

DEUTSCHE KÜCHE

CHRISTIAN RACH
SUSANNE WALTER

südwest

INHALT



BUTTER, KÄSE, QUARK

| | |
|--|----|
| Aromatisierte Butter | 29 |
| Tecklenburger Buttermilchsuppe | 31 |
| Quarkbällchen | 32 |
| Quarkschaum mit Sanddornsauce | 35 |
| Pellkartoffeln mit Quark, Leinöl und Radieschen | 37 |
| Tomatenuppe mit Quarkklößchen | 38 |
| Obatzda | 41 |
| Bunter Wildkräutersalat mit Ziegenkäse und Honig | 42 |
| Kässpätzle | 45 |
| Schoko-Karamell-Bonbons | 47 |

SPARGEL, SPARGEL, SPARGEL

| | |
|---|----|
| Roher Spargelsalat mit geflammtem Lachs | 51 |
| Lauwarmer Spargelsalat mit Rhabarbervinaigrette | 52 |
| Weißer Spargel mit Sauce hollandaise | 55 |
| Spargelragout mit knusprigen Pfannkuchen | 57 |
| Dorsch und Spargel aus dem Pergament | 59 |
| Spargelsuppe mit Saiblingstatar | 60 |
| Königinnenpastetchen mit Ragout fin | 63 |
| Wilder Spargel mit Kalbsröllchen | 64 |
| Spargelkasserolle | 66 |

ERBSEN, LINSEN, BOHNEN

| | |
|--|----|
| Spiegelei mit gedünstetem Radieschen-Erbsen-Gemüse | 70 |
| Erbsensüppchen mit Speckschaum | 73 |
| Linsen und Spinatspätzle mit geschmorten Karotten | 75 |
| Palbohnensuppe mit Dorsch | 77 |
| Saures Saubohnengemüse | 78 |
| Schnippelbohnensuppe mit Zwetschgenkuchen | 81 |
| Birnen, Bohnen und Speck | 82 |
| Bohnen-Dinkel-Salat mit Staudensellerie und bunten Tomaten | 84 |
| Lammkarree auf Bohnen-Paprika-Salat | 87 |

GURKEN, KÜRBIS UND ZUCCHINI

| | |
|--|-----|
| Essiggurken | 89 |
| Pikant eingelegtes Sommergemüse | 90 |
| Süßsaures Kürbisgemüse | 93 |
| Gebratener Lachs auf gedünsteten Gurken | 93 |
| Gurken-Tarte mit Flusskrebsen | 95 |
| Schmorgurken mit Hirsefüllung | 96 |
| Eisgekühlte Gurken-Joghurt-Suppe | 99 |
| Gegrillte Zucchini und Aprikosen mit Mandeln und Honig | 100 |
| Zucchinitblüten im Bierteig | 103 |
| Zucchinisuppe mit geräucherter Forelle | 104 |
| Kürbis und rote Zwiebeln aus dem Ofen mit Spinatsalat und Birnen | 106 |
| | 109 |

KARTOFFEL

| | |
|---|-----|
| Brunnenkresse-Kartoffel-Suppe | 111 |
| Kartoffel-Steinpilz-Suppe mit Butterflöckchen und Liebstöckel | 112 |
| Pellkartoffel-Gurken-Salat mit Forellenkaviar | 115 |
| Schwäbischer Kartoffelsalat mit Kräutern | 117 |
| Bouillonkartoffeln | 119 |
| Kartoffelklöße mit Speckstippe | 120 |
| Thüringer Klöße | 123 |
| Lorbeerkartoffeln mit geschmorter Rehschulter | 125 |
| Kartoffel-Apfel-Auflauf mit Aachener Printen | 126 |
| Kartoffelnudeln mit Mohn, Kompott und Vanillesauce | 129 |
| | 131 |



| | |
|--|------------|
| KRAUT UND RÜBEN | 133 |
| Dreierlei vom Mairübchen | 134 |
| Gebackene Rotkohlspalten | 137 |
| Rotkohlsalat mit Birne, Mandarine und Walnüssen | 138 |
| Gebratene Flower Sprouts mit Haselnussssauce und Vogelbeeren | 141 |
| Sauerkraut | 142 |
| Schupfnudeln mit Sauerkraut und Speck | 145 |
| Kartoffel-Sauerkraut-Suppe mit geräuchertem Aal | 146 |
| Krautkrapfen | 149 |
| Fasan mit Sauerkraut, Kartoffelpüree und Weintrauben | 150 |
| Wirsingrouladen mit Wildfleischfüllung, Quitten und Kastanien | 153 |
| Wirsing- und Schwarzkohlchips | 155 |
| Geeister Karottensalat | 156 |
| Waldorfsalat | 159 |
| Bete-Salat mit gepufftem Buchweizen und gepickelten Perlzwiebeln | 161 |
| Schwarzwurzelchips | 162 |
| Schwarzwurzelsuppe | 165 |
| Geschmorte Schwarzwurzeln mit Rotweinreduktion | 167 |
| Kohl und Wurzeln aus dem Ofen mit Kurkuma-Hollandaise | 168 |
| »Himmel und Erde« mit Sellerie, Chicorée und Apfel | 171 |
| AUS FLUSS, SEE UND MEER | 173 |
| Sylter-Royal-Austern mit dreierlei Toppings | 175 |
| Schmalz vom geräucherten Aal | 176 |
| Bunter Tomatensalat mit Queller und Krabben | 179 |
| Krabbensuppe | 180 |
| Halligenbrot | 182 |
| Gebeizter Rote-Bete-Lachs mit Blattsalaten und Apfel | 185 |
| Lachsstrudel mit Rieslingbutter | 187 |
| Forelle mit geschmortem Römersalat | 188 |
| Saibling mit bunter Bete und Linsenvinaigrette | 191 |
| Hechtklößchen mit Kohlrabigemüse | 193 |
| Karpfen im Bierteig mit Erbsenpüree und Remoulade | 194 |
| Hamburger Pannfisch mit Senfsauce und Gurkensalat | 197 |
| Hamburger Labskaus | 199 |
| Seezunge im Gemüsesud | 200 |
| Steinbutt auf Blattspinat mit Meerrettichsauce | 203 |

GEFLÜGEL, SCHWEIN UND RIND

205

| | |
|---|-----|
| Gefüllte Kalbsbrust | 207 |
| Maultaschensuppe | 209 |
| Entenbrühe mit Rettich und Pak Choi | 211 |
| Roastbeef mit Remoulade und Bratkartoffeln | 212 |
| Hühnersuppe mit Reis | 215 |
| Huhn in Riesling | 216 |
| Schweinebauch mit Pfifferlingen und gebratenem Rettich | 218 |
| Schwäbischer Zwiebelrostbraten | 221 |
| Rinderrouladen mit Spreewaldgurken | 223 |
| Rheinischer Sauerbraten | 224 |
| Gesotenes Rindfleisch mit Wurzelgemüse und Meerrettich | 227 |
| Schaschlikspieße | 228 |
| Gefülltes Schweineschnitzel | 231 |
| Entenbraten mit gebackenem Spitzkohl und Rhabarber-Portwein-Sauce | 233 |
| Jägerschnitzel | 234 |
| Huhn mit Estragonessig | 237 |

WURST UND SCHINKEN

239

| | |
|--|-----|
| Wurstsalat | 241 |
| Steckrübeneintopf mit Kochwürstchen und Graupen | 242 |
| Wildschweinwürstchen mit Streckrübenraspeln, Quittenspalten und Senfkaviar | 244 |
| Birnen- und Quittensenf zu Würstchen (Thüringer, Krakauer, Nürnberger) oder Weißwürsten | 247 |
| Schlachtplatte mit Sauerkraut | 248 |
| Grünkohl mit Pinkel | 250 |
| Currywurst | 253 |
| Schwarzwälder-Schinken-Carpaccio mit Steinpilzen | 254 |
| Prager Schinken im Brotteig | 257 |
| Überbackener Chicorée mit Bavaria blu und Schinken | 259 |

BROT UND KUCHEN 261

| | |
|--|-----|
| Sauerteigbrot | 262 |
| Kartoffelbrötchen im Wirsingblatt | 265 |
| Kastanienbrötchen | 267 |
| Verlorenes Ei mit Löwenzahnsalat und Sauerteig-Kracher | 269 |
| Käse-Sauerkraut-Krapfen | 270 |
| Brotsuppe mit Zwiebel und Fenchel | 273 |
| Zwiebelkuchen | 274 |
| Hefeteigkuchen mit Mangold und Hüttenkäse | 276 |
| Rote-Bete-Serviettenknödel mit Meerrettichsauce | 279 |
| Dampfnudeln | 281 |
| Arme Ritter mit Vanillesauce | 282 |
| Brot pudding | 285 |
| Pumpernickeleis mit Pflaumenkompott | 287 |
| Butterkuchen | 288 |
| Windbeutel mit Schlagsahne und Himbeeren | 291 |
| Streuselkuchen mit Kirschen | 293 |
| Marmorkuchen | 294 |
| Erdbeerkuchen | 297 |
| Schwarzwälder Kirschtorte | 299 |





FRÜCHTE

| | |
|---|-----|
| Holunderblütensirup | 303 |
| Erdbeerbowle | 305 |
| Rote Grütze | 307 |
| Rote Johannisbeerkonfitüre | 309 |
| Eingeweckte Mirabellen | 310 |
| Pfannkuchen mit Blaubeerkompott | 313 |
| Sahnemilchreis mit Kirschen | 314 |
| Aprikosenwähre | 316 |
| Zwetschgenknödel | 319 |
| Latwerge (Pflaumenmus) | 321 |
| Bratäpfel mit Haselnüssen und Rumrosinen | 322 |
| Buchweizenbrei mit Quitten und Mandeln | 325 |
| Apfelstrudel mit Vanillesauce | 327 |
| Rehrücken mit Rotweinbirnen und Kastanien | 328 |
| Geschmorte Ingwer-Lorbeer-Birnen | 331 |
| Fliederbeersüppchen mit Schneeeiern | 335 |
| Eingelegte Vogelbeeren | 337 |
| Rumtopf | 338 |
| Zwetschgenröster | 341 |
| | 342 |

DDR-KÜCHE

| | |
|----------------------------|-----|
| Leipziger Allerlei | 345 |
| Letscho | 346 |
| Broiler | 349 |
| Buletten mit Schmorgurken | 351 |
| Soljanka | 352 |
| Königsberger Klopse | 355 |
| Leber Berliner Art | 357 |
| Steak au four | 358 |
| Berliner Bollenfleisch | 360 |
| Mecklenburger Rippenbraten | 363 |
| Mohnpielen | 365 |
| Birnen und Klumpen | 366 |
| Eierschecke | 369 |
| | 371 |

JÜDISCHE KÜCHE

| | |
|---|-----|
| Berches | 373 |
| Knishes mit Kartoffelfüllung | 375 |
| Latkes mit Apfelmus | 376 |
| Hühnersuppe mit Matzenknödel | 378 |
| Rote-Bete-Suppe mit gefüllten Grießklößen | 381 |
| Gefüllte Zwiebeln | 382 |
| Geschmorte Rinderbrust mit Schlischkes | 384 |
| Kugel mit Mohn und Blaubeeren | 387 |
| Käsekuchen mit Brombeeren | 391 |
| Käse-Blintzes | 393 |
| | 394 |

| | |
|----------------------|-----|
| Rezepteregister | 408 |
| Hauptzutatenregister | 410 |
| Über den Autor | 415 |
| Dank | 415 |
| Bildnachweis | 416 |
| Impressum | 416 |



DEUTSCHE KÜCHE

DEUTSCHE KLASSIKER TRADITIONELL UND MODERN

Was lieben wir Deutschen auf dem Tisch? Welche Produkte gehören zu uns? Was ist unser kulinarisches Erbe und wie gehen wir damit um?

Dieses Buch ist mein persönlicher Versuch, deutsche Klassiker in die Moderne zu überführen, ohne dass sie ihre Seele verlieren.

Ein Buch in 13 Kapiteln mit über 160 Rezepten und Produkten, die wir alle lieben, die für Deutschland stehen und die zu uns gehören wie Fußball und Autos, wie Lufthansa und Siemens, wie Adidas, Hugo Boss und so vieles mehr ...

Was wäre Deutschland ohne seine Brotkultur, ohne Gerichte aus Kohl oder seine vielfältigen Wurst- und Schinkenspezialitäten, ohne Schnitzel und Schwein, ohne Spargel, Kartoffel oder unsere Liebe zu Butter und Milchprodukten? Was waren die Lieblingsgerichte in der ehemaligen DDR? Und gibt es noch Spuren von jüdischer Esskultur in unserem heutigen Alltag? Und aktueller denn je: die Kunst des Einmachens und der Vorratskammer, schon fast vergessene Techniken, Gemüse und Obst lange haltbar zu machen, was natürlich den Geldbeutel entlastet und vor allem die Umwelt und unsere Ressourcen schont.

Wir müssen nicht immer neidvoll in den Süden schauen oder den Orient und Asien als Quelle der Inspiration betrachten. Nein, auch wir haben wunderbare kulinarische Traditionen und Geschenke, die, vielleicht ein bisschen entstaubt und in bester handwerklicher Tradition produziert, uns Köstlichkeiten bereitstellen, die wir nicht verbergen müssen und auch gerne in die Welt hinaustragen können.

Unser Buch ist nicht in »Vorspeise – Hauptgang – Dessert«-Rubriken oder nach Jahreszeiten eingeteilt. Im Vordergrund stehen die einzelnen Produkte oder Produktgruppen, wie zum Beispiel »Brot und Kuchen« oder »Kraut und Rüben«.

Aber es gibt auch zwei Ausnahmen: Den Traditionen der DDR-Küche und den Einflüssen der jüdischen Küche wurde jeweils ein eigenes Kapitel gewidmet, um darauf hinzuweisen, wie wichtig diese Einflüsse waren und auch heute noch sind.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen, Kochen und Genießen!

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Martin Rad".





HOFLÄDEN



























BUTTER, KÄSE UND QUARK

Deutsche Milchkühe wie zum Beispiel die Rinderrassen Deutsche Holstein oder Deutsche Braunvieh werden in der ganzen Welt geschätzt und liefern überall gute Milch, aus der dann Butter, Käse und Quark hergestellt wird. Etwa 150 Käsesorten gibt es bei uns von Schleswig-Holstein bis hinab ins Allgäu. Und man höre und staune: Deutschland ist hinter den USA der weltweit zweitgrößte Käseproduzent, mit weitem Abstand zum dritten: Frankreich. Bei der Butter sieht es hingegen ganz anders aus. Da taucht Deutschland nicht in einer Produzentenrangliste auf, obwohl bei uns doch »alles in Butter ist«, also alles gut oder okay. Diese Redewendung stammt übrigens aus dem Mittelalter, als

man teure Gläser transportieren musste und sehr viele auf dem Transportweg zu Bruch gingen. Ein findiger Händler hatte einen schlauen Einfall: Er legte seine zu transportierenden Gläser oder Porzellan in eine Kiste oder ein Fass, schmolz Butter und goss sie darüber. Die feste Butter umschloss alles und das Transportgut war so bruchsicher verpackt: »alles in Butter«.

Heute sind Butter, Quark und Käse wertvolle, unverzichtbare Bestandteile unserer Küche, die, richtig eingesetzt, jedes Butterbrot, jeden Kuchen, aber auch Fisch, Fleisch und Gemüse zu Köstlichkeiten verwandeln.



AROMATISIERTE BUTTER

KRÄUTERBUTTER

- Butter mit den Schneebesen des elektrischen Handrührers schaumig aufschlagen, dann alle Zutaten zufügen und gut vermischen. Kräuterbutter mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Butter in ein Schälchen füllen und kalt stellen. 20 Minuten vor dem Servieren zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen.

ALGENBUTTER

- Wakame-Algen 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen, mit den Händen gut auspressen und in sehr feine Streifen schneiden.
- Sojasauce und Mirin mit den Algen in einem Topf zum Kochen bringen. So lange kochen, bis die Flüssigkeit vollständig verkocht ist.
- Die Algen auf Küchenpapier legen und abkühlen lassen. Butter mit den Schneebesen des elektrischen Handrührers aufschlagen, nach und nach die Algen einarbeiten und mit Pfeffer abschmecken.
- Die Butter in ein Schälchen füllen und kalt stellen. 20 Minuten vor dem Servieren zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen.

NUSSBUTTER

- Butter in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis sich die Molke am Topfboden absetzt, sich braun färbt und ein nussiges Aroma entsteht. Die Butter mitsamt den braunen Pünktchen in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen, bis die Butter streichfest ist.
- Die Nussbutter mit den Schneebesen des elektrischen Handrührers schaumig aufschlagen.
- Die Butter in ein Schälchen füllen und kalt stellen. 20 Minuten vor dem Servieren zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen.

ZITRONENBUTTER

- Butter, Pfeffer und Zitronenschale mit den Schneebesen des elektrischen Handrührers schlagen, langsam den Zitronensaft einarbeiten.
- Die Butter in ein Schälchen füllen und kalt stellen. 20 Minuten vor dem Servieren zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen.

KRÄUTERBUTTER

125 g weiche Butter
1 frische Knoblauchzehe
5 EL fein geschnittene Kräuter,
z. B. Schnittlauch, Estragon,
Liebstöckel, Kerbel, Petersilie
1 Spritzer Zitronensaft
Salz
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer

ALGENBUTTER

20 g Wakame-Algen
2 EL Sojasauce
2 EL Mirin
125 g weiche Butter
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer

NUSSBUTTER

125 g Butter

ZITRONENBUTTER
125 g weiche Butter
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer
Schale von 1 Bio-Zitrone
1 EL Zitronensaft



TECKLENBURGER BUTTERMILCHSUPPE

Für 4 Personen | Zubereitungsduer: 20 Minuten

- Sahne mit 1 Tütchen Sahnesteif steif schlagen und mit Buttermilch, Naturjoghurt, Puderzucker, Vanillezucker, Salz, Zitronensaft, -abrieb, der Hälfte des Orangenabriebs und dem zweiten Tütchen Sahnesteif verrühren. Die Buttermilchsuppe 1 Stunde kalt stellen.
- Pumpernickel mit den Händen zu unregelmäßigen Bröseln zerkleinern. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pumpernickelbrösel und den Zucker zufügen und erhitzen, bis der Zucker zu karamellisieren beginnt und die Brösel knusprig werden. Pumpernickelbrösel sofort aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen.
- Stachelbeeren waschen und halbieren oder in Scheiben schneiden.
- Die gekühlte Suppe mit einem Schneebesen umrühren und in tiefe Teller oder Schalen füllen. Mit Pumpernickelbröseln, Stachelbeeren und dem restlichen Orangenabrieb bestreuen und sofort servieren.

» Eine echte regionale Spezialität, die ich hier aus ihrem Dornröschenschlaf erwecken möchte. Die Suppe ist nicht nur im Sommer ein echter Knaller.

70 ml Sahne
2 Tütchen Sahnesteif
1 l Buttermilch
400 ml Naturjoghurt
80 g Puderzucker
2 Tütchen Vanillezucker
1 Prise Salz
Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone
Abrieb von 1 Bio-Orange

AUSSERDEM

2 Scheiben Pumpernickel
1 EL Butter
1 EL Zucker
Stachelbeeren

QUARKBÄLLCHEN

Ergibt ca. 16 Bällchen | Zubereitungszeit: 40 Minuten

- Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben und mischen. Zucker, Vanillezucker, Quark und Eier mit den Schneebesen des Handrührgeräts untermischen.
- Pflanzenöl in einem nicht zu kleinen Topf auf 180 °C erhitzen. Mit einem Eisportionierer Teigportionen abstechen und ins heiße Fett gleiten lassen. Circa 4–5 Bällchen zur selben Zeit circa 6 Minuten frittieren, bis sie außen goldbraun und innen durchgebacken sind.
- Die frittierten Bällchen mit einer Schaumkelle aus dem Fett heben und auf Küchenpapier entfetten.
- 150 g Zucker auf einem tiefen, breiten Teller verteilen, die Bällchen rundum darin wälzen. Am besten schmecken die Bällchen frisch ausgebacken und lauwarm.

» Und dazu dann noch eine selbst gemachte Sauce aus roten Früchten, ein Kirschragout oder einfach pur zum Nachmittagstee frisch gebacken auf den Tisch.

250 g Weizenmehl, Type 405
1 Päckchen Backpulver
100 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
250 g Quark (20% Fett)
3 Eier

AUSSERDEM

0,75 l hoch erhitzbare
Pflanzenöl zum Frittieren
150 g Zucker zum Wälzen





QUARKSCHAUM MIT SANDDORNSAUCE

Für 4–6 Personen | Zubereitungszeit: 50 Minuten + Wartezeit über Nacht

- Für den Quarkschaum Eiweiß und Zucker mit den Schneebesen des Handrührgeräts schlagen, bis der Eischnee steif ist, Glanz hat und sich der Zucker aufgelöst hat.
- Sahne mit den Schneebesen des Handrührgeräts ebenfalls steif schlagen.
- Magerquark, Vanillemark und Zitronenabrieb mischen und behutsam die geschlagene Sahne und den Eischnee unterheben.
- Die Quarkschaummasse in ein passendes, feines Sieb (aus nicht rostendem Edelstahl oder Plastik) geben. Sieb auf eine passende Schüssel setzen, mit Klarsichtfolie abdecken und über Nacht kalt stellen.
- Für die Sanddornsauce Sanddornsaft und Honig in einem Topf auf circa 60 ml einkochen, dann abkühlen lassen und kalt stellen.
- Pistazien fein hacken.
- Zum Servieren den Quarkschaum auf einen breiten Teller stürzen. Die Sanddornsauce über den Schaum gießen. Gehackte Pistazien darüberstreuen. Einen Esslöffel in heißes Wasser tauchen, trocken reiben und Nocken aus dem Quarkschaum stechen. Zum Nockenstechen den Löffel jedes Mal erneut in warmes Wasser tauchen.

» Ich liebe Sanddorn, im Volksmund auch »Zitrone des Nordens« genannt. Wenn man im Sommer oder im Herbst diese leuchtenden Früchte an den Büschen, zum Beispiel an der Ostsee, sieht, dann freue ich mich immer schon darauf, frischen Sanddornsaft zu kaufen und vielfältig einzusetzen – nicht nur köstlich, sondern auch sehr gesund durch den hohen Vitamin-C-Gehalt. Übrigens wächst Sanddorn nicht nur als Busch am Wegesrand, nein, es gibt auch Sanddornbäume, die bis zu zwölf Meter hoch werden. «

FÜR DEN QUARKSCHAUM

4 Eiweiß
100 g Zucker
500 ml Sahne
250 g Magerquark
Mark von 1 Vanilleschote
Abrieb von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone

AUSSERDEM

300 ml Sanddornsaft mit Honig
(aus dem Reformhaus)
2 EL Honig
30 g Pistazienkerne



PELLKARTOFFELN MIT QUARK, LEINÖL UND RADIESCHEN

Für 4 Personen | Zubereitungsdauer: 10 Minuten + ca. 25 Minuten Kochzeit

- Kartoffeln waschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser in circa 25 Minuten weich kochen.
- Währenddessen Kümmel fein hacken und mit Quark verrühren. Quark mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Radieschen putzen und waschen, nach Belieben halbieren oder vierteln. Zarte Radieschenblätter können mitgegessen werden.
- Die gekochten Kartoffeln abgießen und nach Belieben pellen. Quark auf Teller verteilen, darauf die Kartoffeln und die Radieschen setzen. Mit jeweils 2 EL Leinöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen.

1,5 kg vorwiegend festkochende
Kartoffeln, z. B. Linda
Salz
1 EL Kümmel
700 g Quark
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
Salz
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer
2 Bund Radieschen
8 EL Leinöl

» *Leinöl in der Kombination mit Quark ist perfekt für eine gesunde Ernährung. Leinöl enthält zahlreiche essentielle Fettsäuren mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, die lebenswichtig für unseren Körper sind. Quark ist kalorien- und fettarm, er beinhaltet viel Eiweiß. Und in der Kombination von Leinöl und Quark verstärken sich die gesunden Effekte noch weiter. Diese Kombination eignet sich gut für den Muskelaufbau, zum Beispiel bei Sportlern, aber auch zum gesunden Abnehmen.*

TOMATENSUPPE MIT QUARKKLÖSSCHEN

Für 4 Personen | Zubereitungszeit: 50 Minuten

- Den Strunk der Tomaten herausschneiden. Die Haut auf der gegenüberliegenden Seite leicht einritzen. In einem Topf mit sprudelnd kochendem Wasser circa 30 Sekunden blanchieren, dann abgießen und kalt abschrecken. Tomaten häuten, die Haut für die Suppe beiseitestellen. Die Tomaten je nach Größe ganz lassen oder halbieren und bis kurz vor dem Servieren beiseitestellen.
- Für die Suppe Strauchtomaten waschen und mit einem Sägemesser grob würfeln. Die Tomatenwürfel und die beiseitegestellten Tomatenhüte mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben. Schalotten und Knoblauch schälen, grob würfeln und zufügen. Alles zum Kochen bringen, Temperatur senken und die Suppe circa 20 Minuten sammern lassen, dann durch ein feines Sieb passieren und die Rückstände im Sieb gut abtropfen lassen, dabei leicht auspressen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, 1 Prise Zucker und 1 Spritzer Rotweinessig abschmecken.
- Für die Quarkklößchen Butter mit den Schneebesen des Handmixers schaumig schlagen und nacheinander Ei und Eigelb einarbeiten. Quark zufügen und das Mehl unterziehen. Die Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse zu der Quarkmasse drücken. Kräuter waschen, trocken schleudern, fein hacken und unterziehen. Quarkmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und mit einem Teelöffel etwas Quarkmasse als Probeklößchen in das kochende Wasser gleiten lassen. Temperatur verringern und das Klößchen circa 8 Minuten knapp unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen. Klößchenmasse eventuell nachwürzen und sollte die Masse zu weich sein, noch etwas Mehl zufügen. Aus der Quarkmasse circa 30 weitere Nocken ins Wasser gleiten lassen (eventuell in 2 Portionen) und gar ziehen lassen. Dann aus dem Wasser heben und auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller oder Tablett trocken legen.
- Kurz vor dem Servieren die Tomatensuppe aufkochen und die blanchierten Tomaten hineingeben. Das Ganze aufkochen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quarkklößchen in tiefe Teller oder Schalen verteilen, die Tomaten daneben verteilen und mit Tomatensuppe auffüllen.

» Quarkklößen lassen sich wie hier salzig herstellen, genauso sind sie aber auch eine wunderbare Zugabe zu einer Fruchtsuppe, zu Blau- und Himbeeren. Dann natürlich ohne Salz, Pfeffer und Knoblauch, aber mit 1 Prise Zucker.

FÜR DIE TOMATENSUPPE

20 kleine Tomaten, vorzugsweise bunte
1 kg aromatische Strauchtomaten
600 ml Gemüsebrühe, vorzugsweise selbst gekocht
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Zucker
1 Spritzer Rotweinessig

FÜR DIE QUARK-KLÖSSCHEN

30g Butter
1 Ei
1 Eigelb
200g Quark
50g Weizenmehl, Type 405
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll Kräuter, z. B. Schnittlauch, Liebstöckel, Bohnenkraut, Petersilie
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

