

Helene Holunder



Butterkuchen **und** *Quittenbrot*

Omas Schätze vegan interpretiert



VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

*Zur Erinnerung an Oma Helene,
Oma Maria und alle anderen lieben
Omis, die uns mit ihren Koch- und
Backkünsten verwöhnt haben!*

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Jan Thorbecke Verlag, ein Unternehmen der
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,
Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: Drogowiec, Kielce

Hergestellt in Polen

ISBN 978-3-7995-1195-7 (Print)

ISBN 978-3-7995-1247-3 (eBook)

Inhalt

Vorwort	6	Erdbeersirup mit Rosmarin	70
Oma backt	8	Omas süß-saure Gurken - auf die schnelle Art!	72
Käsekuchen mit Äpfeln	8	Scharfe, eingelegte Zucchini - auf die schnelle Art!	74
Pflaumenkuchen mit Streuseln	10	Ofentomaten in Öl	76
Frankfurter Kranz	12	Sauerkraut	78
Buchweizentorte	14	Oma kocht	80
Russischer Zupfkuchen	16	Apfelkartoffeln	80
Kaffeekekuchen	18	Birnen, Bohnen - ohne Speck	82
Butterkuchen	20	Kohlrabi, gefüllt und mit heller Sauce	84
Hefebleckkuchen mit Pudding, Mohn und Streuseln	22	Semmelklöße mit Pilzragout	86
Mini-Hefeschnecken mit Möhren-Mandelfüllung	24	Reibekuchen mit Apfelmus	88
Lenes Apfel-Zwiebel-Schnitten mit Thymian	26	Püfferchen	90
Franzbrötchen	28	Haferuppe oder Porridge mit Zucchini	92
Omas schnelle Kürbisbrötchen	30	Hochzeitsuppe, nicht ganz norddeutsch	94
Schnelles Hefebrot	32	Linseneintopf	96
Kartoffel-Mischbrot	34	Tonis scharfer Bohneneintopf	98
Die Dinge sind einfach oder		Kartoffelsuppe	100
Omas Erdbeermarmeladenbrot	36	Sauerampfersuppe	102
Bohnschnee und Baiserküsse	38	Kartoffelsalat	104
Schokoladensalami	40	Onkel Joes Weißkohlsalat	106
Falsche Marzipankartoffeln	42	Waldorfsalat	108
Quittenbrot	44	Omas sonnenwarmer Tomatensalat	110
Schwiegermutter's Stollen	46	Arme Ritter	112
Spritzgebäck	48	Holunderbeerensuppe mit Grießnocken	114
Vanillekipferl	50	Beerengrütze mit Omas Sago	116
Spitzbuben	52	Plum un Klüten	118
Heidesand	54	Quarkklöße mit Aprikosen	120
Printen	56	Scharfe Birne Helene	122
Orangen-Zimtsterne	58	Bratapfel mit Vanillesauce	124
Bethmännchen	60	Bettelmann	126
Oma weckt ein	62	Apfelcharlotte	128
Brombeermarmelade	62	Pumpernickel-Schichtspeise	130
Einfaches Pflaumenmus vom Blech und		Kalter Hund im Dezember	132
schnelle Pflaumenmarmelade	64	Kalte Ente	134
Holunder-Apfel-Marmelade	66	Register	136
Bratapfelmarmelade	68		



Vorwort

„Liebe Hausfrau! Dieses Buch ist Ihnen gewidmet!“

So beginnt das „Brevier für Feinschmecker“ von 1957, welches ich neben Oma Helenes sehr viel älteren handschriftlichen Rezepten in ihrem Bücherschrank fand. Im Gegensatz zu den teilweise verknickten und mit Flecken versehenen Seiten ihrer eigenen Aufzeichnungen scheint dieses Büchlein wenig benutzt worden zu sein. Der Titel meint ja auch den männlichen Feinschmecker, der von der „lieben Hausfrau“ bekocht werden soll. Oma war 1957 bereits Witwe, vielleicht fühlte sie sich nicht angesprochen, vor allem, wenn sie das Vorwort gelesen haben sollte, in dem es weiter heißt: „Nichts steht bei alten und jungen Ehemännern höher im Kurs als der Küchenruhm ihrer Frauen!“ Wahrscheinlicher ist jedoch, dass sie auf ihre ganz pragmatische Art die eigenen und erprobten Rezepte einfach bevorzugte!

Viel Zeit ist vergangen – heute stehen bereits ihre Urenkel am Herd, und Kochen wird von ihnen glücklicherweise nicht mehr rollentraditiert bewertet. Das Thema Ernährung ist in unserer Gesellschaft momentan durch ganz andere Faktoren geprägt: Überfluss, Massentierhaltung, Lebensmittelkandale, aber auch einseitige Ernährung, Diätenwahn, Essen als Ersatzreligion ... die Liste lässt sich weiter fortsetzen! Gehören Begriffe wie „satt sein“, „einfach“, „lecker“ und „genießen“ in eine vergangene Zeit?

Die Tatsache, dass die Rezeptbücher meiner beiden Omas Helene und Maria heute aufgeschlagen in unserer Küche liegen, beweist das Gegenteil. Sie sind eine Fundgrube für die Gerichte der Kindheit, und wir beglücken Freunde und Freundinnen mit „Omas Klassikern“, die sich überraschend oft mit unseren Geschmacksvorlieben decken. Neben den fleisch-, ei- und milchbetonten Gerichten, die z.B. auf der „Schule für höhere Töchter“ gelehrt und gekocht wurden, überzeugen viele Rezepte gerade auch aus der Nachkriegszeit ohne diese Zutaten und sind damit vegan! Später, in der Zeit des sogenannten Wirtschaftswunders, änderte sich das Essverhalten auch in den Familien meiner Omas. Fleisch, Sahne und Eier waren wieder im Überfluss vorhanden und wurden großzügig

eingesetzt. Immerhin war die auch aus heutiger Sicht anzustrebende Resteverwertung der Speisen nach wie vor ein wichtiger Bestandteil ihres Kochens – die Entbehrungen der Kriegszeit hatten Spuren hinterlassen. Hinzu kam die Verwendung von Dosengemüse und Dosenobst, Ketchup und Fertigsaucen. Oma Helene z.B. bezeichnete diese Zutaten in ihrer unnachahmlichen Art als „neumodischen Kram“ und kochte weiterhin Linseneintopf, weckte Gurken und Kürbis ein und briet für die Enkel Arme Ritter und Püfferchen mit frischem Apfelmus. Sie liebte die Aprikosen und Pflaumen aus ihrem Garten und verarbeitete zur Erntezeit Unmengen an Obst und Gemüse. Diese Leckereien sind heute sehr beliebt – gerade bei den Urenkeln. Mit den vorliegenden Rezepten habe ich eine kleine Auswahl an „Omas Klassikern“ zusammengestellt. Nicht alle Gerichte stammen von Oma Helene und Oma Maria, obwohl sich allein mit ihren Rezepten mehrere Kochbücher füllen ließen. Doch mein Buchvorhaben löste in der Familie und bei Freunden eine rege Diskussion über die Lieblings Speisen der Vergangenheit aus, und ich bekam im Anschluss Rezepte von Tanten, betagten Nachbarinnen und den Omis und Müttern meiner Freundinnen. Deshalb gibt es in diesem Buch nun z.B. die Buchweizentorte, die zum Festtagsschmaus



der Moorbauern gehörte und von mir seit Jahrzehnten geliebt, von Oma Helene mit ihren westfälischen Wurzeln und meiner niederländischen Oma Maria aber nicht gebacken wurde. Auch das Rezept für Plum und Klüten, als Gericht beheimatet im Bremer Umland, stammt nicht aus unserer Familie. Diesen Eintopf aus Backpflaumen, Mehlklößen (und geräuchertem Fleisch) aß ich als Kind bei unseren Nachbarn. So ist das Buch basierend auf den Rezepten mehrerer Omis entstanden. Gemeinsam ist allen Gerichten, dass die nicht-vegane Zutaten übersichtlich sind und sich gut ersetzen lassen. Und dabei müssen nur wenige hochverarbeitete Ersatzprodukte zum Einsatz kommen, wie sie heute leider auch für die moderne vegane Ernährung gerne angeboten und genutzt werden.

Einige Rezepte wurden in Bezug auf die Zeiterparnis „modernisiert“. Während Oma damals tagelang „einweckte“, finden sich hier z.B. Essiggurken, die nicht mehr aufwändig eingekocht werden müssen, oder Pflaumenmus, das ohne stundenlanges Rühren einfach im Backofen gart. Und darüber hinaus gibt es natürlich weitere Klassiker wie z.B. Birnen, Bohnen und Speck (ohne Speck), Käsekuchen und Frankfurter Kranz!

Alle Rezeptzutaten, die für die Gerichte verwendet werden, sind vegan, auch wenn dieser Hinweis in den Zutatenlisten nicht explizit ausgewiesen wird (z.B. bei Margarine, Quark oder Käse).

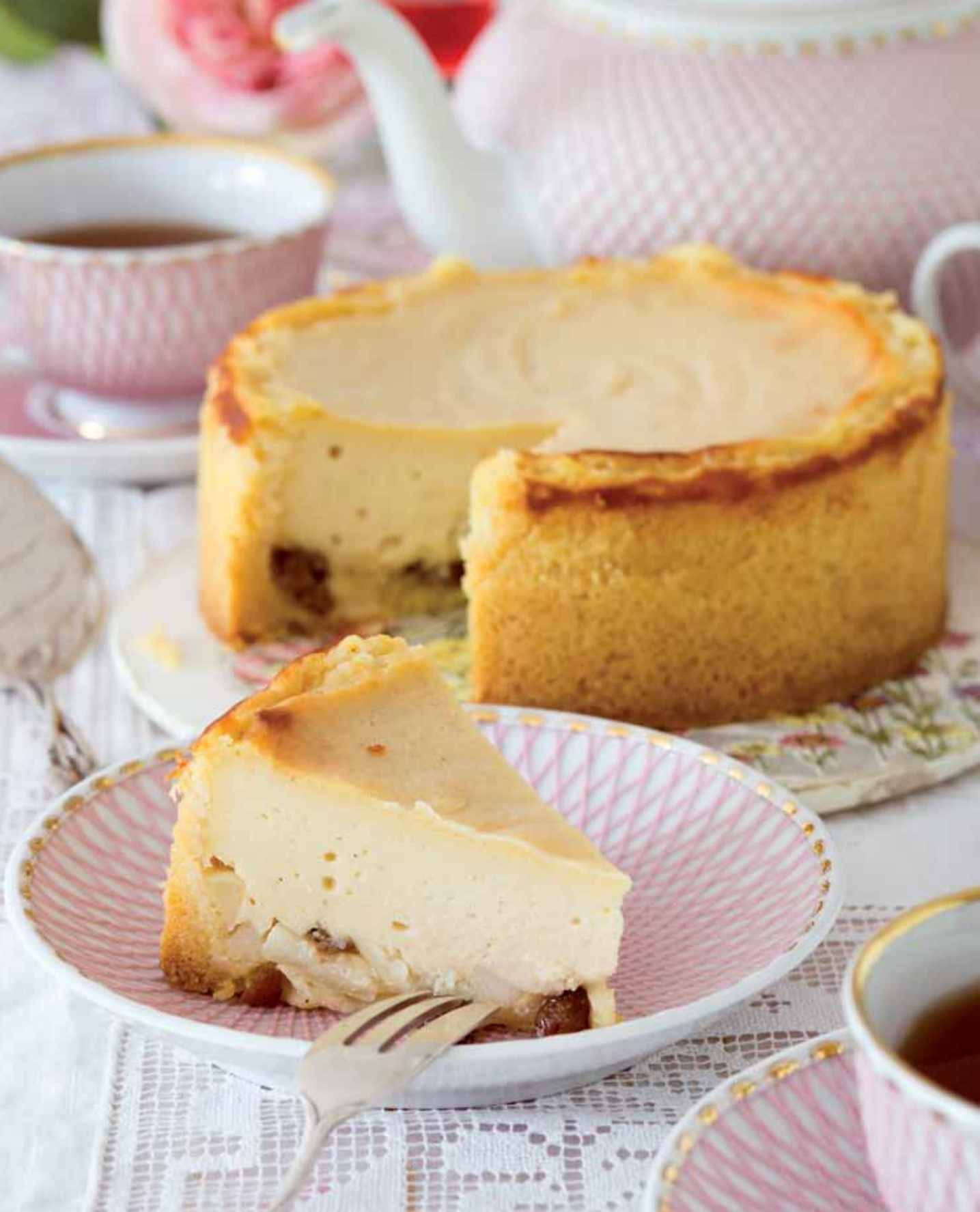
Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich die Temperaturangaben für den Backofen immer auf Ober- und Unterhitze.

Ich freue mich, wenn meine vegan interpretierten Rezepte unserer Omis und die kleinen Geschichten zu den Gerichten dazu beitragen, ein Stück Kindheit aufleben zu lassen und trotzdem einen zeitgemäßen Genuss ermöglichen.

Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen wünscht

Helene Holunder





Käsekuchen mit Äpfeln

Worüber unterhielten sich Omas Helenes Nachbarinnen, wenn sie Kaffeeklatsch hielten, dabei aus den Goldrand-Sammeltassen tranken und zwischendurch am Schnäpsken nippten? Neben den wirklich wichtigen Themen wurden auf jeden Fall die Rezepte für den einzig wahren Käsekuchen diskutiert! Und hier gab es mindestens so viele Meinungen wie Damen, die an Omas Tisch saßen. Mit oder ohne Boden, Sahne- oder Magerquark, 2 oder 4 Eier, Vanillepuddingpulver oder Stärke, Äpfel oder Rosinen, Zitronenaroma oder Zitronensaft - ach, so viele Möglichkeiten! Oma buk ihren Käsekuchen jedenfalls mit Stärke (und nicht mit Vanillepuddingpulver), mit richtigem Zitronensaft (und nicht mit Zitronenaroma) sowie Äpfeln aus ihrem Garten. Hier ist meine vegane Variante dieses Käsekuchens.

ZUTATEN FÜR EINE SPRINGFORM MIT 17 CM DURCHMESSER

TEIG

120 g Mehl
60 g Zucker
1 Prise Salz
1 TL gemahlene Vanille
1 TL Backpulver
70 g Margarine

FÜLLUNG

360 g Seidentofu
150 g Apfel
40 g Rosinen
15 g Margarine + 110 g geschmolzene Margarine
15 g + 90 g Zucker
1 Bio-Zitrone, Abrieb und Saft
180 g Tofu, natur (fest)
40 g Stärke (Weizenstärke)
1 TL gemahlene Vanille
1 Prise Salz

- 1 Die Zutaten für den Teig verkneten. Den Boden einer Springform mit ca. 17 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen, den Teig eindrücken und einen hohen Rand formen. Die Form in den Kühlschrank stellen.
- 2 Für die Füllung den Seidentofu in einem mit Küchenpapier ausgelegten Sieb abtropfen lassen.
- 3 Den Apfel schälen und in Spalten schneiden. In einem Topf die Apfelspalten, die Rosinen, die 15 g Margarine und die 15 g Zucker ca. 3-5 Minuten dünsten, dann abkühlen lassen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
- 4 Die Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Den Seidentofu und den festen Tofu mit dem Zitronensaft und dem Abrieb, den 90 g Zucker, der geschmolzene Margarine, der Weizenstärke, der Vanille und dem Salz im Hochleistungsstandmixer zu einer homogenen Creme mixen.
- 5 Die Apfelmasse auf den Teigboden geben, die Creme darauffüllen und den Kuchen auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten backen (Stäbchenprobe machen). Den Kuchen am besten über Nacht in der Form lassen.
- 6 Die Menge der Zutaten kann verdoppelt werden und reicht dann für eine 26 cm Springform. Die Backzeit verlängert sich dann natürlich - Stäbchenprobe machen!

Falsche Marzipankartoffeln

Sogar in meiner Kindheit wurden noch „Marzipan“-Kartoffeln aus Grieß und Backaroma hergestellt - ein Rezept, das sehr viel früher aus Mangel an echten Mandeln oder Marzipanrohmasse entstanden war. Als Kind fand ich den Namen irreführend, denn „falsch“ waren die Marzipankartoffeln immer irgendwie, sie bestanden ja in keinem Fall aus echten

Kartoffeln! Zur Weihnachtsfeier in der Grundschule bereiteten wir für die Eltern diese Nascherei zu - brav aßen sie, waren begeistert und dachten wahrscheinlich an die kleinen Kinderhände, die während der Herstellung der Kartoffeln mit Sicherheit auch andere Dinge angefasst hatten!

ZUTATEN FÜR CA. 80 STÜCK

500 g Puderzucker
1 TL gemahlene Vanille
100 g Margarine
250 g Weichweizengrieß
1 Prise Salz
ca. 5 EL Milch (ich nehme Mandelmilch)
ca. 1 Röhrchen Backaroma Bittermandel
Kakaopulver zum Wälzen

- 1 Bis auf das Bittermandelaroma und das Kakaopulver alle Zutaten in einer Schüssel verkneten. Ist der Teig zu fest, noch etwas Milch zugeben, ist er zu weich, noch etwas Grieß unterkneten. Zum Schluss mit dem Bittermandelaroma abschmecken, dann mit den Händen kleine Kugeln formen und diese in dem Kakaopulver wälzen.
- 2 Die Marzipankartoffeln zwischen Lagen von Backpapier in Dosen aufbewahren. Sie schmecken am besten, wenn sie einige Tage an einem kühlen Ort gelagert wurden.





Holunderbeerensuppe mit Grießnocken

Die Holunderbeerensuppe ist ein gutes Beispiel, wie einfach, gesund und schmackhaft zu Omas Zeiten gekocht wurde. Der Holunder wächst wild in den Hecken an den Weiden, seine Beeren können im Frühherbst deshalb reichlich geerntet werden. Sie enthalten viel Vitamin C, weshalb der Saft von Oma gerne bei Erkältungen verabreicht wurde. Die Suppe schmeckt intensiv fruchtig und durch die Grießnocken sanft süß - eine perfekte Verbindung!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

SUPPE

1,2 kg Holunderbeeren oder 1 l fertiger
Holunderbeerensaft (ungesüßt)
1 Zimtstange
2 gehäufte EL Speisestärke
120 g Zucker
1 Bio-Zitrone, Saft und Zesten
1 Apfel

GRIESSNOCKEN

250 ml Pflanzenmilch (ich nehme Mandel-
oder Hafermilch)
30 g Zucker
2 TL Margarine
1 TL gemahlene Vanille
1 Prise Salz
50 g Grieß

- 1 Für die Suppe die Holunderbeeren waschen, abtropfen lassen und von den Stielen zupfen. Die Beeren mit 1 l Wasser ca. 1/2 Stunde weich kochen. Anschließend die Beeren und die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf drücken. Diesen Saft oder fertig gekauften Saft mit der Zimtstange in einem Topf aufkochen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und zusammen mit dem Zucker, dem Zitronensaft und der Hälfte der Zitronenzesten in den Holundersaft rühren. Unter Rühren aufkochen lassen, ca. 2 Minuten kochen und abkühlen lassen. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Würfel unter die Suppe rühren.
- 2 Für die Nocken die Pflanzenmilch mit dem Zucker, der Margarine, der Vanille und dem Salz aufkochen und unter Rühren den Grieß einrühren. Die Grießmasse ca. 5 Minuten einkochen, dabei umrühren. In eine Schale füllen und erkalten lassen.
- 3 Zum Servieren die Suppe auf Teller verteilen, von der Grießmasse mit einem Teelöffel Nocken abstechen und auf der Suppe verteilen, mit den übrigen Zesten der Zitronenschale dekorieren.

Tipp:

Die Grießnocken können am Vortag zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie lassen sich dann besser verarbeiten.

Register

- 129 Apfelcharlotte
 81 Apfelkartoffeln
 26 Apfel-Zwiebel-Schnitten mit Thymian, Lenes
 112 Arme Ritter
- 39 Baiserküsse
 117 Beerengrütze mit Omas Sago
 60 Bethmännchen
 126 Bettelmann
 122 Birne Helene, scharfe
 82 Birnen, Bohnen – ohne Speck
 39 Bohnenschnee und Baiserküsse
 125 Bratapfel mit Vanillesauce
 69 Bratapfelmarmelade
 63 Brombeermarmelade
 15 Buchweizentorte
 20 Butterkuchen
- 36 Die Dinge sind einfach oder Omas Erdbeermarmeladenbrot
- 64 Einfaches Pflaumenmus vom Blech und schnelle Pflaumenmarmelade
 36 Erdbeermarmeladenbrot, Omas
 70 Erdbeersirup mit Rosmarin
- 42 Falsche Marzipankartoffeln
 13 Frankfurter Kranz
 29 Franzbrötchen
- 72 Gurken, Omas süß-saure – auf die schnelle Art!
- 92 Hafersuppe oder Porridge mit Zucchini
 22 Hefebleckkuchen mit Pudding, Mohn und Streuseln
 32 Hefebrot, schnelles
 54 Heidesand
 95 Hochzeitssuppe, nicht ganz norddeutsch
 67 Holunder-Apfel-Marmelade
 115 Holunderbeerensuppe mit Grießnocken
- 19 Kaffeekekuchen
 135 Kalte Ente
 133 Kalter Hund im Dezember
 35 Kartoffel-Mischbrot
 104 Kartoffelsalat
 100 Kartoffelsuppe
 9 Käsekuchen mit Äpfeln
 85 Kohlrabi, gefüllt und mit heller Sauce
 30 Kürbisbrötchen, Omas schnelle
- 26 Lenes Apfel-Zwiebel-Schnitten mit Thymian
- 96 Linseneintopf
- 42 Marzipankartoffeln, falsche
 25 Mini-Hefeschnecken mit Möhren-Mandelfüllung
- 76 Ofentomaten in Öl
 36 Omas Erdbeermarmeladenbrot
 30 Omas schnelle Kürbisbrötchen
 110 Omas sonnenwarmer Tomatensalat
 72 Omas süß-saure Gurken – auf die schnelle Art!
 107 Onkel Joes Weißkohlsalat
 59 Orangen-Zimtsterne
- 10 Pflaumenkuchen mit Streuseln
 64 Pflaumenmus vom Blech und schnelle Pflaumenmarmelade, einfaches
 118 Plum un Klüten
 57 Printen
 90 Püfferchen
 130 Pumpernickel-Schichtspeise
- 121 Quarkklöße mit Aprikosen
 45 Quittenbrot
- 89 Reibekuchen mit Apfelmus
 16 Russischer Zupfkuchen
- 103 Sauerampfersuppe
 79 Sauerkraut
 122 Scharfe Birne Helene
 75 Scharfe, eingelegte Zucchini – auf die schnelle Art!
 99 Scharfer Bohneneintopf, Tonis
 32 Schnelles Hefebrot
 40 Schokoladensalami
 46 Schwiegermutter's Stollen
 86 Semmelklöße mit Pilzragout
 110 Sonnenwarmer Tomatensalat, Omas
 53 Spitzbuben
 48 Spritzgebäck
 46 Stollen, Schwiegermutter's
- 99 Tonis scharfer Bohneneintopf
- 50 Vanillekipferl
- 109 Waldorfsalat
 107 Weißkohlsalat, Onkel Joes
- 75 Zucchini, scharfe, eingelegte – auf die schnelle Art!
 16 Zupfkuchen, russischer

