

# Saarländische KÜCHENKLASSIKER

*Kerschdscher, Schweinskäs und Zwinweltunk*

Ira Schneider



Heimat  
genießen



Wartberg Verlag



Ira Schneider

# Saarländische KÜCHENKLASSIKER

*Kerschdscher, Schweinskäs und Zwinweltunk*



Heimat  
genießen



Wartberg Verlag

Bildnachweis:

Alle Fotos: Ira Schneider;

Foto Ira Schneider auf der Umschlagrückseite: Klaus Görden

1. Auflage 2019

Alle Rechte vorbehalten, auch die des auszugsweisen  
Nachdrucks und der fotomechanischen Wiedergabe.

Gestaltung und Satz: [www.ravenstein2.de](http://www.ravenstein2.de)

Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele & Schwarz GmbH, Kassel

Buchbinderische Verarbeitung: Buchbinderei S. R. Büge, Celle

© Wartberg-Verlag GmbH

34281 Gudensberg-Gleichen · Im Wiesental 1

Telefon: 056 03/9 30 50 · [www.wartberg-verlag.de](http://www.wartberg-verlag.de)

ISBN 978-3-8313-3017-1

# Danke

Wer im Saarland zu Gast ist, kommt an Spezialitäten wie Dibbelabbes, Bibbelschesbohnesupp oder auch Gefillde mit Specksoße und Sauerkraut nicht vorbei. Gerne serviert man die traditionsreichen Speisen heute zu besonderen Anlässen – nämlich dann, wenn mal wieder viele Esser am Tisch sind! Obwohl die Küche der Väter, die in den Kohlehalden und Fabriken schufteten, nach heutigen ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten etwas schwer und deftig erscheint – haben viele Gerichte überlebt und sind Teil der regionalen Identität geworden.

## Genuss mit Geschichte

„Hauptsache gudd gess – geschafft hann mir schnell“ ist das Motto des genussfreudigen Saarländers. Es ist daher für Einheimische nicht verwunderlich, dass sich überdurchschnittlich viele Spitzen- und Sternerestaurants in dem kleinen Bundesland im Westen an der Grenze zu Frankreich finden. Denn auch hier findet man die Küchenklassiker, neu interpretiert oder als Beilagen! Wer zu Fuß oder mit dem Rad zum Genusswandern rund um die Saarschleife ([www.urlaub.saarland](http://www.urlaub.saarland)) kommt, wird von der Vielfalt der Region und seinen Nachbarn Lothringen und Luxemburg begeistert sein. Wälder, Hügel und Streuobstwiesen stehen im Gegensatz zu den von Industrie, Fördertürmen und Hochöfen geprägten Zentren

rund um Völklingen, Dillingen oder Saarbrücken. Doch auch ein Ausflug zum Weltkulturerbe Völklinger Hütte kann durchaus reizbar sein. Schließlich waren es die Arbeiter solcher Verhüttungswerke, die den kulinarischen Schatz der Region über die Jahrhunderte mitgeprägt haben.

## Dankeschön

Ein Kochbuch wie dieses, das Traditionsgerichte, authentische Rezepte und typische Zutaten aus dem Saarland vorstellt, ist kein einfaches Vorhaben. Ohne Unterstützung wäre dies nicht möglich. Ich bedanke mich herzlich beim Slow Food Convivium Saarland unter Leitung von Holger Gettmann für Informationen und Hinweise zu vielen Küchenklassikern.

„Herzlichen Dank“ sagen möchte ich auch Micha Buchna vom Hotel Saarschleife aus Mettlach-Orscholz, der viele Traditionsgerichte mit Herzblut für seine Gäste kocht und auch in Kochkursen das Wissen rund um die saarländischen Spezialitäten weitergibt. Ebenfalls meiner Bonner Slow Food-Kollegin Baerbel Rößler, die im Saarland aufgewachsen ist, und Kerstin Berres aus Saarwellingen möchte ich für Tipps und Unterstützung herzlich danken.

*Ira Schneider*



# INHALTSVERZEICHNIS

|          |                                                                                                             |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 .....  | <b>Vorwort</b>                                                                                              |
| 8 .....  | <b>Typisch Saarland!</b><br>Das Who is who der Saarländischen Küche:<br>Kulinarische Besonderheiten von A-Z |
| 11 ..... | <b>Aus dem Bauerngarten</b><br>Aufstriche, Salate und Eingelegtes                                           |
| 25 ..... | <b>Vom lieben Federvieh</b><br>Speisen rund ums Ei                                                          |
| 37 ..... | <b>Aus einem Topf</b><br>Herzhafte Suppen und Eintöpfe                                                      |
| 51 ..... | <b>Von Weiden, aus Wäldern und Gewässern</b><br>Fleisch- und Fischvielfalt                                  |
| 67 ..... | <b>Tolle Knollen und mehr</b><br>Kartoffelgerichte und Beilagen                                             |
| 81 ..... | <b>Süß und fruchtig</b><br>Kindheitsträume vom Hof                                                          |
| 94 ..... | <b>Rezeptregister von A-Z</b>                                                                               |

# VORWORT

## *Liebe Leserinnen und Leser!*

In diesem Kochbuch finden Sie ein Portrait der Saarländischen Küche, wie sie in Privathaushalten von Nonnweiler im Norden bis nach Saarbrücken im Süden heute auf den Tisch kommt. Der Rezeptband hat weder den Anspruch, ein historisches Kochbuch zu sein, noch avant-

gardistische Strömungen aufzugreifen. Viele Rezeptklassiker wie Dibbelabbes (ein im Ofen gebackener Kartoffelkuchen), aber auch moderne Speisen wie gebratenes Zanderfilet mit Ofengemüse oder eine bunte Kürbissuppe finden sich im Repertoire der Familien.

## Bibbelschesbohnesupp bis Zwiwweltunk – Küchenklassiker aus dem Saarland

Der Rezeptkanon für dieses Kochbuch ist nach Recherchen in alten und modernen Kochbüchern aus den letzten 100 Jahren, vor allem aber durch Gespräche mit Bewohnern des Saarlands entstanden. Über die Vereinigung „Slow Food“ habe ich Genussbegeisterte und Köche kennengelernt, deren Erinnerungen an Kindheitsgerichte ebenfalls in dieses Kochbuch eingeflossen sind. Der Band legt einen Schwerpunkt auf traditionelle Rezepturen, die bis heute zum lebendigen Küchenschatz gehören. Er zeigt aber darüber hinaus auch, wie Genuss-Menschen in der Region mit frischen heimischen Zutaten bis heute kochen.

Alle Klassiker treffen durch kleine Variationen noch immer den Zeitgeist und Geschmack einer aromatischen, unverfälschten Landküche mit einfachen Zutaten.

In meiner Fotoküche habe ich die zusammengestellten Rezepte ausprobiert und in Szene gesetzt.

Welche Spezialitäten von „Bibbelschesbohnesupp bis Zwiwweltunk“ man kennen muss, verrät Ihnen das „Who is who“ der Küchenklassiker. Welche typischen Produkte die Region bereithält, erfahren Sie jeweils in einer Einführung zu den einzelnen Kapiteln. Ausflüge in den Bauerngarten, die saarländische Esskultur und das kulinarische Brauchtum sowie praktische Tipps runden den Band ab.

Sie haben nun Appetit bekommen?

Viel Freude beim Nachkochen, Schmökern und Genießen wünscht

*Ira Schneider*

# BETTSEICHERSALAT

für 4 Personen

## Zutaten

500 g Löwenzahn  
150 g fein gewürfeltes Dürffleisch  
4 hart gekochte Eier

### Für die Marinade

4 EL milder Weinessig  
8 EL Rapsöl  
etwas Honig und Senf  
Salz und Pfeffer  
eine fein geschnittene Zwiebel,  
nach Geschmack auch eine  
zerdrückte Knoblauchzehe

## Zubereitung

Salat verlesen, waschen und trocken tupfen.  
Die Eier pellen und in Achtel schneiden.  
Die Zutaten für die Marinade verrühren und  
durchziehen lassen.

Die Dürffleischwürfel kurz vor dem Servieren  
in einer Pfanne knusprig braten. Alles zusam-  
men portionsweise auf Tellern anrichten und  
mit Bratkartoffeln servieren.

## Gut zu wissen!

Da Löwenzahn harntreibend ist, bekam er im Saarland den Namen „Bettseicher-Salat“. Nach ähnlichem Rezept ist auch ein „Stiele-Salat“ aus klein geschnittenen, gedünsteten Mangold-Stielen bekannt.

## TIPP

Weitere Wildkräuter wie die jungen Blätter von Gänseblümchen, Brennnessel und Huflattich kann man ebenfalls gut als Salat bereiten. Auch in einer Variante mit gekochten Kartoffeln und hartgekochtem Ei kennt man den Bettseichersalat.





# HAUSMACHER GRIEBENSCHMALZ

für ein Glas à 250 ml

## Zutaten

200 g Griebenschmalz oder  
125 g Gänseflomen, 65 g Schweine-  
schmalz und 50 g durchwachsene  
Speckwürfel

½ fein gewürfelte Zwiebel

Salz

nach Geschmack frischer oder  
getrockneter Majoran

## Zubereitung

2 EL Schmalz in einem Topf erhitzen. Die  
Zwiebel- und Speckwürfel darin dünsten.  
Den Rest Schmalz zugeben. Alles bei schwa-  
cher Hitze ein paar Minuten ziehen lassen.  
Mit Salz und Majoran abschmecken. Die  
Masse abkühlen lassen und in ein Schraub-  
glas oder eine Servierschale füllen. Dazu  
passt ein deftiges Steinofenbrot.

## Gut zu wissen!

In der Bauernapotheke sind Zwie-  
beln ein wichtiges Heilmittel. So  
bereitete man früher aus Zwiebeln  
einen Hustensirup. Bei Ohren-  
schmerzen griff man zur Zwiebel-  
packung.

## TIPP

*Gekühlt hält sich das Schmalz  
über mehrere Wochen im  
Kühlschrank. Im Winter lassen  
sich mit dem Schmalz Eintöpfe  
und Fleischgerichte  
verfeinern.*





# APFELROTKOHL SALAT

für 4 Personen

## Zutaten

½ Rotkohl  
2 süß-säuerlich schmeckende  
Äpfel (z.B. Elstar oder Rubinette)  
6 EL Rapsöl  
2 EL Kräuter- oder Weißweinessig  
Salz, Pfeffer, Zucker  
gehackte Zwiebel oder Lauch-  
zwiebeln nach Geschmack



## TIPP

*Für ein Apfelrotkohlgemüse die doppelte Menge der Zutaten einfach in etwas Schmalz andünsten und unter Zugabe von Wasser oder Apfelsaft garen. Mit etwas Speisestärke oder Apfelkompott binden. Als Gewürze passen gut Nelken, Lorbeer, Zimt und Wacholderbeeren.*

## Gut zu wissen!

Auch fermentiert schmeckt der Rotkohlsalat prima. Man vermengt den fein geriebenen Kohl mit 1,5 TL Salz und knetet ihn – bis Saft austritt. Eine fein geriebene Zwiebel, einen geriebenen Apfel und Gewürze zugeben und das Ganze in saubere Gläser füllen. Man gießt mit dem Rotkohlsaft oder mit etwas Wasser bis einen Fingerbreit unter den Glasansatz auf und lässt den Salat für drei Tage bei Zimmertemperatur gären. Im Anschluss Gläser verschließen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufheben.

## Zubereitung

Den halben Kohlkopf putzen. Dafür äußere Blätter sowie harte Rippen entfernen, vierteln und Strunk rausschneiden. Den Kohl mit einem großen Gemüsemesser in ca. fünf Millimeter breite Streifen schneiden. Mit einem Kartoffelstampfer die Kohlstreifen etwas anstampfen, bis Saft austritt. Der Kohl wird so weicher und bekömmlicher. Aus Rapsöl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker eine Marinade rühren. Nach Geschmack noch eine gehackte Zwiebel oder Lauchzwiebel dazugeben. Die Marinade über den Kohl gießen und gut durchmengen. Die Äpfel schälen, reiben oder in kleine Stückchen schneiden und unterheben. Vor dem Servieren den Salat etwas durchziehen lassen.

# MIRABELLENCHUTNEY

für ca. 4 Gläser à 220 ml

## Zutaten

1,5 kg Mirabellen  
(entsteint und gewogen)  
2 Gemüsezwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote  
(entkernt und fein gewürfelt)  
250 g brauner Zucker  
Salz und Pfeffer  
100 ml Balsamessig  
Etwas Zitronensaft  
1 EL Öl

## Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln, Knoblauchzehe enthäuten und ebenfalls fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauchzehe darin glasig dünsten. Die vorbereiteten Früchte dazugeben und ein wenig Wasser angießen. Die Früchte ankochen und sukzessive die übrigen Zutaten zugeben. Das Chutney unter gelegentlichem Rühren gut bis zu drei Stunden einköcheln lassen. Gegebenenfalls zwischendurch etwas Wasser zugießen, damit es nicht anbrennt. Am Ende sollte es jedoch eine musige Konsistenz aufweisen. Heiß in saubere Schraubgläser abfüllen und kühl aufbewahren.

## Gut zu wissen!

Im Jahr 2018 wurde die Mirabellensorte „Nancy“ vom Arbeitskreis Obstsorten im Verband der Gartenbauvereine Saarland/Rheinland-Pfalz zur Streuobstsorte des Jahres gewählt. Die Sorte kam im 15. Jahrhundert nach Frankreich und ist seit Mitte des 18. Jahrhunderts auch in Deutschland führend. Im August haben Mirabellen Saison und eignen sich für Obstbrand, Konfitüre, Gelee, Kuchen, Kompott und Chutney.

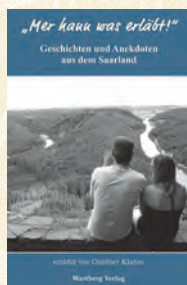


## TIPP

*Das Chutney schmeckt besonders fein zu Käseplatten oder überbackenem Ziegenkäse. Letzterer hat als Handkäse von Ziegenmilch eine lange Tradition im Saarland. In der Grillsaison passt es vorzüglich zu Fleisch vom Schwenkrost.*



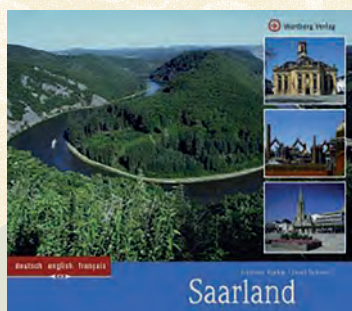
# SAARLAND



Günther Klahm  
**Geschichten und Anekdoten  
aus dem Saarland**  
80 S., Hardcover  
zahlr. S/w-Bilder  
ISBN 978-3-8313-2088-2



Günther Klahm  
**Saarland – 1000 Freizeittipps**  
176 S., Broschur  
zahlr. Farb- und S/w-Bilder  
ISBN 978-3-8313-2898-7



Günther Klahm/Josef Scherer  
**Saarland – Farbbildband**  
deutsch/english/français  
72 S., Hardcover  
zahlr. Farbfotos  
ISBN 978-3-8313-2497-2



Eckart Sander  
**Saarland – Die schönsten  
Schlösser und Burgen**  
88 S., Hardcover  
zahlr. Farb- und S/w-Bilder  
ISBN 978-3-8313-3244-1

## Wartberg Verlag

Im Wiesental 1 • 34281 Gudensberg-Gleichen  
Telefon: 056 03/9 30 50 • [www.wartberg-verlag.de](http://www.wartberg-verlag.de)





# Saarländische KÜCHENKLASSIKER

*Kerschdscher, Schweinskäs und Zwiwweltunk*

In diesem Kochbuch finden Sie ein Portrait der Saarländischen Küche, wie sie in Privathaushalten von Nonnweiler im Norden bis nach Saarbrücken im Süden heute auf den Tisch kommt. Viele Rezeptklassiker wie Dibbelabbes, aber auch moderne Speisen wie gebratenes Zanderfilet mit Ofengemüse oder eine bunte Kürbissuppe finden sich im Repertoire der Familien.

Welche Spezialitäten von „Bibbelschesbohnesupp bis Zwiwweltunk“ man kennen muss, verrät die Autorin in einem „Who is who“ der Küchenklassiker. Welche typischen Produkte die Region bereithält, erfahren Leser jeweils in einer Einführung zu den einzelnen Kapiteln. Ausflüge in den Bauerngarten, die heimische Esskultur und das kulinarische Brauchtum sowie praktische Tipps runden den Band ab.



Ira Schneider, Jahrgang 1976, arbeitet als Food-Journalistin und ist eine profunde Kennerin heimischer Spezialitäten. Für ihre Reportagen besucht die Autorin Erzeuger, Verarbeiter und Gastronomen in den verschiedenen Regionen Deutschlands. Gemeinsam mit Slow-Food-Engagierten setzt sie sich unter anderem für die heimische Esskultur und ihre Besonderheiten ein. Die Autorin, die auch Landfrau ist, Kochkurse leitet und in zahlreichen Culinaría-Projekten engagiert ist, kocht in ihrer Küche gerne regional und setzt die Rezepte in ihrer Fotoküche ([www.die-fotokueche.de](http://www.die-fotokueche.de)) in Szene.

ISBN: 978-3-8313-3017-1



9 783831 330171

€ 14,90 (D)

