

Dieses Buch gehört:

---

---



# Das Ostfriesen Kochbuch

gesammelt, aufgeschrieben  
und ausprobiert von  
Annelene von der Haar



Anaconda

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung  
Originalausgabe mit dem Titel »Das Kochbuch aus Ostfriesland«  
ist 1975 im Hölker Verlag erschienen  
© 1975 Hölker Verlag in der Coppenrath Verlag GmbH & Co. KG  
Alle Rechte vorbehalten, auch auszugsweise

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten  
Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG  
ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

## 5. Auflage

© dieser Ausgabe 2018 by Anaconda Verlag,  
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Harald Braun, Berlin

Umschlagabbildung: Julian Klein von Diepold, »Mühle in West-Großefehn«,  
1946, Öl auf Leinwand, Ostfriesisches Landesmuseum Emden,

Foto: Martinus Ekkenga, Detail © Ostfriesisches Landesmuseum Emden

Illustrationen Innenteil: shutterstock.com

S. 3, 149 (AVA Bitter); 10–11, 18–19, 88–89, 98–99, 124–125, 140–141 (AKaiser);  
14, 28–29, 60–61, 71, 152 (bioraven), 27 (Esenin Studio); 32–33 (Rustic);  
42–43 (Marina Levshina); 50–51 (Babich Alexander); 74–75 (Natalya Levish);  
102–103 (mamita), 106–107 (Alena Kaz), 116–117 (Pinchuk Oleksandra)

Satz und Layout: www.paqué.de

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary

ISBN 978-3-7306-0645-2

www.anaconda-verlag.de

# Inhalt

Fleischsuppen	10
Milchsuppen und Milchspeisen	18
Suppeneinlagen	28
Fleischgerichte	32
Hausschlachten	42
Wild- und Geflügelgerichte	50
Fischgerichte und Gerichte von Schalentieren	60
Eintopf- und Gemüsegerichte	74
Kartoffel- und Mehlgerichte	88
Soßen	98
Salate	102
Eingemachtes	106
Nachtisch	116
Backen	124
Getränke	140





# Imt Höre bi't Füür

Nä, een Pottkieker bün ick wiß nich, woll aber een Leckerbeck, de heel genau weet, wat good smeckt. Un dat as Ostfrees, de säker blot mit Karmelkbree, Bohnen un Grönkohl upwussen is.

Well dat glövt, weet nich, wat de Pott tüschen Ems un Jade, also tüschen Emden un Wilhelmshaven, so upgivt. Mitunner mehr, as een weet un wohrhaben will.

Wenn ok dat olle plattdeutsche Word »Ostfreesland is as'n Pankook, de Rand is dat best« nix mit Äten un Drinken to doon het, woll aber mit de Dreeklang: Marsch, Moor un Geest. Doch of fett, of natt un of drög, wo de Grund ok unner de Footen weer un is, uns Froolü hebt alltied een sworen Hand bi't Kaken had.

Dat markt 'n ok so mennig Rezept an: deftig, kräftig, fein van Päper un Solt un vör allen good van Smeer. Ja, dor kunn un kann een dat woll bi vullhollen, rechtschapen wat in't Lief un in de Ribbens kriegen. Wat 'n bi dat mitunner ruge Weer ok woll bruk; een Stahfast to woren, de nich bi elker lüttje Windstöt över Kopp weiht. Dorum staht wi an de Waterkant ok so fast up de Grund un lat' uns nich licht wat vörkökeln.

So treckt dör Ostfreeslands Kakpotten all van Urtieden her een Rök van Stävigkeit. Nu, bi't Törfsgraben in't Moor, bi't Schlöten in Kleigrund un bi dat Boon van Dieken, mussen mien Landslü all wat in de Mauen un in de Wanten hebben. Dat Word »Kalorien« weer hör frömd. Een gesunden Smacht regeerde noch de Maag.

Doch wullen wi vandaag noch as fröhr tafeln, so sull uns dat woll nich blot up de Buuk slaan, nä, wi kunnen ok noch riesen, as'n Hüdel. Dat gellt nich minner för de Buren, de doch ok all de meeste Tied in't Sitten, äben up de Trecker, hör Dagwark doon.

Dor helpt blot eens: de swore Hand weglaten! Un well dat deit, de kann ok nu noch driest na olle ostfreeske Rezepten kaken. Kann

över de Tung Tieden próben, as noch Bembessens, Böhners un Beckuprieters in de Mod weerent.

Man Äten na de olle Wenst, well deit dat noch! Ok bi uns hangen Omas Prüllkepann un Moders handsmäd Neejohrskookenesen all lang an de Mür. Moij antokieken, man nich mehr in Gebruk.

Jüst so, as de Beckuprieters, breede tinnern Löpels, noch ut een Tied, as't Knechten un Maiten geev, un de groode Kumm mit Karmelkbree elker mörgen noch in de Achterköken midden up de blankschürt Tafel stunn. Elk langde to, un wenn denn naderhand, de bit up de Baam utkrarbte Pott uptillt wur, gung baben de holten Planken de Sünn up, leepen Slackerpadstrahlen na alle Kanten hen.

Un of un an, as sück dat hört, een lecker Köpke Tee, uns »Nationalgetränk«. Lütt de Tass, fienripp mit Rosenmuster; groot de Kluntje, as'n Sliepsteen; Tee, dunkelbruun, as Ölje un baben drup Rohm, as een Wulkje. Aber ja nich umröhren! Blot so próvt man bi't Drinken een annern Dreeklang: erst de sachte Rohm, dorna de bitter Tee un denn stiggt ut de Dübde van de Tass de Söte up.

Dree Tassen Tee, dat is Ostfreesenrecht. Un well nich noch mehr mag, de stellt, sünner een Word, de Löpel in't Köpke. Dat word verstahn un respekteert.

Nu wast de Tee ja nich, so as Grönkohl, achter de Diek. He kummt van wiether, van Assam, Java, Darjeeling un Ceylon un word bi uns so mengselt, dat he as »Ostfriesische Mischung« to Koop steiht.

Wat 'n echten Ostfrees is, de brukti in sien Läben good seßhunnert Pund Tee. Van de Barg an Kluntjes, un de Pool an Rohm heel to swiegen.

Tee, un dor lat ick mi nich van ofbrengen, lett een babento ok noch old wornen. Denn nargends giv't mehr olle Lü, as bi uns an de Küst. Säker deit ok dat Swartbrot sien Deel, nich to vergäten de »Ostfrieske Landwien«, Schnaps ut Kornsaat, un dat deftige Äten. Vör allen, nich to faken Snipsnapsnoren, nä, ok mal Rugfoor, umdat de Maag so recht van binnen schürt word. Un noch eens: elker Dag eenmal in't Sweet kamen!

Dör Äten, Drinken un Arbeit old woren, wor word een dat noch mal  
baden. Dorum singen wi Ostfreesen ok woll: »In Ostfreesland is't am  
besten!« Un an een Stä heet dat in uns Nationalleed: »... kun'k man  
Moders Bleepott smaken, seet ›k man wär in't Hörn bi't Für!«

Un nu: smakelk Äten! Dit wünscht Jo van Harten –

Ewald Christophorus

PS: Beckuprieters – »Maulaufreißer« – kurzstielige Zinnlöffel  
mit breiter Lasse  
riesen – aufgehen  
Mauen – Arme, Ärmel  
Wanten – Eingeweide  
Rugfoor – rauhes Futter  
sünner – ohne  
Smacht – Hunger  
Karmelkbree – Buttermilchbrei  
Hörn – Ecke  
Pool – Teich  
Smecr – Fett  
Karmelkbree – Buttermilchbrei  
Hörn – Ecke  
Pool – Teich







# Fleischsuppen

## Rindfleischbrühe

Zutaten: 750 g Hohe Rippe oder Beinscheibe, 2 l Wasser,  
½ TL Salz, 2 Markknochen, Petersilie  
heute: etwas Suppengewürz

Wasser mit Salz zum Kochen bringen. In das kochende Wasser kommen das gut gewaschene Fleisch und die Knochen. Bei geschlossenem Topf und mittlerer Hitze muss es ungefähr 1 ½ Stunden kochen. Danach wird die Suppe nochmals mit Salz und Suppengrün abgeschmeckt, mit gehackter Petersilie bestreut und durch Einlagen verfeinert.

Suppeneinlagen ↑ Seite 30

In Ostfriesland verwertet man das Suppenfleisch, indem man es entweder in kleine Würfel schneidet und in die Brühe zurückgibt oder in der restlichen Bratensoße vom Sonntag warm macht und als Montagessen serviert.

## Hühnersuppe

Zutaten: 1 schweres Huhn, 3 l Wasser, ½ TL Salz,  
2 Macisblüten, Petersilie  
heute: etwas Suppengewürz

Das Wasser wird mit wenig Salz zum Kochen gebracht. In das kochende Wasser gibt man das gut gewaschene Huhn und die Macisblüten und lässt es je nach Alter der Huhnes 1 ½ bis 2 Std. kochen. Sellerie und Porree beeinträchtigen den feinen Geschmack der Hühnersuppe und sollten aus diesem Grunde nicht in die Suppe gegeben werden. Das gekochte Huhn aus der Suppe nehmen und zu Hühnerfrikassee verwerten! (Seite 57).

Die Suppe mit Suppenwürze und Salz abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Suppeneinlagen verfeinern.  
(↑ Seite 30).



## Hasensuppe

Zutaten: 750 g Hasenklein, 60 g Butter, 60 g magerer Speck, einige Schinkenschwarten, 4 Zwiebeln, 2 Stangen Porree, 4 Wurzeln, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, 2 l Wasser,  $\frac{1}{4}$  TL Salz, 1 Glas Rotwein oder etwas ostfriesischer Branntwein und frische Sahne

Das Hasenklein in Butter und Speck anbraten, das klein geschnittene Gemüse, die Schinkenschwarten und Gewürze zufügen und mit Wasser ablöschen. Etwa 1  $\frac{1}{2}$  Std. kochen lassen, bei mittlerer Hitze, Speckschwarten und Hasenklein aus der Suppe nehmen und das Fleisch von den Knochen lösen. Dieses klein schneiden und zum Erwärmen in die Suppe geben. Nun mit Salz und Rotwein oder Branntwein abschmecken. An die fertige Suppe wird noch etwas frische Sahne gegeben.

Hier eine moderne

## Wildsuppe

Zutaten: 250 g Wildfleisch ohne Knochen, 50 g Butter, 50 g magerer Speck, 2 Möhren, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblätter, 1 EL gekörnte Brühe,  $\frac{3}{4}$  l Brühe,  $\frac{1}{4}$  l leichter Rotwein, 4 EL Preiselbeeren, 2 EL ostfriesischer Branntwein,  $\frac{1}{8}$  l süße Sahne

Die klein gewürfelten Möhren, Zwiebeln und die Knoblauchzehe in Butter und Speck anbräunen. Das Wildgulasch dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblättern und gekörnter Brühe würzen. Mit Wasser ablöschen und mit Rotwein auffüllen. Etwa 1 Std. langsam kochen lassen und dann mit Preiselbeeren, Branntwein und Sahne abschmecken.

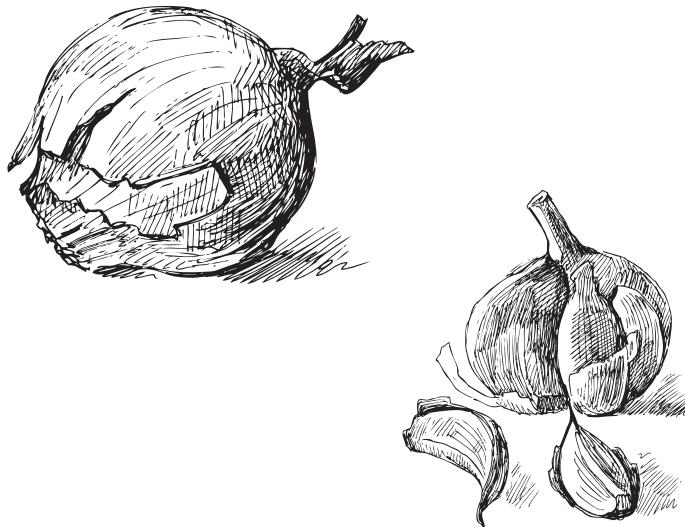


Hier eine für Sie ausprobierte moderne

## Granatsuppe – Krabbensuppe

Zutaten: 250 g Granat, 4 EL Butter, 2 Zwiebeln, 2 Porreestangen, 2 Möhren, 2 EL Mehl,  $\frac{1}{2}$  l Brühe,  $\frac{1}{4}$  l Weißwein, etwas Suppengewürz, etwas Salz, etwas Cayennepfeffer,  $\frac{1}{6}$  l Sahne

In der Butter die klein geschnittenen Zwiebeln, den Porree und die Möhren glasig dünsten, das Mehl überstäuben und mit der Brühe ablöschen. Etwa 10 Minuten langsam kochen lassen, dann den Granat und den Wein dazugeben und mit Suppengewürz, Salz, etwas Cayennepfeffer und Sahne abschmecken.



### Notizen & weitere Rezepte:

## Wörterbuch

Frances with her son Benjamin

1. Geotrichum candidum (L.) Sacc. -  
2. Geotrichum kochii (Drechs.)  
3. Geotrichum laevigatum (Berk.)  
4. Geotrichum pulchrum (Berk.)  
5. Geotrichum thermophilum (Berk.)  
6. Geotrichum viride (Berk.)  
7. Geotrichum zoppii (Berk.)

# Notizen & weitere Rezepte:

## Abendessen

- Zwiebelschälchen mit Schinken  
Käsegratin mit Salat  
Schnitzel mit Kartoffelklößchen  
Zwiebelschälchen mit Schinken  
Käsegratin mit Salat  
Schinken mit Käse  
Mittagessen  
Zwiebelschälchen mit Salat  
Zwiebelschälchen mit Salat  
gekochtes Lamm mit Kartoffelklößchen  
Schinken mit Kartoffelklößchen  
Käsegratin mit Salat  
Zwiebelschälchen mit Salat  
Zwiebelschälchen mit Salat  
Käsegratin mit Salat  
Schinken, Käsegratin, Salat  
Zwiebelschälchen mit Kartoffelklößchen  
Schinken mit Kartoffelklößchen