

PDF erstellt mit WordTo PDF

Inhaltsverzeichnis

- 1 *Westfälischer Sauerbraten*
- 2 *Weißkohlentopf mit Schweinefleisch*
- 3 *Pellkartoffeln mit Oelstippe*
- 4 *Mangold- Eintopf (man kann auch Spinat nehmen)*
- 5 *Graupensuppe (Schillegassen)*
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Westfälischer Sauerbraten

Zutaten für 4-5 Personen

1kg Rindfleisch zum braten Fett, 1 Zwiebel, 1 Tomate, Pfeffer, Salz, etwas Zucker und Mehl zum andicken der Soße.

Für die Marinade ½ ltr Wasser ¼ ltr Weinessig, 1 Teel. Salz 1 gewürfelte Möhre, 3 Zwiebeln (in Ringe schneiden), 12 Pfefferkörner, 3 Gewürznelken, 1 Lorbeerblatt, 4 Wacholderbeeren, 1 Teelöffel Senfkörner.

Zubereitung:

Die Marinade wird mit den Zutaten aufgekocht und nach dem Erkalten über das Bratenfleisch gegossen, 3-4 Tage ziehen lassen. Vor dem braten abtropfen salzen und pfeffern, dann in heißem Fett anbraten. Vor dem ablöschen mit Wasser die Zwiebel (in Stücke geschnitten) mitbraten, danach die Tomate mitschmoren 1 Prise Zucker zugeben. Bratzeit etwa 1 ½ - 2 Stunden. Den Bratenfond mit Wasser auffüllen, mit Mehl binden und abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden und in der Soße warm halten. Dazu Salzkartoffeln reichen.

Weißkohleintopf mit Schweinefleisch

Zutaten :

375 gr. Frischer Schweinebauch, 125 gr. durchwachsenen Speck, 1 kg. Weißkohl, 500 gr. Kartoffeln, 2 Zwiebeln, etwas Kümmel, ½ ltr. Wasser, Salz, Pfeffer, etwas Zucker.

Zubereitung:

Weißkohl putzen, in Stücke schneiden, Kartoffeln schälen und würfeln. Schweinebauch und Speck ebenfalls würfeln, Zwiebeln schälen und hacken. Fleisch in einem großen Topf ohne zusätzliches Fett bräunen, Zwiebeln mitrösten, etwas Kümmel zugeben. Mit heißen Wasser auffüllen und Salz und Pfeffer zufügen. Alles zugedeckt ca. 25 Minuten schmoren. Dann Kohl und Kartoffeln zugeben und weitere 70 Minuten garen. Vor dem servieren mit Salz und Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

Pellkartoffeln mit Oelstippe

Zutaten:

750 gr. Kartoffeln, 1 Teelöffel Kümmel, ¼ ltr. (knapp) Speiseöl
3 Zwiebeln, Salz, Essig, Pfeffer, Senf

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und mit wenig Wasser, dem Kümmel und etwas Salz kochen, danach schälen (pellen) die Zwiebeln klein hacken und zum Oel geben, mit etwas Essig, Pfeffer, Salz und einen guten Esslöffel Senf alles verrühren. Die so zubereitete Oelstippe wird kalt serviert. Jeder nimmt, soviel er mag zu den noch heißen Pellkartoffeln Dazu werden eingelegte Heringe gereicht.

Mangold- Eintopf (man kann auch Spinat nehmen)

Zutaten:

2 Pfd. Mangold (oder Spinat), 1 mittlere Zwiebel, 250 gr.
durchwachsenen Speck, 300 gr. Kartoffeln, 150 gr. weiße Bohnen,
Salz und Pfeffer.

Zubereitung:

Mangold in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen, in einen Topf geben, mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten leicht kochen, auf ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen, zerkleinern und in ein wenig Butter dünsten.

Gehackte Mangoldblätter, den Speck, die gewürfelten Kartoffeln und die am Vortag eingeweichten Bohnen reingeben, mit Würfelbrühe auffüllen und garen. Vor dem servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken

Graupensuppe (Schillegassen)

Zutaten:

125 durchwachsenen Speck, 1 ¾ ltr. Wasser, 1 Würfel klare Fleischbrühe, 150 gr. Graupen, 1 Stange Porree, 1 kleines Stück Sellerieknolle, 1 Knolle Kohlrabi, 1 Zwiebel, Petersilie, 500 gr. Kartoffeln, Pfeffer und Salz.

Zubereitung:

Das Fleisch wird 1 Stunde vorgekocht. Dann setzt man die vorher eingeweichten Graupen und den Brühwürfel zu. Die Kartoffeln werden geschält zu Würfel geschnitten und mit dem in Ringe geschnittenen Porree, dem Stückchen Sellerieknolle und dem in Streifen geschnittenen Kohlrabi und der zerkleinerten Zwiebel zur Brühe geben. Das ganze wird noch einmal ca. 30-40 Minuten gekocht. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken, Fleisch klein schneiden, alles mit Petersilie servieren