



präsentiert

Futtern wie bei Müttern



Lecker westfälisch essen

Alle Rezepte zum nachkochen

Grünkohl mit Mettwürstchen

Zutaten für 8 Personen:

2,5 kg Grünkohl, tiefgefroren
4 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
50 gr. Schmalz
1 ltr. konzentrierte Fleischbrühe
8 Mettwürstchen
ca. 500 gr. Schinken-Speck
ca. 300 gr. Kasseler
Salz und Pfeffer, aus der Mühle



Die Zwiebel in Würfel schneiden, den Knoblauch (fein gehackt) mit dem gewürfelten Schinkenspeck oder Pflanzenfett in einer großen Pfanne mit Deckel schmoren, nach und nach den Katenschinken, Kasseler und die Gewürze beimischen

Und zum Schluss die Mettwürstchen in Scheiben ca. 15mm schneiden und das Ganze ca. 15-20 Min schmoren lassen.

Jetzt den Grünkohl in einem großen Kochtopf mit 1 ltr. Brühe aufkochen und 30 Min. köcheln lassen

Die Kartoffeln abgießen, mit dem Inhalt der Pfanne unter den Grünkohl mischen. Das Ganze nochmals ca. 15 Min leicht schmoren lassen.

Westfälisches Zwiebelfleisch

Zutaten für 4 Personen:

800 g Rindfleisch (Tafelspitz)

1 Port. Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Zwiebel, Möhre)

3 Lorbeerblätter

1 ½ Liter Gemüsebrühe oder Fleischbrühe

2 Gemüsezwiebel(n) 1 EL Senf, mittelscharfer 2 EL Butter

1 EL Mehl 5 cl Essig (Weinessig) 1 EL Zucker

Salz

Pfeffer



Das Fleisch salzen und pfeffern. Dann in einem Bratentopf so lange von allen Seiten anbraten, bis es ordentlich Farbe bekommt. Mit Gemüse- oder Fleischbrühe ablöschen und damit abdecken. Lorbeerblätter und das geputzte und grob zerkleinerte Suppengemüse dazugeben. Das Ganze mindestens 2 Stunden langsam köcheln lassen. Fleisch aus der Brühe nehmen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die entstandene Rinderbrühe absieben und das Suppengemüse und die Lorbeerblätter zu entfernen.

Für die Sauce die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. In zerlassener Butter so lange anschwitzen, bis sie glasig sind. Dann Senf, Salz, Zucker und Weißweinessig dazugeben. Die Zwiebeln werden leicht mit Mehl bestäubt und mit der entstandenen Rinderbrühe, in der das Fleisch gekocht hat, aufgefüllt. Die Sauce ca. 20 Minuten köcheln lassen. Vorsichtig abschmecken und nach Geschmack Essig oder Zucker nachgeben.

Zum Schluss das Fleisch wieder langsam in der Sauce erwärmen und heiß servieren.

Dazu passen einfache Salzkartoffeln und grüne SpeckBöhnchen.

Westfälischer Wirsingkohl-Eintopf

Zutaten für 4 Personen:

1 Kopf Wirsing
1 Lauchstange
500 g Kartoffeln
30 g Butterschmalz
 $\frac{3}{4}$ Liter Fleischbrühe
n. B. Salz und Pfeffer
n. B. Muskatnuss 1 Prise(n) Zucker
4 Mettwürstchen
1 EL Petersilie, gehackt



Das Gemüse putzen und waschen. Den Wirsing vierteln, den Strunk entfernen. Den Lauch und Wirsing in Streifen schneiden, die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden. Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und den Wirsing unter Rühren anbraten. Dann den Lauch hinzufügen, die Brühe eingießen, Gewürze zugeben und bei kleiner Hitze zugedeckt 40 Min. garen.

In der Zwischenzeit die Mettwürste in Wasser erwärmen, danach in Scheiben schneiden, unter den Topf mischen und weitere 5 Min. garen. Vor dem Anrichten mit der Petersilie bestreuen

Großmutter's Reibepätzchen

Zutaten für 4 Personen:

12 große Kartoffel(n)

3 Zwiebel(n)

8 EL Mehl

2 Ei(er)

Salz und Pfeffer

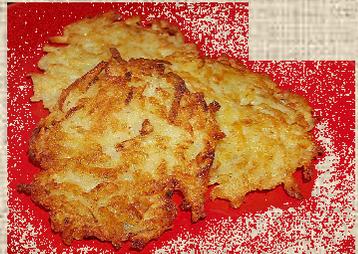
Öl



Die geschälten Kartoffeln auf der großen Reibe reiben, mit viel Salz und wenig Pfeffer würzen. Eier und gewürfelte Zwiebeln dazugeben. Mit soviel Mehl bestäuben, dass die Kartoffelmasse bedeckt ist (kann mehr oder weniger als 8 EL sein). Alles ordentlich miteinander verrühren.

Portionsweise Reibekuchen ausbacken, sie müssen in Öl schwimmen, danach auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Dazu schmeckt: Apfelmus oder Lachs



Pfefferpotthast aus Westfalen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Rindfleisch
- 500 gr Zwiebeln
- 1 TL Salz
- 2 große Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- viel frisch gemahlene Pfeffer
- 1 Glas Kapern
- 1 ltr, Rinderbrühe
- 1 unbehandelte Zitrone
- Semmelbrösel
- Schmalz



Das in grobe Würfel geschnittene Fleisch rundherum unter häufigem Wenden nur kurz anbraten. In Öl oder Schweineschmalz, je nach Vorliebe. Die Zwiebeln zum Gelbrösten zugeben. Dann mit Brühe ablöschen und den "Pott" würzen. Anschließend 1,5 Std. lang schmoren, damit das Fleisch schön weich wird. Die Soße dann mit dem Paniermehl binde. Zum Schluß die geriebene Zitronenschale, den Zitronensaft und die Kapern zufügen. Eventuell eine Prise Zucker das macht den Potthast lieblicher.

Dazu isst man Salzkartoffeln, Gewürzgürkchen und trinkt ein Pils dazu.

Man kann den Potthast aber auch anstatt mit Semmelbrösel mit Mehl oder Soßenbinder andickt werden. Wer es mag, kann auch diese Variante nehmen.

Westfl. Hackfleischtopf

Zutaten für 3 Personen:

500 g Hackfleisch
500 g Paprikaschoten, klein geschnitten
1 Zwiebel(n), gewürfelt
etwas Knoblauch, gehackt
n. B. Salz und Pfeffer
n. B. Paprikapulver
etwas Wasser
evtl. Saucenbinder bei Bedarf
evtl. Sahne



Hack, Zwiebeln und Knoblauch in ein einer Pfanne anbraten. Mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver würzen. Mit Wasser aufgießen und die klein geschnittenen Paprika dazugeben. Alles köcheln lassen, bis die Paprika weich ist. Ggf. mit Soßenbinder andicken. Wer will, kann etwas Sahne dazugeben. Dazu passen Reis, Nudeln, Kartoffeln und Salat

Westfl. Schnibbelbohnen

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Beutel Bohnen, (Schnippel-)
- 500 g Kartoffel(n)
- 2 Zwiebel(n)
- 1 Scheibe/n Räucherbauch
- 4 Mettwürstchen, geräuchert
- 2 TL, gehäuft Rinderbrühe, instant
- Salz und Pfeffer
- n. B. Bohnenkraut



Die Schnibbelbohnen in ein Sieb geben und mit Wasser abgießen. Kartoffeln schälen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Bohnen und Kartoffeln mit Brühe bedecken, gewürfelte Zwiebeln, Bauchfleisch und Mettwürstchen zufügen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Das Bauchfleisch und Mettwürstchen herausnehmen und ggf. von dem Sud etwas abgießen. Dann die Masse nach Wunsch stampfen und evtl. mit Bohnenkraut würzen.

Ruhrpott Paella (ohne Fisch dafür mit Fleisch)

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Stück Zwiebeln, 1 Stück Knoblauchknolle
- 2 Stück Mini-Salami, 5 EL Öl
- 400 g Paella-Reis, 2 Stück Rostbratwürste
- 1 Stück Paprika rot, 150 g Zuckererbsen Konserve
- 150 g Zuckermais Konserve, 150 g Kidney-Bohnen Konserve
- 500 ml Gemüsebrühe, 150 ml Weißwein
- 1 Prise Safran Gewürz, je 1 Prise Salz, Pfeffer und Chiliflocken



Für die Paella die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Minisalami in dünne Scheiben schneiden.

5 EL Öl in einer großen Pfanne (nach Möglichkeit Paellapfanne) erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Bifi zwei Minuten heiß anbraten, dann Temperatur reduzieren. Die Rostbratwürstchen separat in einer Pfanne braten, danach in Scheiben schneiden und mit in die große Pfanne geben.

Den Reis in die Pfanne geben und 2 Minuten unter Rühren anbraten. Mit 150 ml Gemüsebrühe ablöschen. Safran hinzugeben und verrühren bis der Reis gelb ist. Restliche Gemüsebrühe hinzugeben. Die Temperatur wieder erhöhen und fünfzehn Minuten kochen lassen.

Während des Kochens Paprika putzen, in kleine Würfel schneiden und hinzugeben. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen und ebenfalls in die Pfanne geben.

Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, eine Tasse Weißwein hinzufügen. Nach 15 Minuten Kochzeit die Hitze reduzieren und das ganze ca. 20 Minuten zugedeckt mit Alufolie bei mittlerer Hitze weiter köcheln lassen. Alternativ kann die Pfanne mit der Paella auch bei 160°C in den Ofen gestellt werden. (Achtung: Pfannengriff muss dafür geeignet sein!)

Die Paella ist fertig, wenn der Reis die Flüssigkeit voll aufgenommen hat und weich ist - er darf aber noch ein bisschen Biss haben. Einmal alles durchrühren und die Kräuter hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Auf dem Teller mit Petersilie anrichten und servieren.

Dicke Bohnen mit Speck

Zutaten für 3 Personen:

- 1 Glas Dicke Bohnen 720 gr.
- 300 gr Bauchspeck
- 50 gr Butter
- 2 EL Mehl
- 1 EL Bohnenkraut
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- 300 gr Kartoffeln



Bauchspeck in 2 Hälften schneiden und in einem kleinem Topf 30 min. in der Brühe köcheln lassen.

Dann in einem weiterem Topf eine Mehlschwitze zubereiten und erst mit dem Wein, dann mit der Brühe aus dem anderen Topf sämig (nach gewünschter Konsistenz) rühren. Bauchspeck, Bohnen und Bohnenkraut hinzufügen und weiter 10 min köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln kochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kartoffeln servieren.

Wurstgulasch aus Rostbratwurst und Hackfleisch

Zutaten für 4 Personen:

- 50 g Speck, fetter, fein gewürfelt
- 4 Rostbratwürste, je ca. 100 g
- 250 g Hackfleisch, halb/halb
- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- 200 g Paprika, in Streifen geschnitten
- 200 g Champignons, (in feine Scheiben geschnitten)
- 1 Knoblauchzehe
- 240 g geschälte Tomaten
- 500 g passierte Tomaten
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver (rosenscharf)
- Scharfe ChilisaUCE
- 1 TL Butter



Den Speck und die Zwiebelwürfel glasig anbraten. Die Rostbratwürste in Scheiben dazugeben und leicht anbräunen. Danach das Hackfleisch dazugeben und unter Rühren „krümelig“ braten. Dann die Paprikastreifen und die Champignonscheiben dazugeben und ca. 5 min. köcheln lassen. Die geschälten Tomaten und die passierten Tomaten dazugeben. Die Tomaten mit einem Pfannenwender grob zerkleinern. Die Knoblauchzehen ausdrücken und dazu geben. Unter Rühren das Ganze ca. 10 min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, rosenscharfem Paprikapulver und der scharfen ChilisaUCE (vorsichtig mit der ChilisaUCE umgehen) abschmecken. Zum Abschluss einen Stich Butter dazugeben.

Dazu schmecken Nudeln, Reis, oder ein Baguette mit einem schönen Salat dabei.

Kartoffelgratin mit westfälischem Touch

Zutaten für 5 Personen:

- 1250 g fest kochende Kartoffeln
- 5 große Tomaten
- 4 Mettenden aus dem Kühlregal
- 400 g Champignons
- 1 Becher Crème fraîche
- 1 Flasche Cremefine
- 2 Eier
- 1 Tüte geriebenen Käse
- Salz und Pfeffer
- Muskat



Die Kartoffeln und Tomaten waschen, die Pilze putzen und alles in Scheiben schneiden. Bei mir sind sie ca. 5 mm dick. Die Mettenden in ca. 2 – 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Zuerst eine Schicht Kartoffeln dachziegelartig in einer großen Auflaufform schichten. Dann auf jede Scheibe eine Scheibe Mettenden geben, darüber Tomaten legen, darüber Pilze. Über alles etwas Salz und Pfeffer streuen. Diesen Vorgang wiederholen. Reste einfach irgendwie mit reinmorgeln oder für ein anderes Gericht im Kühlschrank aufbewahren.

Crème fraîche und Cremefine zusammen mit den Eiern in ein passendes Gefäß geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat ordentlich würzen und gut umrühren. Die Masse rundherum am Rand in die Auflaufform gießen.

Nun kommt die Form für 50 Minuten in den nicht vorgeheizten Backofen, 200 °C (Ober-/Unterhitze). Rausholen, die Gradzahl auf 175 °C runterdrehen, den Käse drüberstreuen und nochmal für 15 Minuten in den Ofen schieben.

Wirsingrouladen nach Uromas Rezept

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Gehacktes, halb und halb
- 1 Brötchen, altbacken, eingeweicht und ausgedrückt
- 1 Ei
- 1 Zwiebeln, gewürfelt
- 1 m.-großer Wirsing
- 60 g fetter Speck, gewürfelt
- 1 EL Öl
- $\frac{3}{4}$ Liter Wasser, heiß
- 3 TL, gehäuft instant Brühe
- Salz, Pfeffer und Muskat
- etwas Mehlet und etwas kaltes Wasser zum Andicken



Aus dem Hackfleisch, dem Brötchen, dem Ei, der Zwiebel, Salz und Pfeffer einen Teig zubereiten.

Die Wirsingblätter vom Strunk ablösen (die äußeren wegwerfen) und die untere Mittelfaser der Blätter flachschneiden. Die Wirsingblätter gründlich säubern, anschließend portioniert nach und nach auf einem flachen Teller in der Mikrowelle bei 500 Watt ca. 3 Minuten "blanchieren". Dann jeweils 2 Blätter gegeneinander anlegen und mit je 50 g Hackfleisch belegen. Aufrollen und mit Garn umwickeln oder Rouladenklammern verwenden.

Den Speck würfeln und in einem großen Topf bei mittlerer Hitze in dem heißen Öl auslassen, danach die Speckwürfel entfernen. Die Wirsingrouladen in dem Fett von allen Seiten scharf anbraten, dann mit dem heißen Wasser auffüllen und die Instantbrühe hinzugeben.

Das restliche Hackfleisch fein krümeln, den Rest Wirsing in feine Streifen schneiden und beides hinzufügen.

Bei mittlerer Temperatur ca. 50 Minuten mit geschlossenem Deckel gar schmoren, dann die Wirsingrouladen herausnehmen. Etwas Mehl mit Wasser anrühren und die Soße damit andicken. Dann mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Wirsingrouladen in die Soße geben

Geschmorte Kohlrouladen Westfälischer Art

Zutaten für 4 Personen:

16 große Blätter Weißkohl

1 kg Mett

1 trockenes Brötchen

1 TL Senf

Salz

Pfeffer

Butterschmalz

$\frac{3}{4}$ Liter Wasser, heiß

3 TL, gehäuft instant Brühe

1 Becher saure Sahne

etwas Mehl und etwas kaltes Wasser zum Andicken



Die Weißkohlblätter vom Kopf lösen und in Salzwasser abkochen. Je 2 Blätter übereinander legen.

Das Brötchen einweichen und ausdrücken. Das Mett mit dem Brötchen, Senf und ein wenig Salz und Pfeffer zu einem Fleischteig verarbeiten und die Blätter damit füllen. Rundum fest an- und zudrücken und mit einem Faden verschnüren. In dem heißen Butterschmalz von allen Seiten gut anbraten und dann mit dem heißen Wasser auffüllen und die Instantbrühe hinzugeben.

1 Stunde schmoren lassen.

Die anfallende Soße mit 1 Becher saurer Sahne und etwas Mehl binden.

Als Beilage empfehlen wir Salzkartoffeln.

Ratsherrentopf

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rindergulasch
- 250 g Champignons
- 2 Zwiebeln, 2 rote Paprikaschoten
- 4 große Kartoffeln
- 250 ml Wasser
- 2 EL Rinderbrühe
- evtl. Speisestärke
- etwas Salz, etwas Pfeffer, aus der Mühle
- n. B. Kräuter (Thymian, Rosmarin, Oregano)
- etwas Paprikapulver, edelsüß
- 2 EL Öl zum Braten
- ½ Bund Petersilie



Das Fleisch würzen, in eine Pfanne mit 2 EL heißem Öl geben und kräftig anbraten. Dann das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Die Paprika in mundgerechte Würfel schneiden und die Kartoffeln in nicht zu dicke Würfel schneiden Die Zwiebeln in grobe Streifen schneiden und alles zusammen ca. 5 Min. im Öl anbraten, dann mit 250 ml Wasser ablöschen, aufkochen lassen und die 2 EL Brühe unterrühren. Nach Belieben Kräuter zufügen. Das Fleisch wieder in den Topf geben, alles zum Kochen bringen und zugedeckt 30 - 35 Minuten leicht köchelnd garen lassen. Wenn die Sauce zu dünn sein sollte, mit etwas Speisestärke binden. Den Ratsherrentopf nochmal mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver pikant abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob durchhacken, zum Schluss zufügen und wer möchte und sie gerade zu Hand hat, kann noch einen Schuss Sahne zufügen. Den Ratsherrentopf in einer Terrine oder auf tiefen Tellern anrichten und servieren. Dazu schmeckt ein frisches kräftiges Bauernbrot.