl bereitete man eine vitaminreiche Suppe, bevor das erste Gemüse im Garten so weit war.

**Kaul, Kappes** – Kohl jeglicher Art war früher im Bauern- und Hausgarten neben Kartoffeln eines der wichtigsten Gemüse. Den Kohl konnte man als Sauerkraut („Sültemus“) mit Salzlake einmachen oder auch im Ganzen lange lagern.

**Knisterfinken** – Stielmus, Stripmaus, witte Stoppeln oder Rübstiel ist der oberirdische Teil der Speiserübe.

**Kartoffelkrabbeln (-krusteln)** – in heißem Fett gebackene (süße) Kartoffelbällchen.

**Lippische Palme, auch Braun- oder Ziegenkohl** – eine alte Grünkohl-Sorte mit rötlich-violettem Stiel, die in der Region Lippe Tradition hat. Ihr bis zu 180 cm langer Stiel lässt die Kohlsorte mit den am oberen Ende angesiedelten gekräuselten Blättern wie eine Palme aussehen. Früher wurde er auch an das Vieh verfüttert.

**Leineweber** – Eierkuchen mit eingebackenen Kartoffelscheiben, ein ehemals Arme-Leute-Gericht, dessen Name auf die Textilarbeiter zurückgeht.

**Moos** – Grünkohl im Allgemeinen

**Pannekauken** – Pfannkuchen

**Pickert** – ein Kartoffel-Pfannkuchen, dessen Name möglicherweise vom plattdeutschen Wort „pecken“ für „kleben“ rührt. Denn man bereitete ihn früher direkt auf der gusseisernen Herdplatte. Man unterscheidet – je nach Zubereitungsart, Zutaten und Form des Küchleins



– zwischen Lappenpickert, Pfannenpickert und Kastenpickert. Der Variantenreichtum des ostwestfälischen Nationalgerichts ist scheinbar unerschöpflich.

**Plaaten in de Pann** – ursprünglich im Bratwurstfett angebratene rohe oder gekochte Kartoffeln, die mit Brühe oder Sahne aufgegossen und als Eintopf gegart werden. Heute lecker mit Kohlrabi statt Wurst!

**Potthucke** – wörtlich ein in einem „Pott hockender“, gebackener herzhafter Kartoffelkuchen.

**Pudding** – früher verstand man darunter eine aus Brot, Gemüse oder Fleisch bestehende Speise, die in einer geschlossenen Form im



Wasserbad gegart wird. Heute bezeichnet man auch eine aus Milch, Stärke, Grieß oder Eiern bestehende Süßspeise als Pudding.

**Pumpernickel –** viele Legenden ranken sich um das süßliche Roggenvollkornbrot, das als bis zu 20 Kilogramm schwerer rechteckiger Laib aus dem Ofen kommt. Es wird bei hoher Temperatur in einem geschlossenen Kasten angebacken und dann in Dampfbackkammern bei 100 °C über 16 bis 24 Stunden fertig gegart. Nicht nur die lange Backzeit, sondern auch die Beigabe von Rübenkraut verleiht dem Brot sein unvergleichliches Aroma. Was der Name des Bauernschwarzbrots („Swattbraut“) bedeutet, ist nicht genau belegt. So könnte „Pumpernickel“ in früheren Zeiten ein Schimpfwort für einen groben Menschen oder Flegel gewesen sein.

**Schnibbel-, Schnippel-, Veits- oder Fitzebohnen** – neben Sauerkraut und Möhren ließ man früher auch geschnittene grüne Gartenbohnen in großen Steintöpfen durch Milchsäure vergären. Im Winter waren die eingemachten Gemüse die Basis für Untereinander-Gerichte. Heute kann man sie unter der Bezeichnung „Rheinische Schneidebohnen“ kaufen.

**Struwen, auch Püfferchen** – übersetzt bedeutet das Wort „etwas Gekräuseltes“ und meint die Form der kleinen, in reichlich Fett ausgebackenen Hefe-Küchlein.

**Wibbelbohnen** – große weiße Bohnen, auch als Acker-, Pferde- oder Saubohnen bekannt, im Volksmund häufig als „graute Baunen“ oder dicke Bohnen bezeichnet. Im Gegensatz zu den grünen Gartenbohnen konnte man diese für den Wintervorrat einfach trocknen.

**Wuort(t)elpott** – ein Möhren-Kartoffel-Eintopf, „Wuort(t)eln“ steht für Wurzeln.

# KNUSPRIGES KOHLRABISCHNITZEL

für 4 Personen

Erst beim zweiten Blick fällt es auf, dass es sich hier um ein Gemüseschnitzel handelt. Je nach Saison können auch Sellerie- oder Steckrüben-Knollen für das Rezept verwendet werden.

## Zutaten

1 Kohlrabi-, Sellerie- oder Steckrüben-Knolle à 500 g
4 EL Mehl
2 Eier
2 EL Milch, Sahne oder vegane Alternative
100 g selbst gemachtes Paniermehl (nicht zu fein gerieben)
Salz, Pfeffer
Butterschmalz oder Öl zum Braten

## Zubereitung

Die Knolle waschen, schälen und in acht circa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Gemüsescheiben in einem Topf mit 2 bis 3 Litern Salzwasser für circa 10 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Die Scheiben entnehmen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Einen Teller mit Mehl, einen mit der verquirlten Ei-Milch-Mischung und einen mit Paniermehl vorbereiten. Die Selleriescheiben von beiden Seiten in Mehl wenden, in die Ei-Milch-Mischung tauchen und zuletzt durch das Paniermehl ziehen. Die panierten Scheiben anschließend in ausreichend heißem Fett braten, bis die Panade schön goldbraun und knusprig ist.

## Tipp

*Mit dem Pesto von Seite 16 oder einem Kräuter-Dip reichen. Hierfür 100 g Naturjoghurt und 100 g Quark (oder eine pflanzliche Alternative) miteinander vermischen und eine Handvoll gehackte Petersilie und Schnittlauch unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.*



## Gut zu wissen

Für die vegane Variante das Ei weglassen und die gekochten Scheiben etwas feucht lassen, damit Mehl und Brösel anhaften. Sehr lecker ist das Schnitzel auch „natur“, also ohne Panade, nur in etwas Öl gebraten.



# ÜBERBACKENE TOMATEN

für 4 Personen

Eine schöne Vorspeise für den Sommer sind Ofentomaten, die mit Semmelbröseln und selbstgemachten Kräuterpasten auf Basis von Basilikum oder Petersilie gefüllt werden.

## Zutaten

4–8 mittlere Tomaten
4 EL grob geriebene Semmelbrösel

## Für die Kräuterpaste

100 g Basilikum oder glatte Petersilie
2 Knoblauchzehen
200 ml Olivenöl
etwas Salz und Pfeffer
einige Spritzer Zitronensaft nach Geschmack



## Zubereitung

Die Tomaten waschen, trocken tupfen und den Strunk herausschneiden. Die Tomaten mit einem Teelöffel aushöhlen. Die Kerne und das Fruchtfleisch aufheben und später mit Semmelbröseln und der fertigen Paste vermischen.

Die Knoblauchzehen hacken und zusammen mit dem Öl und den gewaschenen und trocken getupften Basilikum- oder Petersilienblättern in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

Für die Füllung je Tomate ein halber bis 1 TL Semmelbrösel und 1 TL Kräuterpaste rechnen und mit dem Kerne-Fruchtfleisch-Gemisch der ausgehöhlten Tomaten vermengen. Die Füllung in die Tomaten geben. Diese in eine feuerfeste Form setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-Unterhitze für circa 10–12 Minuten überbacken.

## Gut zu wissen

Sobald die Tomaten kleine Risse bekommen und die Füllung goldbraun wird, ist die Vorspeise fertig.



## Tipp

*Die Kräuterpaste lässt sich übrigens auch auf Vorrat zubereiten und als Brotaufstrich oder zum Aromatisieren von Dressings und Soßen verwenden. Besonders Ernteüberschüsse aus dem Kräuterbeet können so gut haltbar gemacht werden. Die Kräuterpaste bleibt in einem Schraubglas im Kühlschrank für einige Wochen frisch.*

# HIMMEL UND ERDE
## mit krosser Roter Bete

für 4 Personen

Das einfach zuzubereitende Arme-Leute-Gericht von einst. Die Äpfel stehen im Namen für den Himmel und die Kartoffeln für die Erde. Man findet es heute auf vielen Speisekarten. Mit veganer „Blutwurst“ aufgepeppt, kommt das Gericht seinem Original sehr nahe.

### Zutaten

#### Für die vegane "Blutwurst"

2 frische Rote-Bete-Knollen
2–3 EL Mehl
Fett für die Pfanne

#### Für das Apfelmus

750 g süßsäuerliche Äpfel, z.B. Renetten
50 g Zucker
Saft von 1 Zitrone
Zimt nach Geschmack

#### Für den Kartoffelbrei

750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
250 ml Milch(-Alternative)
ein guter Stich Butter oder Margarine
Muskat
Salz

#### Für die Dekoration

2 Zwiebeln
Mehl zum Bestäuben
1 Apfel
Fett für die Pfanne

### Zubereitung

Die Roten Beten schälen (dabei Handschuhe wegen der Farbintensität der Knollen tragen!) und in etwas Salzwasser noch bissfest garen. Die Roten Beten trocken tupfen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. In etwas Mehl wenden und in heißem Fett zügig braten, bis sie eine leicht braune, knusprige Kruste haben – beiseitestellen.

Die Äpfel schälen, entkernen, vierteln und mit etwas Wasser weich kochen. Mit einem Stampfer etwas zerdrücken. Das Apfelmus etwas abkühlen lassen und mit Zucker, Zitrone und Zimt abschmecken.

Die Kartoffeln schälen und als Salzkartoffeln kochen. Die weichgekochten Kartoffeln mit heißer Milch und Butter zu einem Brei stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken und warm stellen.

Die Zwiebeln in Ringe schneiden, mit etwas Mehl bestäuben. Den Apfel schälen und vierteln. In einer Pfanne in heißem Fett anbraten. Die Zwiebeln und Apfelscheiben entnehmen und in dem Fett die Rote-Bete-Scheiben noch mal anbraten.

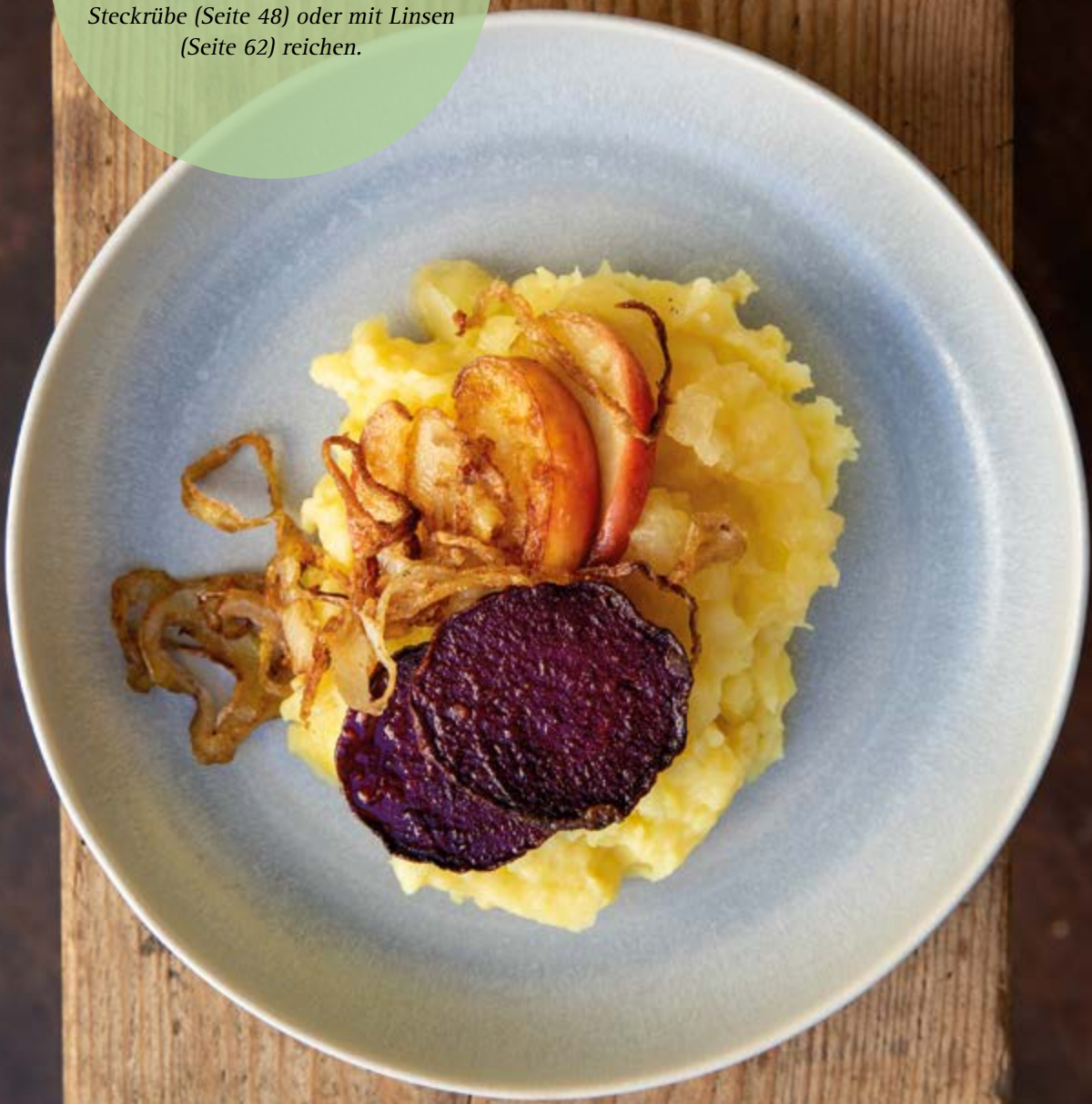
Den Kartoffelbrei und das Apfelmus auf dem Teller anrichten und die veganen „Blutwurstscheiben“ mit den Zwiebelringen und Apfelscheiben darübergeben.

### Gut zu wissen

Reste von Kartoffelpüree lassen sich mit Eigelb (optional), geriebenem Käse(-Ersatz), Kartoffelstärke und Butter oder Margarine zu kleinen Bällchen formen. Diese können in Semmelbröseln gewendet und in heißem Fett als Kartoffelkrusteln ausgebacken werden.

## Tipp

*Wer keine Rote Bete mag, kann auch ein Gemüseschnitzel (Seite 22) oder einen „Gemüse-Wurstebrei“ mit Steckrübe (Seite 48) oder mit Linsen (Seite 62) reichen.*



# KASTENPICKERT MIT ROSINEN
## (Dicker Pickert)

für eine Kastenform (ca. 25 x 11 cm)

Pickerts und Püfferchen dienten früher als schnelle Zwischenmahlzeit und sparten das Brot. Heute genießt man sie zum Brunchen oder auch zum Kaffee am Nachmittag.

### Zutaten

1 kg geschälte, geriebene Kartoffeln
500 g Weizen- oder Buchweizenmehl
50 g Zucker
30 g Hefe
300 ml Milch(-Alternative)
250 g Rosinen
2 Eier (optional)
1 TL Salz
Fett und Semmelbrösel für die Kastenform

### Tipp

*Mit süßen und herzhaften Aufstrichen wie Apfelkraut, Apfelkompott oder dem herzhaften Nuss-Aufstrich von Seite 32 reichen.*

### Zubereitung

Aus der Hefe, einem Teil der erwärmten Milch und einem Teil des Mehls einen Vorteig ansetzen. Diesen gehen lassen, bis er Bläschen wirft.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und reiben, etwas ausdrücken und zu dem Vorteig geben, mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verarbeiten, gut durchkneten und eine gute Stunde gehen lassen.

Den Teig in die gefettete und mit Semmelbröseln ausgestreute Kastenform geben und bei rund 200 °C (Ober-Unterhitze) bis zu 80 Minuten goldbraun backen lassen.

Den Pickert in der Form etwas abkühlen lassen und nach einigen Stunden oder am nächsten Tag wie ein Brot in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Scheiben kurz vor dem Servieren in etwas Butter in der Pfanne anbraten.

### Gut zu wissen

Hefeteig ist recht flexibel und erlaubt mehr Abwandlungen als andere Teige. So können Veganer getrost die Eier weglassen. Man rechnet pro Ei etwa 50 ml andere Flüssigkeit wie Wasser oder Milch(-Alternative), die man stattdessen zugibt, um den Teig zu lockern.



# GEMÜSE-WURSTEBREI
## (Kürbis-Steckrüben-Ragout)

für 4 Personen

Steckrüben gehören neben Kartoffeln, Kohl und Stielmus zu den typischen Gemüse-Klassikern aus OWL. Ein Ragout aus den Kohlrüben kombiniert mit Kürbis, Maronen und Pilzen ist „Herbst pur“ und kann auch als „Gemüse-Wurstebrei“ genossen werden.

### Zutaten

300 g Veggie Chunks oder in Stücke geschnittener Saitan
250 g Butternuss-Kürbis
150 g Maronen (vorgekocht)
200 g braune Champignons oder
20 g getrocknete klein geschnittene Pilze (z.B. Pfifferlinge und Steinpilze)
3 Lauchzwiebeln
Salz, Paprika, Pfeffer, Muskat
Öl oder Butter
gehackte Petersilie

### Zubereitung

Die getrockneten Pilze für mindestens eine halbe Stunde in kaltem Wasser einweichen.

Das Pflanzen-Geschnetzelte in einer Pfanne mit etwas Öl leicht anbraten, mit Salz und Paprika würzen.

Den Butternuss-Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfelchen schneiden. Die Maronen ebenfalls in kleine Stückchen oder Scheiben schneiden. Die frischen Pilze säubern, waschen und in Scheiben oder Viertel schneiden. Die Lauchzwiebeln ebenfalls putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Lauchzwiebeln, die Kürbiswürfel, die Maronenstückchen, die frischen oder die eingeweichten Pilze samt Einweichwasser zugeben und alles für weitere 20 Minuten dünsten. Nach Bedarf etwas Wasser angießen.

Das Ragout noch etwas ziehen lassen und mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken.

Gehackte Petersilie überstreuen und mit Beilagen nach Wahl servieren.

### Gut zu wissen

Für die Grießschnitten 500 ml Milch(-Alternative) mit ½ TL Salz, 75 g Grieß, 2 TL Butter oder Margarine aufkochen und unter Rühren ausquellen lassen. Eine Handvoll frische gehackte Kräuter nach Wahl unterrühren und die Masse in eine gefettete Auflaufform geben und glattstreichen. Erkalten lassen und dann in 5 x 5 cm große Vierecke oder Rauten schneiden. Diese in einer Pfanne in Fett goldbraun backen.



## Tipp

*Wer mag, kann das Ragout auch mit etwas Sahne(-Alternative) verfeinern. Als Beilage eignen sich Nudeln, gebratene Kräuter-Grieß-schnitten, Buchweizen (1 Teil Buchweizen mit 2 Teilen leicht gesalzenem Wasser aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen) oder Kartoffelstampf.*

Food-Journalistin und Landfrau Ira Schneider hat erneut in regionale Kochtöpfe geschaut und stellt nun vegetarische und vegane Variationen der beliebten Küchenklassiker von einst vor. Sie schafft mit diesem Kochbuch geschickt den Spagat zwischen Küchenklassikern der Region und deren modernen Interpretationen.

## Heimatküche – jetzt auch vegetarisch und vegan!

Heimatküche vegetarisch zu denken, muss nicht kompliziert sein, sondern kann mit einfachen und saisonalen Zutaten aus der Region gelingen! Auch schmackhafte vegane Varianten lassen sich mit ein paar Kniffen umsetzen.

Gemäß dem Motto „Probieren geht über Studieren“ hat die Autorin alle Rezepte selbst gekocht und weiterentwickelt.

## So schmeckt die Region auch fleischlos lecker

Erleben Sie von Lippischer Ananas bis Wuorttelpott bekannte Küchenklassiker aus OWL in vegetarischem und veganem Gewand, umgesetzt mit authentischen Produkten aus der Region! Snack-Ideen für unterwegs und Meal-Prep-Tipps, zum Beispiel für Salate, Eintöpfe und Pickert-Varianten, runden diesen Band ab.







**Ira Schneider,** Jahrgang 1976, arbeitet als Food-Journalistin und ist eine profunde Kennerin heimischer Spezialitäten. Für ihre Reportagen besucht die Autorin Erzeuger, Verarbeiter und Gastronomen in den verschiedenen Regionen Deutschlands. Die Autorin kocht in ihrer Küche gerne regional und setzt die Rezepte in ihrer Fotoküche (www.die-fotokueche.de) in Szene.

ISBN: 978-3-8313-3581-7
9 783831 335817
€ 18,90 (D)