

KARIN IDEN

*So kochten  
wir in  
Mecklenburg-  
Vorpommern*



HINSTORFF

# Inhalt

7	VORWORT
9	SUPPEN & EINTÖPFE – Bäuerlich & fein
33	FISCH – Frisch gefischt & aufgetischt
53	GEMÜSE – Kleine & große Beilagen
63	FLEISCH, GEFLÜGEL & WILD – Deftige Genüsse, die Kraft geben
89	HAUSSCHLACHTUNG – Würste, Schmalz & Grieben
95	KARTOFFELN & KLÖSSE – Mehlig & heiß begehrt
103	KUCHEN & KLEINGEBÄCK – Wenig & gut
113	SÜSSE GERICHTE – Gaumenfreuden mit Tradition
127	GETRÄNKE – die es in sich haben
133	VERZEICHNIS DER REZEPTE

*Nachfrage bringt meist Erfolg. In Ermangelung der Mairübchen können auch Teltower Rübchen verwendet werden. Auch diese sind eine Rarität – und Delikatesse zugleich. Sie werden in der Mark Brandenburg, südlich von Berlin, um Teltow herum, angebaut. Es sind kleine, oben abgeplattete Rüben mit süßlich-erdigem Geschmack. Schon Goethe mochte sie. Er ließ sie mit der Schnellpost nach Weimar bringen.*

## Kartoffelsuppe mit Speck und Pflaumen

250 g Backpflaumen mit  
Stein oder

200 g Kurpfleumen ohne  
Stein

¼ l Wasser zum Einweichen

750 g Kartoffeln, mehlig-  
kochende Sorte



1 Bund Suppengrün

1 Zwiebel

1 EL Butterschmalz

1 ½ l heiße Fleischbrühe

500 g durchwachsener

Speck

Salz

frisch gemahlener weißer

Pfeffer

1 Bund Petersilie

• Die Back- oder Kurpfleumen abspülen und in lauwarmem Wasser einweichen. Die Kartoffeln und das Suppengrün schälen, waschen und grob würfeln. Die Zwiebel schälen und achtern.

• Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Suppengrün- und Kartoffelwürfel und Zwiebelachtel hineingeben, unter Wenden anbraten und mit Fleischbrühe ablöschen. Den Speck zufügen und 35 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze kochen.

• Den Speck herausnehmen und würfeln. Die Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speck und Pflaumen mit der Flüssigkeit (nach Geschmack) zufügen. Noch einmal 10 Minuten kochen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

*Die Liebe zu den Pflaumen (Plummen) ist in Mecklenburg sehr groß. Überall kommen sie hinein: in süße und in salzige Gerichte. Früher wurde reichlich viel Fett gegessen; die Pflaume trägt durch ihre Säure zu einer besseren Bekömmlichkeit bei und sorgt für gute Verdauung.*



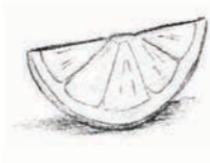
## FISCH – Frisch gefischt & aufgetischt

Anders als in den ländlichen Gegenden spielt in den Küstenregionen Mecklenburg-Vorpommerns und im Umland der Binnenseen Fisch, besonders »Dösch« und »Hiering«, in den lukullischen Vorstellungen die Hauptrolle. Fischköpp lautet deshalb die wenig respektvolle Titulierung der Ur-Küstenbewohner. Diese stört das überhaupt nicht. Sie genießen, was die reiche Vielfalt des Meeres auf den Tisch bringt. Früher war Fisch allerdings speziell für Saison-Gäste gedacht. Von Fisch für den eigenen Gaumen hielten die Einheimischen lange Zeit nicht allzu viel.

»Grönen Hiering« (frischer Hering) und »Solten Hiering« (Salzhering) sind die plattdeutschen Namen für zwei dieser Delikatessen. Dazu gibt's Pellkartoffeln und Speck oder Sahnestipp. Flundern und Hecht, Heilbutt und Makrele, Dorsch und Lachs vervollständigen die Familie der wohlschmeckenden einheimischen Wasserbewohner – und natürlich der Aal, der hier in vielen Variationen über alles geliebt wird. Wer dieses Land besucht, wird bestätigen, dass er als Tucker- oder Schmoraal mit Mehlschwitze – beides mit Kartoffeln – oder »Rökeraal« (so heißt er geräuchert) einfach so aus der Hand mit Brot ein wirklicher Genuss ist.

## Braden grün Hering (Gebratene grüne Heringe)

8 küchenfertige  
kleine Heringe (800 g),  
mit Kopf und Schwanz  
4–6 EL Essig  
oder Zitronensaft



2 Eigelb  
4 EL Mehl  
1/8 l Weißwein  
Butterschmalz zum Braten

• Die Fische waschen, trockentupfen. Innen und außen mit Salz würzen. Eigelb, etwas Mehl und Wein verrühren. Erst in dieser Mischung, dann im restlichen Mehl wenden.

• Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Heringe darin von beiden Seiten knusprig goldgelb braten. Mit dem durchgesehenen Bratfett anrichten.

**Beilagen-Tipp:** Schmorkohl (siehe Seite 54) und schön mehlig gekochte Kartoffeln.

 **TIPP:** Küchenfertig lassen Sie sich die Fische beim Fischhändler vorbereiten. Dann sind die Fische ausgenommen. Wer Kopf und Schwanz oder nur den Schwanz behalten will, muss es dann mitteilen.

Will man die Heringe mit einer Soße essen, dann bereitet man sie so zu: Das Bratfett (40 g) erhitzen, Mehl (50 g) einrühren und bräunen. Mit 1/2 Liter Brühe aufgießen. 5 Minuten kochen und mit etwas Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

*Der Hering, Lieblingsfisch der Deutschen, tummelt sich in kilometerlangen Schwärmen im Nordatlantik, in der Nord- und der Ostsee sowie im Nordpazifik. Fangfrisch und ungesalzen wird er als »grün« bezeichnet. Die vielen dünnen Gräten kann man mitessen. Sehr delikat und kräftig im Geschmack sind die 2–3-jährigen, 20–30 Zentimeter langen Jungheringe. Die älteren, geschlechtsreifen sogenannten Vollheringe tragen Milch und Rogen, die man auch mit verspeisen kann. Heutzutage gibt es ausschließlich ausgenommene Heringe. Milch und Rogen muss man im Fischfachgeschäft bestellen.*

## Specksalat

- Vom Kopfsalat die Blätter abtrennen, verlesen, putzen, abrausen, trocken schwenken und in mundgerechte Stücke zupfen.
  - Für die Salatsoße den Speck würfeln und in einer Pfanne auslassen. Mit Wasser auffüllen, etwas einkochen lassen. Essig oder Zitronensaft und Zucker zufügen. So lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann süßsauer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Salatblätter auf Teller verteilen und mit der Soße übergießen. Die Kräuter darüber streuen.
- Beilage:** Aal in Bier (Seite 47 ), Schinken in Brotteig (Seite 64) oder Kloppschinken (Seite 70).

1 großer Kopfsalat  
 125 g durchwachsener Speck  
 1/8 l Wasser  
 2 EL Weißweinessig oder Zitronensaft  
 3 EL Zucker  
 1/2 Bund Kräuter (Petersilie, Dill, Kerbel, Schnittlauch), gehackt

## Kopfsalat mit saurer Sahne

- Vom Kopfsalat die Blätter abtrennen, verlesen, putzen, abrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
- Für die Salatsoße saure Sahne, Gewürze und Zitronensaft mit Zucker und Kräutern verrühren und kurz vor dem Anrichten über den Salat geben.

1 großer Kopfsalat

### Für die Salatsoße:

150 ml saure Sahne  
 Salz  
 weißer Pfeffer  
 Saft von 1/2 Zitrone  
 3 EL Zucker  
 2 EL gehackte Kräuter (Dill, Kerbel, Zitronenmelisse)



## Klopfschinken (Klopfschinken)

250 g roher, magerer  
Schinken (vom Schlachter in  
5 mm dicke Scheiben  
schneiden lassen)  
¼ l Milch  
125 g Mehl  
1 Ei (Gr. M)  
⅛ l helles Bier  
1 TL Öl  
Muskatnuss  
Salz  
Butterschmalz zum Braten

• Die Schinkenscheiben mit dem Daumenballen flachdrücken, so dass sich die Scheibe leicht vergrößert. 2 Stunden in Milch legen.

• Aus Mehl, Ei, Bier, Öl und Gewürzen einen glatten Teig rühren. 15 Minuten ruhen lassen.

• Die Schinkenscheiben durch den Teig ziehen und in reichlich heißem Butterschmalz in einer Pfanne von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten goldgelb backen.

**Beilage:** Specksalat (Seite 55).

*Ursprünglich kam in Mecklenburg-Vorpommern zu besonderen Gelegenheiten ein in Brotteig gebackener geräucherter Schinken (Seite) auf den Tisch. Um sich dem Fleisch zu nähern, musste auf die Umhüllung »geklopft« werden. Dieser Klopfschinken hier ist eine vereinfachte Abwandlung dieser alten Zubereitung. Er lässt sich für täglich bequemer praktizieren.*

## Biefstäk

4 fingerdicke Scheiben  
Rinderfilet (je 180 g)  
weißer Pfeffer  
60 g Butterschmalz  
Salz  
40 g Butter  
Saft von 1 Zitrone  
1 Bund Petersilie, gehackt

• Die Fleischscheiben flach klopfen, beiderseits mit ein wenig Pfeffer bestreuen und mit 30 Gramm zerlassenem Butterschmalz rundherum bestreichen. Restliches Butterschmalz erhitzen und das Fleisch von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Salzen und warm stellen. Butter in einem Topf zerlassen. Zitronensaft und Petersilie einrühren, würzen und die Soße über die angerichteten Biefstäks gießen.

**Beilagen:** Stampfkartoffeln mit Milch zubereitet und Arwten und Wöddeln (Seite 57).

*Dieses Rezept soll das Originalrezept aus einem handgeschriebenen Kochbuch von 1827 sein und von Lisette Reuter, der Schwester Fritz Reuters, stammen. Die Schreibweise variierte innerhalb des Rezepts und wurde auch als »Biftäk« verewigt.*

## Brottorte

### ergibt 12 Stücke

#### Für den Teig:

- 12 Eigelb (Gr. M)
- 250 g Zucker
- 250 g geriebene Mandeln  
abgeriebene Schale von
- 1 Bio-Zitrone
- 50 g geriebene Halb-  
bitter- oder Vollmilchschokolade  
(je nach Geschmack)
- 1 EL gemahlene Zimt
- 125 g fein geriebenes  
Schwarzbrot  
(z. B. Roggenbrot)
- 12 Eiweiß (Gr. M)

#### Zum Bestäuben:

- Puderzucker

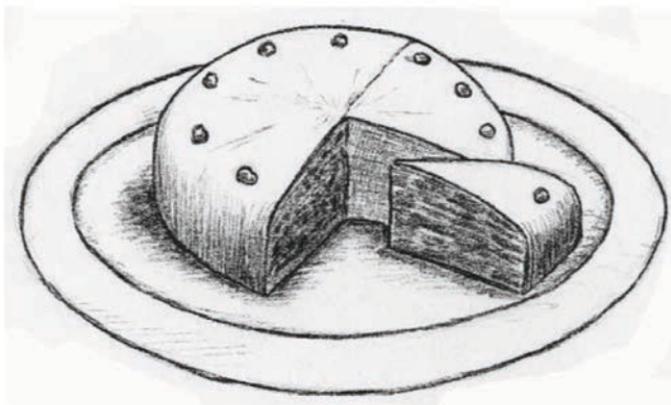
• Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Mandeln zufügen und die Masse weißcremig rühren. Zitronenschale und Schokolade, Zimt und Schwarzbrot unterheben.

• Eiweiß in einer Schüssel mit dem Handrührgerät (Quirl) schnittfest schlagen und unter die Masse heben. In eine nur am Boden leicht gefettete Springform (26 Zentimeter Durchmesser) geben.

• Im vorgeheizten Backofen, untere Schiene, bei 180 Grad (Gas: Stufe 2–3; Umluft: 160 Grad) 50–60 Minuten backen. Im ausgeschalteten Backofen auskühlen lassen. Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.



**TIPP:** Das Schwarzbrot am besten in einen heißen Backofen legen, damit es darin ca. 5 Minuten trocknen kann. Dann abkühlen lassen und mit einem Blitzhacker fein zerkleinern.



## **SÜSSE GERICHTE – Gaumenfreuden mit Tradition**

Wie überall wird auch in Mecklenburg-Vorpommern ein einfaches Essen oder Menü durch ein Dessert angenehm ergänzt. Früher aß man Süßspeisen als Hauptgericht.

So fallen die Süßspeisen in Mecklenburg-Vorpommern gehaltvoll und handfest aus, selbst wenn man vom Namen her, wie beispielsweise bei der Götterspeise, etwas anderes annehmen könnte. Das Gleiche trifft auch auf die berühmte Zitronencreme zu: Von zarter Natur ist sie – in kleinen Mengen genossen – ein vortreffliches Dessert. Doch wurde auch sie früher schüsselweise aufgetischt.

## Buttermilchflinsen

¼ l Buttermilch  
2 Eier (Gr. M)  
1 Messerspitze Salz  
120 g Mehl  
100 g Butterschmalz  
100 g Zucker  
2 TL Zimt

• Für den Teig Buttermilch, Eier und Salz verrühren. Das Mehl esslöffelweise unterrühren. 30 Minuten quellen lassen.

• Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Jeweils eine kleine Schöpfkelle mit Teig in die Mitte geben und bis zum Pfannenrand laufen lassen. Sobald die Oberfläche leicht getrocknet ist und die Ränder bräunen, den Teigfladen mit Hilfe eines Deckels umdrehen und von der anderen Seite ebenfalls goldgelb braten. Zucker und Zimt mischen. Zum Servieren mit dem Zucker-Zimt-Gemisch bestreuen.

**Beilage:** Gemischte, gedünstete Beerenfrüchte wie Erdbeeren und Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren.

## Bierkollschal mit Schneeklößchen (Bierkalttschale mit Schneeklößchen)

1 Bio-Zitrone  
¾ l helles Bier  
200 g Zucker  
200 g Rosinen  
2 Tassen geriebene,  
altbackenes Roggenbrot  
(140 g)

### Für die Schneeklößchen:

2 Eiweiß  
1 EL Zucker

• Die Schale der Zitrone abreiben und die Frucht in Scheiben schneiden. Die Hälfte der abgeriebenen Zitronenschale und die Zitronenstücke mit Bier und Zucker aufkochen. Die Rosinen gründlich waschen und trocken tupfen.

• Das geriebene Roggenbrot und die Rosinen zugeben. Bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten kochen. Zwischendurch umrühren. Die Zitronenscheiben entfernen. Die Suppe abschmecken und abgekühlt in den Kühlschrank stellen.

• Für die Schneeklößchen Eiweiß und Zucker schnittfest schlagen. Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken abstechen und auf siedendem Wasser einige Minuten garen. Zum Servieren die Klößchen auf die Suppe setzen.

## Arrak-Punsch

• Die Schale der Zitronen mit Würfelzucker abreiben. Die Zitronen auspressen und den Saft durchsiehen. Mit Zucker und Würfelzucker in den Tee geben. Den Zucker unter ständigem Rühren auflösen. Arrak dazugießen und den Punsch erhitzen, aber nicht kochen lassen!

*Arrak ist ein hellbrauner Branntwein, der auch der »Rum der Asiaten« genannt wird. Das stimmt nur annähernd, denn Arrak wird aus Reis und Zuckerrohrmelasse oder zuckerhaltigen Säften, vornehmlich dem Saft der Blütenkolben der Kokospalme, hergestellt. Man schätzt ihn bei uns zum Aromatisieren von Backwaren oder als Grog-Basis.*



4 Bio-Zitronen  
12 – 15 Stück Würfelzucker  
250 g Zucker  
1 l heißer, starker Tee  
½ l Arrak (60 Vol. %)

## Eierbier

• Milch, Bier, Zucker, Nelken, Zimtstange und Eier in einem Topf im heißen Wasserbad schaumig schlagen. In feuerfeste Gläser füllen und sofort servieren. Nelken und Zimtstange können vorher entfernt werden. Allerdings intensivieren sie das Aroma.

 **TIPP:** Eierbier schmeckt auch mit dunklem Bier zubereitet. Dann reichen 70 Gramm Zucker. Und statt Zimt kann man ein kleines Stück Ingwer mitkochen.

½ l Milch  
½ l helles Bier  
100 g Zucker  
4 Gewürznelken  
½ Stange Zimt  
4 sehr frische Bio-Eier  
(Gr. M)

## VERZEICHNIS DER REZEPTE

Kak't Schlie	49	Gausfleisch mit Surkohl	76
(Gekochte Schleie mit Meerrettichbutter)		(Gänsefleisch mit Sauerkohl)	
Krebse »Sommerlust«	51	Gebackener Schinken	65
Pannfisch auf Mecklenburger Art	52	mit Schwarzbrotkruste	
Pflückhecht	42	Gnickbraden (Kamnbraten)	67
Stinte in heller Soße	41	Hammelfleisch mit Kümmelsoß	73
Suersolthiering (Eingelegte Heringe)	35	Hasenpastete	84
Tuckeraal	46	Hasenragout	85
		Hirschsteaks Hubertus	82
		Karnickelbraden (Kaninchenbraten)	86
		Klopschinken (Klopfschinken)	70
		Rehrücken	83
		Rindfleisch mit Appel	73

## GEMÜSE

Arwten un Wöddeln	57	(Rindfleisch mit Äpfeln)	
(Erbsen und Möhren)		Rindfleisch mit Plummen	72
Bohnen un Appel	60	(Rindfleisch mit Pflaumen)	
(Weiße Bohnen mit Äpfeln)		Rindfleisch mit säutsuer Soß	71
Gestobte große Bohnen	58	(Rindfleisch mit süßsaurer Soße)	
Kopfsalat mit saurer Sahne	55	Schinken in Brotteig	64
Körbsengemüß	59	Spickbost (Gänse-Spickbrust)	81
(Kürbisgemüse mit Speck)		Swatsuer von't Gaus	80
Rotkohl	56	(Schwarzsauer von Gänseklein)	
Sauerkraut mit Pilzen	56	Swinsbraden mit Kirschsoß	66
Schinkenbohnen	61	(Schweinebraten mit Kirschsoße)	
Schmortkohl	54	Swinsrippenbraden	68
Snibbelbohnen in Melk	56	(Gefüllter Schweinsrippenbraten)	
(Schnittbohnen in heller Soße)		Swinkopp un Gräunkohl	69
Specksalat	55	(Schweinekopf mit Grünkohl)	
Wrukengemüß (Steckrüben-gemüse)	54	Tollatschen	74
		Wittsuergausfleisch (Gänseweißsauer)	79

## FLEISCH, GEFLÜGEL & WILD

Biefstäk	70
Braden von't wilde Swin	87
(Wildschweinbraten)	
Gänseklein	77
Gänseklein mit Backobst	78
Gausbraden (Gänsebraten)	75

## HAUSSCHLACHTUNG

Apfelgrieben	92
Blutwurst	91
Gänseschmalz Großmutter Åbo	92
Gänseschmalz auf meine Art	93
Leberwurst	90