

SolidarEssen

„Glaube in Einheit“

„Gerichte der Einheit“:



MENÜPLAN 1:

Sächsische Kartoffelsuppe
Brot nach Paderborner Art mit Heringsdipp
Zwetschgendatschi



MENÜPLAN 2:

Rheinischer Sauerbraten mit Knödeln
und Leipziger Allerlei
Sylter rote Grütze



MENÜPLAN 3:

Westfälische Ratsherrenbratwurst (in Senfsauce) mit Spätzle
und Leipziger Allerlei
Sylter rote Grütze

REZEPTE:

Sächsische Kartoffelsuppe

Zutaten für 20 (40) Portionen:

2,5 kg (5 kg).....	Kartoffeln
5 (10)	Möhren
5 (10) Stangen	Porree
5 (10) Scheiben	Sellerie
2,5 (5) TL	Kümmel
6,25 l (12,5 l)	Wasser oder Brühe
200 g (400 g)	Speck
.....	Salz
5 (10) Bund	Wurzelwerk (= Suppengrün)
.....	Petersilie



ZUBEREITUNG:

- Kartoffeln, Möhren, Porree und Sellerie schälen, waschen und grob klein schneiden.
- Wasser kochen und Salz, Kümmel und Gemüse hinzugeben.
- Den Topf abdecken und das Gemüse weichkochen.
- Speckwürfel in einer Pfanne auslassen.
- Kräuter hacken.
- Das Gemüse pürieren und mit Speck und Kräutern servieren.

Brot nach Paderborner Art

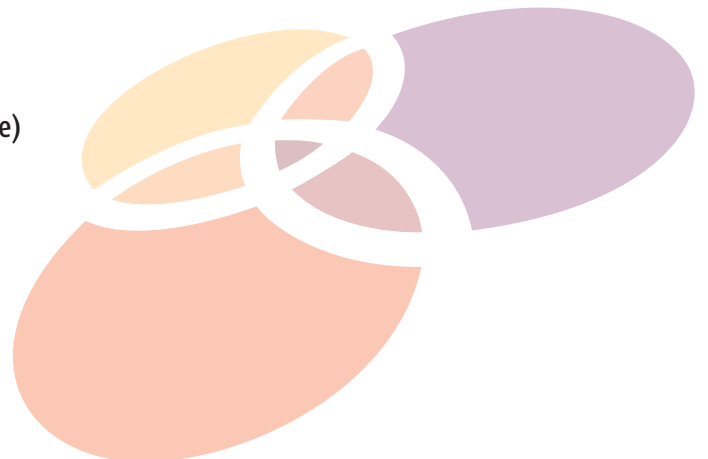
Zutaten für 2 Brote:

Für den Sauerteig:

250 g	Roggenmehl
250 ml	Wasser
10 g	Aktiver Sauerteigstarter

Für den endgültigen Teig:

20 g	Frischhefe
120 ml	lauwarmes Wasser
800 g	Roggenmehl
200 g	Weizenmehl
500 g	Sauerteig (= gesamte obere Menge)
500 ml	lauwarmes Wasser
25 g	Salz
etwas	Butter
etwas	Wasser zum Abstreichen
½ Tasse	heißes Wasser



ZUBEREITUNG:

- Ansetzen des Sauerteiges am Vorabend: Den Sauerteigstarter mit Wasser verrühren, das Roggenmehl hinzugeben und gut vermengen. Mit Klarsichtfolie abdecken und 14 bis 16 Stunden stehen lassen. Der Sauerteig sollte nach dieser Zeit aufgegangen und sehr blasig sein.
- Die zerbröckelte Hefe 120 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit den verschiedenen Mehlen und dem Sauerteig gut verkneten.
- Nach etwa vier Minuten Kneten das Salz einrieseln lassen und weiter kneten. Der Teig muss sehr klebrig sein und darf sich nicht von der Wand der Rührschüssel ablösen.
- Den Teig in eine große, leicht eingölte Schüssel geben und mit geölter Klarsichtfolie abdecken und bei Raumtemperatur etwa 45 Minuten lang gehen lassen. Das Teigvolumen sollte sich nach dieser Zeit fast verdoppelt haben.
- Zwei große Kastenformen (Länge ca. 30 cm) mit etwas weicher Butter ausstreichen und mit jeweils der Hälfte des Teiges befüllen. Die Kastenformen in große Plastikbeutel packen und nochmals ca. 40 Minuten lang an einem warmen Ort gehen lassen.
- Den Backofen auf 230°C vorheizen.
- Kastenformen aus den Plastikbeuteln herausnehmen und Teig mit Wasser bepinseln, mit einer Gabel mehrmals einstechen und in den Ofen stellen. Sofort eine halbe Tasse Wasser in den Ofen oder in eine darin stehende, feuerfeste Form schütten und Tür schnell schließen.
- Die Brote etwa eine Stunde lang backen. Anschließend aus der Form stürzen, auskühlen lassen und erst am nächsten Tag anschneiden.

Heringsdipp**Zutaten für 20 (40) Portionen:**

1,25 kg (2,5 kg) Bismarckheringsfilets
 750 g (1,5 kg)..... rote Zwiebeln
 600 g (1,2 kg)..... Gewürzgurken
 750 g (1,5 kg)..... Äpfel
 2,5 (5) Bund Dill
 750 g (1,5 kg)..... Crème fraîche
 750 g (1,5 kg)..... Saure Sahne
 5 (10) TL Meerrettich (aus dem Glas)
 5 (10) TL Senf
 Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:**

- Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
- Gurken in Scheiben schneiden.
- Äpfel waschen, entfernen, vierteln und in Scheiben schneiden.
- Hering in kleine Stücke schneiden.
- Dill waschen, zupfen, trocknen und grob hacken.
- Crème fraîche, saure Sahne, Meerrettich und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Alle Zutaten zusammengeben, gut vermischen und mindestens zwei Stunden ziehen lassen.

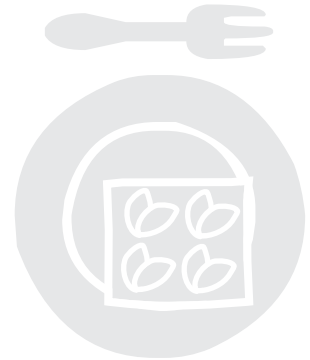
Zwetschgendatschi

Zutaten für einen Kuchen:

300 g	Mehl
1 Pck.	Backpulver
80 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
150 g	Quark
6 EL	Öl
6 EL	Milch
1 kg	Zwetschgen

ZUBEREITUNG:

- Alle Zutaten außer den Zwetschgen gut kneten, bis der Teig elastisch ist.
- Backblech einfetten und den Teig darauf gleichmäßig ausrollen.
- Zwetschgen entkernen, halbieren und mit der Haut nach unten auf den Teig legen.
- Den Kuchen bei 180°C ca. 25-30 Minuten backen.



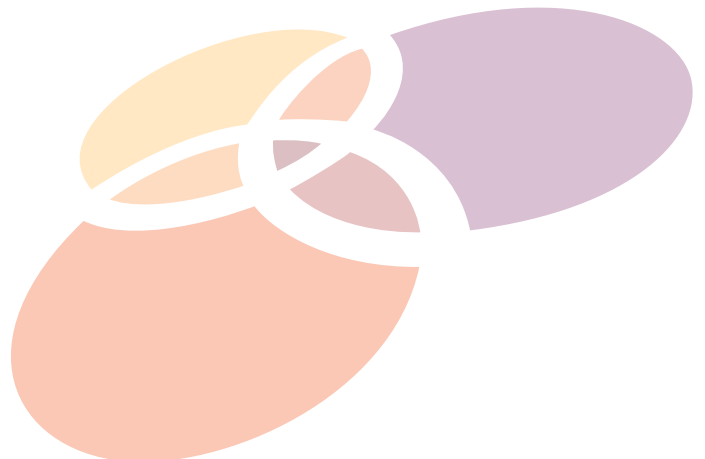
Bayerische Knödel

Zutaten für 20 (40) Portionen:

20 (40)	alte Semmel (Brötchen)
5 l (10 l)	Milch
10 (20) Prisen.....	Salz
1,5 kg (3 kg).....	Mehl
40 (80)	Eier
10 (20) Prisen.....	Pfeffer
20 (40) EL	Zwiebeln

ZUBEREITUNG:

- Semmel einschneiden und in lauwarmer Milch etwa 2 Stunden einweichen.
- Zwiebeln fein schneiden.
- Salz Mehl, Eier, Pfeffer und Zwiebeln zu den Semmeln in der Milch geben und zu einem Teig verarbeiten.
- Knödel formen und etwa 15 Minuten in Salzwasser köcheln lassen.



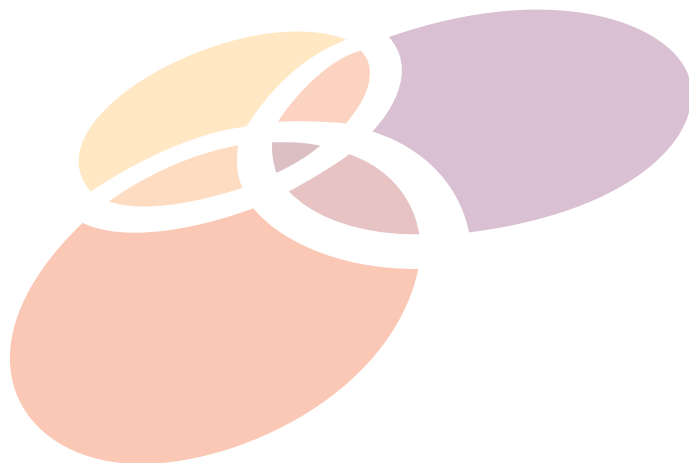
Leipziger Allerlei (mit Krebschwänzen)

Zutaten für 20 (40) Portionen:

125 g (250 g) getrocknete Morcheln
 1,25 kg (2,5 kg) Möhren
 1,25 kg (2,5 kg) Kohlrabi
 10 (20) Zwiebeln
 2 kg (4 kg) weißer Spargel
 750 g (1,5 kg)..... Brechbohnen
 1,25 kg (2,5 kg) Blumenkohl
 Salz
 2,5 (5) TL Zucker
 350 g (700 g) Erbsen
 200 g (400 g) Mehl
 1,25 (2,5) TL gemahlene Muskatnuss
 1,25 (2,5) TL schwarzen gemahlene Pfeffer
 2,5 (5) EL Zitronensaft
 1,25 l (2,5 l) Sahne
 1,25 kg (2,5 kg) küchenfertige Krebschwänze

ZUBEREITUNG:

- Morcheln nach Packungsanweisung einweichen und dann in Stücke schneiden.
- Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Kohlrabi schälen und in grobe Stifte schneiden.
- Zwiebeln abziehen und achteln.
- Spargel schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Bohnen putzen, waschen und halbieren.
- Blumenkohl putzen und in Röschen teilen.
- 5 (10) Liter Wasser mit Salz, Zucker und 100 g (200 g) Butter aufkochen und Möhren und Kohlrabi hinzugeben.
- Nach 5 bis 10 Minuten Zwiebeln, Spargel, Blumenkohl und Bohnen zugeben.
- Nach weiteren 10 bis 15 Minuten (das Gemüse sollte schon ein wenig weich sein) die Erbsen hinzugeben und ca. 5 Minuten mitgaren.
- Beim Abschütten des Gemüses die Brühe auffangen.
- Restliche Butter in einem Topf erhitzen, Mehl hinzugeben, leicht anschwitzen und mit etwa der Hälfte der Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft pikant abschmecken.
- Sahne unterrühren, Pilze und Gemüse unterheben und erhitzen.
- Das Ganze mit Krebschwänzen garniert servieren.



Rheinischer Sauerbraten

Zutaten für 20 (40) Portionen:

5 kg (10 kg) Rindfleisch
 5 l (10 l) Weißwein (oder Rotwein)
 2,5 l (5 l) Aceto balsamico
 2,5 l (5 l) Himbeeressig
 7 (15) Knoblauchzehen
 7 (15) TL grobe Pfefferkörner
 2,5 (5) TL Thymian
 2,5 (5) TL Rosmarin
 15 (30) Lorbeerblätter
 5 (10) Petersilienwurzeln
 25 (50) Pimentkörner
 7 (15) Zwiebeln
 2,5 (5) EL Zuckerrübensirup
 Kardamom, Nelkenpfeffer und Koriander zum Abschmecken



ZUBEREITUNG:

- Knoblauch und Zwiebeln schälen und grob hacken.
- Wein, Balsamico, Himbeeressig, Knoblauch, Zwiebeln und Kräuter zum Siedepunkt bringen, abkühlen lassen und über das Fleisch geben.
- Das Fleisch mindestens vier Tage in dieser Beize kühl lagern.
- Beize gut durchsehen.
- Fleisch rundum anbraten und mit der durchgesehenen Beize löschen. Das Ganze 2,5 bis 3 Stunden köcheln lassen.
- Zuckerrübensirup und etwas Kardamom, Nelkenpfeffer, Koriander und Piment mischen und beifügen.

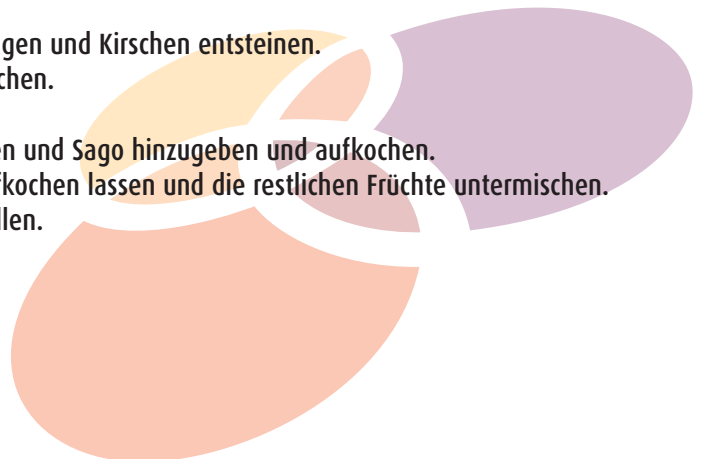
Sylter Rote Grütze

Zutaten für 20 (40) Portionen:

je 800 g (1,6 kg).... Erdbeeren, Schattenmorellen, Johannisbeeren und Rhabarber
 500 g (1 kg) Zucker
 1 l (2 l) Rotwein
 200 g (400 g) Sago
 3 (6) Stangen Zimt

ZUBEREITUNG:

- Kirschen in ein Sieb schütten, den Saft dabei auffangen und Kirschen entsteinen.
- Erdbeeren, Johannisbeeren und Rhabarber waschen.
- Rhabarber in Stücke schneiden.
- Kirschsafte mit Rotwein mischen, Zimtstangen und Sago hinzugeben und aufkochen.
- Zucker und Rhabarber hinzufügen, kurz aufkochen lassen und die restlichen Früchte untermischen. Das Ganze kochen und anschließend kühlstellen.



Spätzle

Zutaten für 20 (40) Portionen:

2,5 kg (5 kg)..... Mehl
5 (10) mittelgroße.. Eier
2,5 (5) Tassen Wasser
5 (10) Prisen..... Salz

ZUBEREITUNG:

- Mehl, Wasser und Eier verquirlen.
- Ausreichend Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Die Spätzle mit einem Spätzlehobel oder klein geschnitten hinein geben.
- Kurz kochen lassen und die Spätzle abschöpfen, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen.



Westfälische Ratsherrenbratwurst

Zutaten für 20 (40) Portionen:

2,5 kg (5 kg)..... Schweinefleisch aus der Keule
1,25 kg (2,5 kg) Rindfleisch aus der Keule
500 g (1 kg) geräucherter, durchwachsener Speck
5 (10) unbehandelte Zitronen (davon den Abrieb)
7,5 (15) TL Meersalz
5 (10) TL weißen Pfeffer
375 ml (750 ml) trockenen Weißwein
7,5 (15) Bund glatte Petersilie
2,5 (5) Wurst darm für Bratwürste, ca. 2 m (beim Fleischer bestellbar)

ZUBEREITUNG:

- Petersilie waschen, schleudern und die Blättchen von den Stielen zupfen.
- Fleisch waschen, trocken tupfen, Häute und Sehnen entfernen, dann grob würfeln.
- Fleisch und Petersilie gemeinsam durch den Fleischwolf drehen.
- Alle Zutaten zu einer geschmeidigen, homogenen Masse vermengen. Bei Bedarf noch etwas Weißwein hinzufügen.
- Den Wurstaufsatz an den Fleischwolf bringen und den Darm aufziehen. Den Fleischwolf befüllen, eine zweite Person führt den Darm und dreht nach etwa 20 cm die Würste ab.
- **ACHTUNG:** Der Darm darf nicht zu prall gefüllt werden, da sonst die Würstchen platzen können. Die Masse sollte im Darm gleichmäßig verteilt werden und keine Luftblasen aufweisen.

Tipp: Dazu passt eine Senfsauce. Einfach nach dem Braten den Bratensatz mit Sahne ablöschen (etwa 1 Becher für 8 Würstchen) und Senf einrühren (etwa 4 EL für 8 Würstchen).