

# Kochbuch Altenheim Abendfrieden

## Index

	<u>Seite</u>
<b>1 <u>Suppen</u></b>	
1.1 <a href="#">Biebelchers Supp (Kartoffelsuppe)</a>	4
1.2 <a href="#">Grumbiersupp</a>	4
1.3 <a href="#">Quer durch de Gaade (Gemüsesuppe)</a>	5
1.4 <a href="#">Sauerampfer-Suppe</a>	5
1.5 <a href="#">Graupensuppe</a>	6
1.6 <a href="#">Kurzbohnesupp oder Schnibbelbohnesupp</a>	6
1.7 <a href="#">Markklößchen</a>	7
<b>2 <u>Salate</u></b>	
2.1 <a href="#">Großmutter's Salat</a>	8
2.2 <a href="#">Löwenzahnsalat</a>	8
2.3 <a href="#">Kartoffelbreisalat</a>	8
<b>3 <u>Fleisch und Fisch auf den Tisch</u></b>	
3.1 <a href="#">Schliefers Gereeste (Schleifers Geröstete)</a>	10
3.2 <a href="#">Eisbein oder Seifeis</a>	10
3.3 <a href="#">Hasenbraten</a>	11
3.4 <a href="#">Schweinebraten</a>	11
3.5 <a href="#">Zickesbrare, Ziegenbraten</a>	11

	<u>Seite</u>
3.6 <a href="#">Schwenkbraten</a>	11
3.7 <a href="#">Eingelegte Heringe</a>	12
3.8 <a href="#">Pflege von gusseisernen Pfannen und Töpfen</a>	13
3.9 <a href="#">Salz ist nicht nur zum Würzen da</a>	13
<b>4 <a href="#">Kartoffel und Gemüse, wachsen auf jeder Wiese</a></b>	
4.1 <a href="#">Schaales</a>	14
4.2 <a href="#">Gefüllte Klees (Gefüllte Klöße)</a>	14
4.3 <a href="#">Schnitz mit der Brie</a>	16
4.4 <a href="#">Gebratener Eipetsch (Löwenzahnblüten)</a>	16
4.5 <a href="#">Murde mit Klees</a>	16
<b>5 <a href="#">Brot und Kuchen aus Omas Zeiten</a></b>	
5.1 <a href="#">Brot backen</a>	17
5.2 <a href="#">Apfelklöße</a>	19
5.3 <a href="#">Schmandkuchen</a>	19
5.4 <a href="#">Pflaumenkuchen</a>	20
5.5 <a href="#">Fasenachtskiechelcher</a>	20
5.6 <a href="#">Heidelbeerkuchen mit Brotteig</a>	20
5.7 <a href="#">Hefewaffeln</a>	21
5.8 <a href="#">Dampnudle (Dampfnudeln)</a>	21
<b>6 <a href="#">Brotbeläge</a></b>	
6.1 <a href="#">Leckschmier</a>	22
6.2 <a href="#">Kässchmier</a>	22
6.3 <a href="#">Käse aus Käsmatte</a>	23



# **Kochbuch Altenheim** **Abendfrieden**

Das Kochbuch „Pflegeheimlicher Firlefanz im Dibble“ wurde von den Bewohnern und Bewohnerinnen des Hauses zusammengetragen.

Bei ihren Treffen und Besprechungen sammelten sie nach und nach die einzelnen Rezepte. Und einigen Senioren/innen sind noch die unbezahlbaren Haushaltstipps eingefallen, welche unser Kochbuch so schön abrunden.

Die Zusammenstellung der einzelnen Kochanleitungen riefen viele Erinnerungen wach. Sie vervollständigten sich oft nur mit Hilfe von drei oder mehr Personen.

Einer wusste zum Beispiel noch, wie man die Backtemperatur maß, eine, dass man das feuchte Brot abwischte, um die Kruste schön glänzend zu machen. Jemand anderes wiederum konnte genau sagen, wie der Sauerteig hergestellt wurde.

Von jedem Bewohner/in unseres Hauses ist zumindest ein Beitrag in diesem Kochbuch und macht es dadurch zu etwas wirklich Besonderem!

# 1. Suppen

Die Arbeit in den Schleifen war ein körperlich sehr anstrengender Beruf. Auf dem Bauch liegend und ständig die Hände im kalten Wasser wurde gearbeitet. Da war man zur Mittagszeit froh, wenn die Kinder im Henkelmann eine heiße Suppe brachten.

## **1.1. Biebelchers Supp (Kartoffelsuppe)**

1 großer Suppenknochen mit etwas Fleisch dran, daraus eine kräftige Brühe kochen, würzen mit Salz, Pfeffer, etwas Maggi oder Muskatnuss

1 Bund Suppengrün o. TK-Suppengrün, im Winter nahm man aus einem Glas das selbstgemachte Suppengrün

3-4 große Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden (Biebelchers)



War das Fleisch gar, wurden die Kartoffeln und das Suppengrün dazugegeben und gegart.

Dieses Gericht soll zubereitet werden wie Linsensuppe ohne Linsen. Es wurde früher zur Schlachtzeit gekocht oder wenn Knochen und Schinken zu haben waren.

## **1.2. Ganz ähnlich wurde die Grumbiersupp zubereitet:**

Wieder 2 l kräftige Knochenbrühe herstellen:

30-40 g Fett zerlassen und darin 1 gehackte Zwiebel, 1 gehackte Knoblauchzehe, 1-2 kleingeschnittene Möhren und etwas Sellerie mit 750 g gekochten Kartoffeln leicht andünsten, mit der Knochenbrühe ablöschen und etwa 20 Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl abbinden.

### **1.3. Quer durch de Gaade (Gemüsesuppe)**

Zutaten: jeweils eine Tasse kleingeschnittener:

Bohnen  
Rosenkohl (ganz)  
Möhren  
Erbsen  
Kartoffeln  
Lauch  
Kohlrabi  
Wirsing

½ Tasse Sellerie  
1 EL Schnittlauch  
1 EL Petersilie

Fleischeinlage: Wurde früher nach dem Geldbeutel ausgesucht!

Also entweder 500 g Suppenfleisch und eine Tasse Dörrfleisch, oder nur einen dicken Suppenknochen.

Suppenfleisch und Dörrfleisch kleinschneiden und in 1 l heißem Wasser ansetzen.

Knochen nur in 1 l kalttem Wasser ansetzen.

Fleisch garen und zum Schluss das Gemüse zugeben, nicht verkochen lassen (Vitamine).

### **1.4. Sauerampfer-Suppe**

In 1 l Fleischbrühe 4 EL fein gehackter Sauerampfer, 1 Weck gerieben, 3 Eigelb, 3 EL Schmand, mit Muskatnuss würzen.

Den Sauerampfer in der Butter anschwitzen, mit der Fleischbrühe auffüllen und zum Kochen bringen, den Weck in die Brühe geben und solange köcheln, bis die Suppe gebunden hat, mit dem Ei legieren und würzen.

Tipp : Nehmen Sie nur junge zarte Blätter von Pflanzen, welche nicht direkt an stark befahrenen Straßen stehen.

Samstags zu Kriegszeiten wurde folgendes Gericht gezaubert, oder auch „unter“ der Woche serviert.

### **1.5. Graupensuppe**

Zuerst eine Tasse Graupen in 1½ l Wasser mit Salz und Pfeffer, und einer klein gewürfelten Zwiebel weichkochen.

- etwas Suppengrün
- 3 Tassen kleingeschnittene Kartoffeln
- ½ Pfund Hackfleisch würzen, mit
- 1 Ei vermengen, zu Bällchen formen

Suppengrün, Kartoffeln und Hack zugeben und garen lassen.

Viele mochten nach allzu häufigem Genuss dieser Speise keine Graupen mehr!

### **1.6. Kurzbohnesupp oder Schnibbelbohnesupp, ohne die ging gar nichts !**

Aus einem dicken Knochen oder 1 kg Suppenfleisch 2 l kräftige Brühe herstellen (man kann auch fertige Fleischbrühe nehmen, schmeckt dann aber auch danach).

In die Brühe schnibbelt man:

- 1½ kg frische zarte Bohnen,
- 200g gewürfelte Grummbiere (Kartoffeln),
- 1 Bund Suppengrün und würzt mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Knoblauch.

Dazu kann man frische Sahne reichen, welche auch individuell dazu gerührt werden darf.

Ist Pflaumenzeit oder hat man noch eingeweckte Pflaumen, serviert man noch einen frisch gebackenen Pflaumenkuchen zu der Suppe.

## **1.7. Markklößchen**

Knochenmark auslassen, muss heiß sein, mit Weckmehl, einem Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermischen und würzen.

Die Mischung muss so trocken sei, dass sich Klößchen rollen lassen, die fertigen Klößchen in die heiße Suppe geben und nur noch ziehen lassen.

Nach diesem Rezept, so wurde gesagt, gelingen die Klößchen immer !

## **Suppengrün das ganze Jahr !**

Brauchte man auch damals, das ist klar.  
Hier ist das Geheimnis, wie sie es machten,  
und dadurch Geschmack an die Suppen brachten!

Möhren, Lauch und Sellerie sammeln im Garten sie.  
Dazu wurde Petersilie gepflückt und das ganze durch den Fleischwolf gedrückt.  
In einem Glas mit Salz haltbar gemacht, wurde das Grün später in die Suppe gebracht.

Doch Vorsicht musste dabei walten, wollte man die Suppe nicht versalzen.

Daher wohl der Spruch den viele kennen, Ehemänner hören ihn gerne nennen:

„Sollte die Köchin verliebt und die Suppe versalzen sein,  
wirf eine rohe Kartoffel hinein“

## 2. Salate

### **2.1. Großmutter's Salat**

Einen Kopf Blattsalat oder die gleiche Menge Feldsalat waschen und putzen.

Soße :  $\frac{1}{4}$  l Milch, 1-2 EL Öl (am besten ist kalt gepresstes Distelöl)  
1 Bund Schnittlauch, in kleine Röllchen geschnitten  
Salz, Pfeffer und Essig nach Geschmack  
(Essig: Früher wurde meist Essig-Essenz benutzt !)



Machst du beim Salat putzen die Augen nicht auf, bleiben dir viele Würmer darauf !

### **2.2. Löwenzahn Salat oder Bettseicher**

Etwa die gleiche Menge junger Löwenzahnblätter suchen wie ein Kopf Blattsalat ausmacht.

Waschen und vorsichtig ausdrücken, um den bitteren Geschmack zu mildern.

Eine Zwiebel ganz fein hacken.

Aus Milch, Essig, Salz und Pfeffer eine Salatsoße herstellen, die feingehackte Zwiebel und die verlesenen Löwenzahnblätter zugeben.

Den Namen Bettseicher bekam der Löwenzahn übrigens wegen seiner stark entwässernden Wirkung !

### **2.3. Kartoffelbreisalat**

800-1000 g gekochte Kartoffeln

Salz, Pfeffer

100 g Schinken in Streifen geschnitten



- 1           Zwiebel in feine Stückchen geschnitten
- 1.    EL Essig
- 1-2       Tassen Fleischbrühe



Die Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit den Zutaten vermischen und noch einmal abschmecken. Passt zu allem kurzgebratenem Fleisch.

Im Mai setzen die Tannen hellgrüne Spitzen an, sie sind sehr vitaminreich und nicht nur zum Teekochen oder als Badezusatz verwendbar. Ein Braten mit ihnen eingerieben schmeckt hervorragend. Auch als Hustenmedizin verwendet wirken sie schleimlösend und leicht beruhigend auf den Hustenreiz.

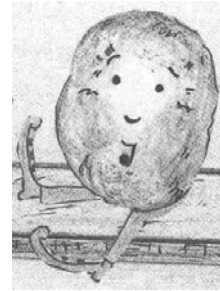
Ach wie ist`s im Mai so schön,  
an den Tannen die grünen Spitzen zu  
sehen.  
Gepflückt reiben Sie die an den Braten  
und der Geschmack wird ganz besonders gut  
geraten.  
Der Überschuss wird in Tüten verstaut  
und später, aus der Kühltruhe geholt,  
wieder aufgetaut.

Hat der Baum dann immer noch Spitzen,  
tun sie viel als Hustenmedizin nützen.  
Eine Schicht Zucker in ein Glas,  
darüber eine Schicht von dem Nadelspäß,  
schichten bis das Glas ganz voll,  
zuschrauben, fertig - ist das nicht toll?  
Bei Husten wird ein Löffel gegessen,  
morgens, mittags und abends bis der  
Husten vergessen.

# 3. Fleisch und Fisch auf den Tisch.

## **3.1. Schliefers Gereeste (Schleifers Geröstete)**

Dieses Gericht wurde früher zu den Schleifern in ihre Schleifen gebracht. Das Gericht ist ursprünglich in einem Steinguttopf, welcher im Wasserbad stand, gekocht worden. Um dieser Zubereitungsart möglichst nahe zu kommen, empfehlen wir den Römertopf.



- 10-12 kleine Kartoffeln in der Schale garen, pellen
- 3-4 dicke Zwiebeln, oder 2 Gemüsezwiebeln, halbieren und in Streifen schneiden
- 100 g Rauchfleisch in dünnen Scheiben, oder 2 Koteletts

Im gewässerten Römertopf zuerst das Rauchfleisch oder Kotelett legen, die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und die Zwiebeln mischen, alles kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Maggi würzen, in den Topf einschichten. Bei 200° 60 Min. im Backofen garen. Man kann auch rohe geschälte Kartoffeln nehmen, dann verlängert sich die Garzeit um 30 Min.

Hab Sonne Im Herzen  
und Zwiebeln im Bauch,  
dann kannst du gut scherzen  
und Luft hast Du auch.

## **3.2. Eisbein oder Seifies**

Eisbein gab es öfter, denn es ließ sich wunderbar einpökeln. Zu Murde mit Klees passen Eisbeine ebensogut wie zum Sauerkraut und Bohnengerichten.

1 gepökelttes Eisbein in etwa 1-2 l kaltes Wasser legen, würzen mit: Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel und einem Lorbeerblatt.  
Das Ganze ca. 2 Stunden kochen.

### 3.3. Hasenbraten

Wer keinen extra großen Brater hat, teilt am besten den Hasen in zwei bis drei Stücke.

Den Hasen nicht salzen, wird sonst zu trocken !

In heißem Fett gut anbraten, ablöschen, mit Salz, Pfeffer, reichlich gemahlene Nelken, einem Lorbeerblatt und einer gehackten Zwiebel würzen.

Mag jemand Rotwein dazu, bitte einen staubtrockenen und bei einem Liter Flüssigkeit etwa nur ein Drittel Rotwein.

Gardauer etwa 1 ½ Stunden.



### 3.4. Schweinebraten

1 kg Schweinebraten vorzugsweise vom Nacken, salzen und pfeffern, in heißem Schmalz scharf anbraten und mit 1 l Wasser ablöschen.

1 kleingehackte Zwiebel, Salz, Pfeffer und ein Lorbeerblatt runden das Ganze ab.

Eine andere Alternative ist, dass man statt des Wassers Bier nimmt und zusätzlich mit Knoblauch würzt.

### 3.5. Zickesbrare, Ziegenbraten

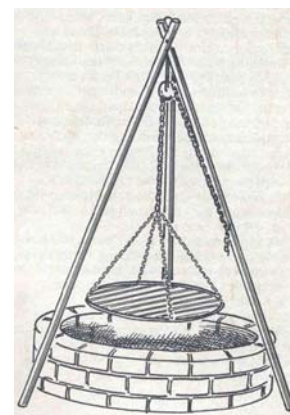
Früher wurde zu Ostern oft ein Ziegenbraten aus ganz jungen Zicklein serviert.

Der Braten wurde mit einer Mischung aus Weckfüsel, Rauchfleisch und Lauch gefüllt und mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Gegart wurde der Braten in einem sogenannten Zickesbrärer oder Eisendippe, einem extra großen gußeisernen Topf.

### 3.6. Schwenkbraten, eine Idar-Obersteiner Grill-Spezialität

Pro Person nimmt man 300-400 g Schweinekamm in dicke Scheiben geschnitten, von beiden Seiten klopfen.



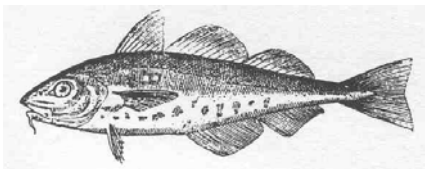
Kräftig würzen mit: Salz Pfeffer Knoblauch und etwas Paprika.  
Drei Zwiebel in Streifen schneiden, mit den Händen zerdrücken bis sie glasig werden.  
Die Fleischstücke zusammen mit den Zwiebeln in eine Schüssel geben, zugedeckt 1-2 Tage ziehen lassen.  
Auf dem Schwenkgrill langsam garen.

Kenner entfernen die Zwiebeln vorher, sie werden sonst leicht schwarz beim Grillen, und grillen die Zwiebeln separat in etwas Alufolie!

Zum Grillen um Himmelswillen keine Grillkohle verwenden, dies gilt als Sakrileg, man nimmt hier möglichst Lohknüppel (Eichenholz) oder Buchenholz !!!

Wenn beim Schneiden der Zwiebeln die Augen tränen,  
tut man sich nach einer Hilfe sehnen.  
Nimmt man dagegen einen Schluck Wasser in den Mund,  
tränen die Augen nicht und bleiben gesund.  
Sie dürfen das Wasser nur nicht herunter schlucken,  
sonst machen die Augen wieder Mucken !

### **3.7. Eingelegte Heringe**



4-5 Salzheringe über Nacht wässern, abspülen.  
Heringe in eine Fischterrine legen, 2 Lorbeerblätter, einen EL Senfkörner, eine dicke, in Ringe geschnittene Zwiebel und je nach persönlichem Geschmack einen kleingeschnittenen Apfel dazugeben.  
Alles auf den Heringen verteilen und mit Sahne aufgießen bis die Heringe gut bedeckt sind, wer möchte kann auch noch einen EL Essig dazugeben. Etwa 3 Tage ziehen lassen und mit Pellkartoffeln servieren.

### **3.8. Pflege von gusseisernen Pfannen und Töpfen**

Früher waren diese Pfannen und Töpfe ständig im Gebrauch. Jetzt kommen sie wieder neu in Mode und werden überall angeboten. Aber in ihnen zubereitete Gerichte schmecken anfangs nicht so wie sie sollten und anbrennen tun sie auch leicht.

Hier wird verraten wie man solch neuen Sachen „Alt“ macht.

Eiserne Pfannen oder Töpfe bestreut man mit Salz und reibt sie gut mit Küchenpapier ab. Dann gibt man sie ans offene Feuer bis das Salz braun ist, schüttet es weg und reibt danach die Pfannen mit einer Speckschwarte aus.

Anschließend reibt man noch mal mit Papier aus. Es bleibt hernach beim Kochen nichts mehr haften und die Pfanne ist „gewürzt“.

### **3.9. Salz ist nicht nur zum Würzen da !!**

Salz als Knoblauchpresse:

Die Zehen werden auf Porzellan oder Glas in kleine Würfel geschnitten, mit Salz bestreut und mit dem Messerrücken zerdrückt.

Behandelt man Messinggegenstände mit einem Brei aus Salz und Essig, werden sie schön blank.

Silber putzen einfach gemacht:

In einem Eimer mit Salz und Wasser eine starke Lösung herstellen, Alufolie dazugeben und die zu reinigenden Silberteile. Nach einigen Minuten kann man erste Ergebnisse sehen !

Auf frische Rotweinflecke streut man Salz.

Autoleder oder Fensterleder bleiben weich, wenn sie in Salzwasser ausgewaschen werden und danach halbfeucht aufgerollt werden.

## 4. Kartoffel und Gemüse, wachsen auf jeder Wiese

### 4.1. Schaales:

**Ein ganz beliebtes Mittagessen und ein sehr sättigendes Gericht**

Ca. 10 dicke Kartoffeln schälen und in der Küchenmaschine reiben (früher wurde dies mit der Hand gemacht) und das Kartoffelwasser möglichst gut ausdrücken.

1 große Stange Lauch in ganz feine Ringe schneiden

1 Weck in Würfel schneiden und in Milch einweichen

1 kleines Bund Petersilie fein hacken

ca. 250 g Rauchfleisch würfeln



Alles gut mit der Kartoffelmasse vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.

Die Masse auf ein gut gefettetes Backblech streichen, (die Verwendung von Backpapier wäre zu empfehlen), im Backofen bei ca. 180° etwa 1½ Stunden backen und mehrmals wenden, damit der Schaales schön knusprig wird. Sollte alles zu braun werden einfach mit etwas Alufolie zudecken.

Dazu wurde Apfelkompott gereicht oder ein frischer Salat.

Früher wurde Schaales im Ziegenbräter zubereitet, welcher eine immense Größe hatte, aber sie sind heutzutage noch nicht einmal mehr auf den Flohmärkten zu finden.

### 4.2. Gefüllte Klees (Gefüllte Klöße)

Es wurde geraten, auf eine Fertigpackung Klöße zurückzugreifen, halb und halb ginge auch und würde viel Zeit sparen.

Aber falls jemand auf die „Alte Tour“ gefüllte Klöße machen möchte, hier ist das Rezept:

Teig: 750 g geriebene rohe Kartoffeln

750 g geriebene gekochte Kartoffeln vom Vortag

etwas Mehl, Salz

Füllung: 2 große Stangen Lauch in feine Ringe geschnitten  
400 g Hackfleisch  
2 Weck, in kleine Würfel geschnitten  
300 g Rauchfleisch, in kleine Würfel geschnitten  
2 Eier

Gewürze: Salz, Pfeffer, Knoblauch und etwas Paprikapulver

Zuerst die Füllung vorbereiten:

Hack würzen, mit Rauchfleisch und Weck anrösten, Lauch dazugeben und auf kleiner Flamme etwa 10 Min. köcheln lassen, anschließend die Eier unter die Masse geben und bei Bedarf nachwürzen.

Die Klöße:

Die rohen geriebenen Kartoffeln werden durch ein Tuch gut ausgedrückt und mit den gekochten vermischt, gewürzt wird mit Salz. Nun rührt und knetet man nur soviel Mehl unter, bis der Teig nicht mehr an den Fingern klebt.

Die gefüllten Klöße sind ja bekannter weise sehr groß und wie nur bekommt man diese dicken Dinger gefüllt?

Nun, Sie rollen aus dem Teig einen großen Kloß und drücken in die Mitte eine Vertiefung. Formen Sie einen Rand, so dass der Kloß aussieht wie eine Tasse. In diese Tassenvertiefung geben Sie die Füllung und drücken vorsichtig den Rand zusammen. Vorsicht, der Kloß muss fest und das Fülself von allen Seiten fest umschlossen sein, sonst fällt der Kloß beim Kochen auseinander.

Man gibt nun den Kloß in einen großen Topf mit sprudelndem Salzwasser, lässt ihn kurz aufwallen und dann 45 Minuten ziehen.

Sollten Klöße übrig sein, kann man sie später ruhig in dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne braten.

Dazu empfehlen die Senioren **Speckgriebcher** (braun gebrutzelter fein gewürfelter Speck) oder **Helle Zwiweltunkes**:

Eine große Zwiebel würfeln in 60 g Butter hellgelb rösten, 60 g Mehl mitrösten und mit ½ l Rahm ablöschen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.

Gefüllte Klöße und Speck im Bauch, so war es im Hunsrück am Sonntag Brauch.

Sogar zu Großmutter's Zeiten soll es vorgekommen sein, dass sie keine Zeit hatte oder einfach Ebbe in der Kasse herrschte. Dann kochte sie folgendes Gericht.

#### **4.3. Schnitz mit der Brie**

8-10 dicke Kartoffeln schälen und wie Pommes in Schnitze schneiden. In Salzwasser mit einem Lorbeerblatt und einer ganzen Nelke, dazu Salz und Pfeffer kochen. Abschütten und das Kartoffelwasser aufheben. Mit Butter und Mehl unter Zuhilfenahme des Kartoffelwassers eine Mehlschwitze herstellen, Kartoffeln hinein, fertig. Dazu kann man Salat reichen und Bratwurst.

#### **4.4. Gebratener Eipetsch (Löwenzahnblüten)**

Junge zarte Löwenzahnblüten pflücken, waschen und ausdrücken (dann verschwindet der bittere Geschmack), in der Pfanne mit etwas Butter oder Schmalz braten. Schmeckt etwa wie Kapern.

#### **4.5. Murde un Klees (Möhren und Klöße)**

1. Kloßteig herstellen, unsere Senioren meinten, eine Fertigpackung wäre das Beste und mache die wenigste Arbeit! Sie zogen in Betracht, dass die heutige Hausfrau meist berufstätig ist.
2. Die Möhren putzen, waschen und in kleine Stifte schneiden, in etwa 1 l Salzwasser geben, erhitzen, obenauf kommen die fertig gerollten Klöße. Den Deckel nicht zu fest schließen, der Dampf muss noch entweichen können. Vorsicht! Die Möhren brennen leicht an, also mit der Hitze vorsichtig umgehen.
3. Zum Schluss kann man über die fertigen Klöße gebräunte Butter gießen und die Möhren mit etwas Petersilie verzieren.





Werden die Finger beim Schälen schwarz und  
ekelhaft  
hilft beim Reinigen Zitronensaft !

Dieses Gericht war der letzte Wunsch eines  
jungen Soldaten aus Kirschweiler, 1943 auf  
Heimurlaub.

Er ist im Krieg gefallen und seine Schwester  
half mit, dieses Gericht zusammenzustellen.

## 5. Brot und Kuchen aus Omas Zeiten

### **5.1. Brot backen**

Früher wurde das Brot bekannterweise im  
Gemeinschafts-„Backes“ gebacken und vom  
letzten Brotbacken war immer noch etwas  
Sauerteig übrig. Da stellt sich die Frage, wie  
kommt eine Hausfrau heute an Sauerteigstarter  
heran?



Es gibt zwei Möglichkeiten, erstens: man fragt in einer Bäckerei nach  
etwas Sauerteig, oder zweitens: man stellt ihn selbst her.

**Sauerteig selber machen:**

Man nehme etwas Hefe und rühre einen Vorteig an. Etwas Milch auf  
die Hefe, eine Prise Salz dazu, etwas Mehl darauf geben, das Ganze  
verkrümeln, in ein Leinensäckchen geben und trocknen lassen.

Diese präparierte Hefe wird einen Tag vor dem Brotbacken unter den  
Vorteig gemischt.

**Vorteig:**

Etwas Roggen- oder Weizenmehl je nach gewünschtem Brot mit  
einem Päckchen Hefe vermischen, etwas Milch dazu und die

getrocknete Hefe aus dem Leinensäckchen oder den Sauerteig aus der Bäckerei, den Vorteig über Nacht gehen lassen.

Am nächsten Tag 1 kg Roggenmehl mit etwas Wasser und einer Prise Salz und dem Vorteig gut verkneten, zu ein bis zwei Brotlaiben formen und mind. zwei Stunden gehen lassen, im gut vorgeheizten Ofen ca. 1 – 1½ Stunden backen, kurz vor dem Ende der Backzeit mit etwas Wasser abwischen und sie erhalten ein schön glänzendes Brot mit dunkler Kruste.

Frisches Brot lässt sich mit einem heißen Messer glatt schneiden !

Die Backtemperatur wurde früher auf folgende Weise festgestellt: Im Backes kräftig einheizen, die Glut entfernen und ein paar Getreidegranen in den Ofen geben, verkohlen sie, ist der Backes zu heiß, werden sie nur braun stimmt die Temperatur !

### **Der Tipp zum Brot!**



Sollte Ihr Brot einmal vertrocknen, kann es wiederverwendet werden.

Mit Milch beträufelt, in geschlagenem Ei gewälzt und mit etwas gehacktem Schnittlauch bestreut von beiden Seiten goldbraun braten.

Schmeckt gut mit frischem Salat.

Die Brote wurden gern mit Kässchmier dick bestrichen, beliebt war auch die Eisenbahnschmier, der altbekannte Zuckerrübensirup.

## Backen wie zu Omas Zeiten

Äpfel erntete man hier schon vor Jahren in großen Mengen, Apfelsaft, Most und Schnaps wurden aus ihnen hergestellt und die leckersten Kuchen.

### 5.2. Apfelklöße

3 EL Butter, 250 g Mehl, 2 Eier, 3 EL Milch, 500 g geschälte und geraspelte Äpfel, 3 Prisen Salz, 1 in Milch eingeweichter Weck, Butter zum Bräunen, Zucker und Zimt zum Bestreuen.

Aus Butter, Eiern, Milch, dem Weck, Salz und Mehl wird ein Teig gerührt, dazu die Äpfel in den Teig geben. Dann werden mit einem Eßlöffel Klöße abgestochen und in kochendes Salzwasser geben.

Man lässt sie 10 Min. darin ziehen und holt sie mit einem Schaumlöffel heraus. In einer Pfanne wird die Butter gebräunt, mit Zimt und Zucker gesüßt und die abgetropften Klößchen darin gebräunt. Man kann die Klößchen aber auch einfach mit der Butter übergießen und Zimt und Zucker darüber streuen.



### 5.3. Schmandkuchen

Sollte man unbedingt noch warm Essen !!

Teig : 500 g Mehl, 30 g Hefe, 1 Ei, 150 g Butter, 150 g Zucker, 1 Prise Salz

Belag: ½ l saure Sahne, 3 EL Zucker, 1 El. Milch

Aus den Zutaten einen Hefeteig herstellen, gehen lassen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Kuchenblech verteilen, nochmal bis zur gewünschten Dicke gehen lassen, mit Schmand und Zucker bestreuen, bei mittlerer Hitze im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.

Der besondere Tipp:

Auf die saure Sahne Johannisbeeren geben, nur ist zu empfehlen dann die Zuckermenge zu erhöhen.

Backen Sie diesen Kuchen im Winter, kann man Zimt drauf streuen.

Wir fanden heraus, dass sich dieser Hefeteig perfekt für alle Hefeteig-Rezepte eignete, also experimentieren Sie nach Herzenslust.

Einige Experimente werden aber schon mal verraten:

#### **5.4. Pflaumenkuchen**

Hefeteig wie oben beschrieben herstellen, auf dem Blech ausrollen und gehen lassen, dick mit frischen entsteinten Pflaumen belegen, oder eingeweckte aus dem Glas nehmen.

20-30 Min. bei 180° backen.

#### **5.5. Faasenachtskiechelcher**

Hefeteig herstellen, aber den Teig nicht zu weich machen, da sonst die Küchlein aneinanderkleben!

Zweifingerdick ausrollen, zugedeckt gehen lassen (15 Min.). Danach mit einem Wasserglas runde Küchlein ausstechen, in die Hälfte wird mit einem Teelöffel Marmelade oder Leckschmier gegeben. Die leeren Teighälften legt man auf die gefüllten und drückt die Ränder fest an.

Zudecken 15 Min. gehen lassen und mit der Unterseite nach oben in nicht zu heißem Öl ausbacken. Ist eine Seite fertig, werden die Kiechelcher gewendet.

Nachdem sie abgetropft sind mit Zucker und Zimt bestreuen.

#### **5.6. Heidelbeerkuchen mit Brotteig**

300 g Brotteig auf ein Blech ausrollen und gehen lassen, 750 g Heidelbeeren drauf legen, ¼ l Schmand darauf streichen

20-30 Min. bei 200° backen, mit Zucker bestreuen

Alternative zu Heidelbeeren :

Brombeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, oder Rhabarber

## **5.7. Hefewaffeln: Zur Grumbiersupp oder mit heißem Kaffee und einem guten Schnaps**

Vorsicht, dieses Rezept ergibt eine riesige Menge Waffeln! Empfehlenswert wäre es, das Rezept zu halbieren!!

Zutaten: 3 kg Mehl, 6-8 Eier, 1½ l Milch, ½ kg Butter, 80 g Hefe  
Die Hefe in etwas lauwarmer Milch auflösen und aus allen Zutaten einen Teig herstellen, den man löffelweise in die heiße Waffelform gibt, goldgelb backen.

Früher wurden die alten gusseisernen Waffelformen mit einer Speckschwarte eingerieben, damit der Teig nicht klebte, dies gab ein unvergleichliches Aroma. Sie können dies unbesorgt auch mit einem modernen Waffeleisen tun und bekommen das gleiche Ergebnis!

Wurden die Waffeln als Dessert gereicht, bestreute man sie dick mit Zucker, strich Butter und Honig darauf oder griff zu der beliebten Leckschmier. Natürlich wurde auch manchmal Eisenbahnschmier genommen, wenn im Geldbeutel Ebbe herrschte.

## **5.8. Dampfnudle, Dampfnudeln**

Dampfnudeln sind sehr schwierig herzustellen, sie brennen leicht an !  
Um eine knusprige Kruste zu bekommen, muss man zum gusseisernen Bräter greifen, der Deckel muss gut schließen!

Nudelteig: 40 g Hefe, 1/8 l lauwarmer Milch, 2 EL Zucker, 125 g geschmolzene Butter, 4 Eigelb, 500g Mehl.

Außerdem: 2 EL Zucker, 50 g Butterschmalz, ¼ l Milch, 1/8 l Wasser.  
Die Hefe mit dem Zucker und der Milch auflösen, mit den restlichen Zutaten zu einem gut durchgearbeiteten Hefeteig verkneten. Zweifingerdick ausrollen, mit einem Wasserglas 8-10 Knödel ausstechen und zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Milch, Wasser, Zucker und Butterschmalz im Bräter erhitzen und die Dampfnudeln nebeneinander hineinsetzen, etwas Abstand halten.  
Das Ganze kurz zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 20-25 Minuten garen lassen.

Dazu serviert man hier Vanillesauce oder Zwetschgenkompott.

# 6. Brotbeläge

## **6.1. Leckschmier**

Dieses Rezept kannten alle auswendig und berichteten, wie es früher in einem großen Kupferkessel über einem offenem Holzfeuer den ganzen Tag lang gerührt wurde. Um ein Anbrennen zu vermeiden und die Obstmasse in Bewegung zu halten, wurden oft zehn bis zwölf Achatklicker zugegeben. Niederwörresbach war früher sehr bekannt als diejenigen, welche vorzugsweise Achatklicker schliffen! Und das Holz für das Leckschmierfeuer waren oft Lohknüppel, Eichenholz, das nach der Herstellung von Lohe übrig war.

Zubereitung:

5 kg Pflaumen oder Birnen, aber möglichst nur süße Früchte, entsteinen und nach und nach in einen großen gusseisernen Topf geben; mit 1 kg Zucker, Zimt, Anis, gemahlene Nelken und etwas Ingwer 4-5 Stunden kochen. Wichtig ist, die Masse mit einem Holzlöffel unaufhörlich zu rühren!!

„Borgen Sie von Ihren Kindern oder Enkeln die Achatklicker aus“

## **6.2. Kässchmier oder Quark**

**Nun zu der beliebten Kässchmier, der in Niederwörresbach sogar ein Denkmal gesetzt wurde.**

Man nehme einen Topf mit frischer Kuhmilch und stelle sie warm, sorgen sie für gute Lüftung, die Milch fängt an zu riechen, wenn sie sauer wird. Ist die Milch schön dick geworden, nimmt man ein Sieb und legt ein sauberes Leintuch hinein, darauf gibt man die dicke Milch und lässt sie erst mal abtropfen, anschließend wird sie mit Hilfe des Tuches gut ausgedrückt und gesalzen. Die Seniorinnen nannten dies Käsmatte oder Kässchmier.

Kässchmier oder Quark wurde meist mit Pellkartoffeln serviert, oder einfach dick auf eine Scheibe Brot gestrichen.

Frische Kässchmier mit etwas Pfeffer und Knoblauch würzen, 1 Bund Schnittlauch klein hacken und unterrühren.

Ebenso wurde Kässchmier mit klein gehackten Zwiebeln, oder Dill, oder Kümmel angemacht.

### **6.3. Käse aus Käsmatte**

Aus der beliebten Kässchmier wurden natürlich auch kleine Käse hergestellt. Dazu nahm man einen Topf mit frischer Käsmatte (Quark) und formte kleine runde Käse daraus, welche in den Käsekorb gelegt wurden (ein locker geflochtener meist ovaler Weidenkorb), damit von allen Seiten Luft heran kam.

Nun das Wichtigste: die vom Ausdrücken der Käsmatte übriggebliebene Flüssigkeit (Molke) nicht fortschütten, denn mit ihr werden die kleinen Käschen täglich abgerieben bis sich nach einigen Tagen ein schmieriger Film auf den Käsen bildet. Nun können die Käse in einem kühlen trockenen Raum ein paar Tage zum Reifen gelagert werden.

Käse wickelt man in ein in Salzwasser getränktes Leinentuch und bewahrt ihn auf einem Holzbrett im Kühlschrank auf !

Auf die Frage, wie lange sich denn die Käschen halten, kam die Antwort: "Bis sie alle sind!" Na dann, guten Appetit !

Wer im Sommer zu lange in der Sonne bleibt, bekommt mit Sicherheit einen Sonnenbrand.

Da haben unsere Großeltern ein gutes Hausmittel:

Streichen Sie Quark auf den Sonnenbrand und erneuern Sie den Umschlag alle 30 Min. – hilft garantiert !