

# KÜCHENKLASSIKER *aus der Eifel*

*Stampes, Strüh un Schlootematsch*

Ira Schneider



Heimat  
genießen



Wartberg Verlag

Ira Schneider

# KÜCHENKLASSIKER *aus der Eifel*

*Stampes, Strüh un Schlootematsch*



Heimat  
genießen



Wartberg Verlag

Bildnachweis:

Alle Bilder von Ira Schneider mit Ausnahme des Autorenfotos auf der Umschlagrückseite von Klaus Görgen.

1. Auflage 2018

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 978-3-8313-2481-1



Ira Schneider

# KÜCHENKLASSIKER

## *aus der Eifel*

*Stampes, Strüh un Schlootematsch*



Wartberg Verlag

# Danke

Wer in der Eifel zu Gast ist, kommt an Spezialitäten wie „Döppkooche“, Spargel mit Eifelschinken oder gebratener Eifelfoerlle mit Wildkräutersalat nicht vorbei. In den Küchen der Gastronomie serviert man eine Auswahl an Traditionsspeisen heute sehr bewusst und mit viel Liebe. Auch viele Eifeler Familien schätzen die Küche ihrer Vorfahren und kredenzen für ihre Lieben besonders an Festtagen überlieferte Speisen wie Markklößchensuppe oder Wild- und Lammgerichte.

## Genusswandern in der einzigartigen Vulkanlandschaft

Die einzigartige Vulkanlandschaft der Eifel ist besonders bei Wanderern beliebt. Denn nicht nur erloschene Vulkane, sondern auch dichte Wälder, weitläufige Seen, Burgruinen und Relikte der römischen Wasserleitung nach Köln sind Zeugen der jahrtausendealten Kultur in der Mittelgebirgslandschaft zwischen Rhein, Mosel, Sauer und Rur. Ob unterwegs auf dem Eifelsteig ([www.eifelsteig.de](http://www.eifelsteig.de)) oder auf Stippvisite bei einem der zahlreichen Erzeugern oder Gastgebern der Regionalmarke „Eifel“ ([www.regionalmarke-eifel.de](http://www.regionalmarke-eifel.de)) – der einst dünn besiedelte Landstrich bietet heute zahlreiche Aktivitäten und kulinarisch Genussvolles für Naturliebhaber und Sportler. Mit eigenen Mineralwasserquellen und typischen Landbieren verwöhnt die Region auch den durstigen Gaumen. Die benachbarten Gegenden der

Ahr und der Mosel, in der namhafte Weine angebaut werden, bieten zudem weitere Anreize für Ausflüge und mehr. Vielleicht macht dieser Band Appetit darauf, den Landstrich zwischen Aachen und Trier einmal näher zu erkunden.

## Geschmack der Kindheit

Ein Kochbuch wie dieses, das Traditionsgerichte, authentische Rezepte und typische Zutaten aus der Eifel vorstellt, ist kein einfaches Vorhaben. Ohne Unterstützung wäre dies nicht möglich. Ich bedanke mich herzlich bei meiner Mutter Magreth Schneider, die typische Rezepte ihrer Mutter und Großmutter hat wieder aufleben lassen. Nach rund 60 Jahren probierte sie zum ersten Mal wieder das Lieblingsgebäck ihrer Kindheit, den Maubich. Der Birnenladen schmeckte ihr noch genauso gut wie früher bei ihrer Oma in Kalenborn!

## Dankeschön

„Herzlichen Dank“ sagen möchte ich auch Wilfried Odenthal aus Erftstadt-Erp („Speisekartoffeln Odenthal“) für seine Unterstützung in meiner Foto-Küche ([www.die-fotokueche.de](http://www.die-fotokueche.de)) sagen.

Ira Schneider

# INHALTSVERZEICHNIS

7 .....	<b>Vorwort</b> Kulinarisches zwischen Aachen und Trier
8 .....	<b>Typisch Eifel! Das muss man kennen(lernen)</b> Das Who is who der Eifeler Küche: Kulinarische Besonderheiten von A-Z
11 .....	<b>Aus dem Bauerngarten –</b> <b>Aufstriche, Salate und Eingelegtes</b> Gutes aus Mutter Natur
25 .....	<b>Vom lieben Federvieh –</b> <b>Speisen rund ums Ei</b> Mehl- und Eierspeisen
37 .....	<b>Aus einem Topf –</b> <b>Herzhafte Suppen und Eintöpfe</b> Warmes und Gestampftes
53 .....	<b>Von Weiden, aus Wäldern und Gewässern –</b> <b>Fleisch- und Fischvielfalt</b> Gutes aus Kammer und Kessel
67 .....	<b>Tolle Knollen und mehr –</b> <b>Kartoffel- und Gemüsegerichte</b> Backesgrompere, Kwalmän un Döppekooche
79 .....	<b>Süß und fruchtig –</b> <b>Kindheitsträume vom Hof</b> Leckeres mit Obst und Milch
94 .....	<b>Rezeptregister von A-Z</b>



# VORWORT

## Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Kochbuch finden Sie ein Portrait der Eifeler Küche, wie sie in Privathaushalten von Aachen im Norden bis nach Trier im Süden heute auf den Tisch kommt. Der Rezeptband hat weder den Anspruch, ein historisches Kochbuch zu sein, noch avantgardistische Strömungen

aufzugreifen. Viele Rezeptklassiker wie Döppenkoche (ein im Ofen gebackener Kartoffelkuchen), aber auch moderne Speisen wie Spargel mit Eifelschinken oder gebratene Eifelforelle mit Wildkräutersalat finden sich im Repertoire der Familien.

## Stampes, Strüh un Schlootematsch – Küchenklassiker aus der Eifel

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 der Eifel entstanden. Einen persönlichen Bezug hat dieses Buch außerdem: Viele Verwandte väterlicherseits und mütterlicherseits sind in der Vulkaneifel zu Hause. Auch Rezepte meiner Großmutter und Urgroßmutter, die aus dem Landkreis Ahrweiler stammen, sind in dieses Kochbuch eingeflossen. Der Band legt dabei einen Schwerpunkt auf traditionelle Rezepturen, die bis heute zum lebendigen Küchenschatz gehören. Er zeigt darüber hinaus ebenso, wie Genuss-Menschen in der Region mit frischen heimischen Zutaten kochen.

Alle Klassiker treffen durch kleine Variationen noch immer den Zeitgeist und Ge-

schmack einer aromatischen, unverfälschten Landküche mit einfachen Zutaten. In meiner Fotoküche habe ich die zusammengestellten Rezepte ausprobiert und in Szene gesetzt.

Welche Spezialitäten von Birrebunnes bis Zaussäpel man kennen muss, verrät Ihnen das „Who is who“ der Küchenklassiker. Welche typischen Produkte die Region beinhaltet, erfahren Sie in den Einführungen der einzelnen Kapitel. Ausflüge in den Bauerngarten, die Eifeler Esskultur und das kulinarische Brauchtum sowie praktische Tipps runden den Band ab.

Sie haben nun Appetit bekommen?  
Viel Freude beim Nachkochen, Schmöken und Genießen wünscht

Ira Schneider

# TYPISCH EIFEL!

## DAS MUSS MAN KENNEN(LERNEN)

### *Das Who is Who der Eifeler Küche von A-Z*

**Birrebunnes** – ein Birnenfladen aus Hefeteig, der mit einer gekochten Masse aus getrockneten Birnen und Rübenkraut bestrichen wird. Mancherorts heißt er auch schwarzer Birnenfladen, Bunnesfla(a)den oder Maubich.

**Birreschmeer** – helles oder dunkles Birnenkraut; es wurde früher in vielen Haushalten selbst gemacht von kleinen Kochbirnen, die auf den umliegenden Streuobstwiesen wuchsen. Es diente als Brotaufstrich, zum Süßen und zum Abschmecken von Fleischsoßen.

**Bungeschlupp** – Bohnensuppe

**Deck Mellich** – Dickmilch, Sauermilch; im Sommer ließ man Milch von selber dick werden und aß diese mit Zimt als erfrischende Speise.

**Döppelkooche** – ein herzhafter Kartoffelkuchen aus geriebenen Kartoffeln, Eiern und Speck. Er wird in einem „Döppel“ (Topf) im Ofen ausgebacken.

**Monschauer Düt(t)chen** – ein Eierbiskuitkuithörnchen, das man mit Kirschen und Sahne reicht; neben Senf ist es eine der Spezialitäten aus der historischen Eifelstadt Monschau.

**Fitsche-/Fitze/Schnippelbunne** – schräg geschnittene („gefitschte“) grüne Bohnen, für den Winter, ähnlich wie Sauerkraut, milchsauer eingelegt.

**Gemeng, Gemengsel, Manges, auch Matsch** – ein Untereinander-Gericht, bestehend aus gestampften Kartoffeln und Salat oder Gemüse wie Sauerkraut, Wirsing, dicken oder sauren Bohnen.

**Grompere** – mancherorts auch Aerpel – Kartoffeln, eine handfeste Grundlage für viele Gerichte der Eifeler Küche; sehr beliebt ist die Zubereitung als Backesgrompere, überbackene Kartoffeln mit Wurst, Speck und Sahne.

**Hää/eedekneppe** – Buchweizenknödel

**Heinsch, auch Hedeli(s)ch oder Welkar, Wellkuur** – abgeleitet von „Heide, heidisch“ oder „welkisch“, steht für Heidekorn, Welschkorn und meint den genügsamen Buchweizen, der auf den kargen Eifelböden früher gut gedieh; mancherorts nannte man das Buchweizenmehl auch „Welkisch Mehl“. Der Buchweizenpfannkuchen hieß in einigen Regionen einfach „Heinsch“ oder auch Pannekooch met Welkar.

**Jeäschtezupp** – Graupensuppe; Graupen – auch Kälwetäng (Kälberzähne) genannt, waren eine beliebte Suppeneinlage für den Winter.

**Jemös** – Gemüse; für den Eigenbedarf zog man neben Salat Kohl- und Wurzelgemüse im Bauerngarten; gerne reichte man das Gemüse als Gemengsel mit Kartoffelstampf oder auch „gestovt“, das heißt in einer Mehlschwitze.

**Kappes** – Weiß- oder Rotkohl (wieße/rude Kappes); das Gemüse stampfte man früher für den Winter in große Steintöpfe (Musdöppen) ein und machte es durch Milchsäuregärung als „suure Kappes“ (Sauerkraut) haltbar.

**Kiecheler** – Hefeküchlein

**Knepp, Knudeln oder Kniedeln** – eine Art

Mehlknödel, der als Einlage für süße Milchsuppen, aber auch als Beilage zu Fleischgerichten diente. Je nach Aussehen und Zutaten gibt es verschiedene Varianten aus Weizen- und aus Buchweizenmehl.  
**(Deck) Kirscheln** – Stachelbeeren; die Sträucher mit den Dornen wurden gerne als Heckenabschluss im Bauerngarten gesetzt.  
**Kruschküel** – Grünkohl; krusch meint kraus, denn der Kohl hat krause Blätter.  
**Kwalmän** – Pellkartoffeln, die sehr gerne „met Klatschkies“, also Quark, oder Heringen serviert werden.

**Limmchesbrode** – Lammbraten; auf den vielen grünen Weiden sah man früher Schäfer, die Landschaftspfleger und auch Schafzüchter waren. Lammfleisch hat bis heute Tradition in der Eifel.

**Mellichzopp** – Milchsuppe gehörte in verschiedenen Variationen in einer Milchviehregion wie der Eifel zum täglichen Brot der Menschen; man aß sie gerne abends mit Broteinlage, mit Graupen und getrocknetem Obst oder auch mit Knudeln.  
**Stampes oder Tiertisch, Teerdisch (in der Trierer Gegend)** – nennt man Stampfkartoffeln mit Sauerkraut untereinander.

**Soubunge, auch decke Bunne oder Säusbunne** – Saubohnen; die eiweißreichen dicken Bohnen werden mit „Buchlapp“, also Bauchlappen, oder als Bohnenuntereinander kredenzt.

**Strüh** – wörtlich übersetzt steht das mundartliche Wort für „Stroh“. Es meint aber im übertragenen Sinne Sauerkrautspäne, die man früher gerne mit weißen



Bohnen unter Kartoffelstampf hob und dann als „Bonne-Strüh“ bezeichnete.

**Schlootematsch** – ein Untereinander-Gericht, das aus Salat und Kartoffelstampf mit Essig und saurer Sahne besteht. Saisonal bedingt verwendet man frischen Endivien- oder Blattsalat für das Gericht.

**Worbelspannkooche** – Waldbeerpfannkuchen; in früheren Zeiten ging man die „Worbele“ an den Waldrändern suchen; besonders für Kinder war das eine beliebte Nachmittagsbeschäftigung.

**Zaussäpel, Zauserpel** – die Braten- und Soßenreste von sonntags wurden montags gerne mit Pell- oder Salzkartoffeln als Soßenkartoffeln gereicht.



# AUS DEM BAUERNGARTEN

## AUFSTRICHE, SALATE UND EINGELEGTES

### Gutes aus Mutter Natur

Nutzgarten und Apotheke zugleich – so könnte man den traditionellen Bauerngarten beschreiben. Der Selbstversorgergarten befand sich früher hinter jedem Haus und bot neben Gemüsen, Gewürzen und Zierpflanzen auch Heilkräuter.

In einer Zeit, in der man nicht alles fertig kaufen konnte und der nächste Arzt weit weg und teuer war, musste man mit dem auskommen, was der eigene Garten hervorbrachte. In der Nähe zu Haus und Hof pflanzten viele Eifeler Familien also das, was sie für den täglichen Bedarf benötigten. Im Gemüsebeet fanden sich neben Kartoffeln vor allem dicke Bohnen und Kohlgemüse. Auch Zwiebeln, Spinat und Mangold waren beliebt, denn sie waren neben verschiedenen Kräutern auch als Heilmittel hoch geschätzt.

### Heilkräuter für Mensch und Tier

Im Heilkräuterbeet zog man beispielsweise Eibisch gegen Husten, Frauenkraut für die Wundheilung, Fingerhut für ein starkes Herz und die Großblütige Königsckerze als Mittel gegen Erkältungen. Letzterer sprach man auch schützende Wirkung bei Gewittern gegen Blitzschlag zu. Als sogenanntes „Blitzkraut“ kam die Königsckerze am 15. August zur Kräuterweihe an Mariä Himmelfahrt auch in den

traditionellen Krautwisch. Den gesegneten Strauß hängte man später im Haus auf, um Mensch und Tier vor Unheil zu schützen.

Zu den beliebtesten Würz- und Heilkräutern der Eifeler Hausfrau zählten Liebstöckel (auch als Maggi-Kraut bekannt) für Suppen und Eintöpfe, Zitronenmelisse und Salbei. Letztere wurden gerne auch als Tee bereitet, denn sie haben eine beruhigende Wirkung auf Magen und Geist.

### Einmachkultur

Im Sommer erfreuten sich die Eifeler Familien neben frischem Salat auch an verschiedenem Beerenobst aus dem Garten. Vor allem Rote und Schwarze Johannisbeeren, Himbeeren und Stachelbeeren waren beliebt. Überschüsse kochte man als Saft, Sirup, Gelee und Kompott ein. Für den Winter machte man Steinobst, Gurken, Sauerkraut, Bohnen und Möhren ins Glas oder in große Steintöpfe ein. Mit Zucker und Essig, aber auch durch Salz und Milchsäuregärung ließen sich die Gartenschätze haltbar machen.

Über die Tradition des Bauerngartens und altes Handwerk können sich Interessierte im LVR-Freilichtmuseum in Kommern, im Handwerk- und Heimatmuseum Groß Vernich oder im Eifelmuseum in Blankenheim informieren.

# FELDSALAT MIT KARTOFFELDRESSING

für 4 Personen

## Zutaten

250 g Feldsalat  
150 g feine Würfel vom Eifel-schinken oder wahlweise vom Eifeler Ziegenkäse

### Für die Marinade

3 EL milder Weinessig  
9 EL Rapsöl  
1 noch warm zerdrückte Pellkartoffel  
einige EL Wasser  
etwas Honig und Monschauer Senf  
eine fein geschnittene Zwiebel  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Salat verlesen und waschen, trocken tupfen.  
Die Zutaten für die Marinade verrühren und durchziehen lassen.  
Die Schinkenwürfel kurz vor dem Servieren in einer Pfanne knusprig braten. Auch den Ziegenkäse kann man im Ofen etwas bräunen. Alles zusammen portionsweise auf Tellern anrichten.



## Gut zu wissen!

Zu den Eifeler Spezialitäten zählen neben Schinken auch Käsesorten von Kuh, Ziege und Schaf gleichermaßen.

## TIPP

Auch mit Saure-Sahne-Dressing ist Feldsalat, der zu den Baldriangewächsen zählt, beliebt. Für das Saure-Sahne-Dressing statt Rapsöl 100 g Sahne und etwas Zitronensaft zugeben.

# ZWIEBELSCHMALZ

für ein Glas à 250 ml

## Zutaten

200 g Griebenschmalz oder  
125 g Gänseflossen, 65 g Schweine-  
schmalz und 50 g durchwachsene  
Speckwürfel  
½ fein gewürfelte Zwiebel  
Salz

## Zubereitung

2 EL Schmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Speckwürfel darin dünsten. Den Rest Schmalz zugeben. Alles bei schwacher Hitze ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Salz abschmecken. Die Masse abkühlen lassen und in ein Schraubglas oder eine Servierschale füllen. Dazu passt ein typisches Eifeler Graubrot.

## Gut zu wissen!

Zwiebeln sind in der Bauernapotheke als vielseitiges Heilmittel bekannt. Zwiebelsirup wird gerne bei Husten verabreicht oder eine Zwiebelpackung bei Ohrschmerzen.

## TIPP

*Mit dem Schmalz lassen sich im Winter auch Rotkohl- und Bratengerichte verfeinern. Gekühlt hält sich das Schmalz über mehrere Wochen im Kühlschrank.*



# KWALMÄN MET HERRING

(KARTOFFELN MIT HERINGSSCHMAND)

für 4 Personen

## Zutaten

- 8 Salzheringe (küchenfertig gewässert und filetiert)
- 2 säuerliche Äpfel (z.B. Boskoop oder Cox Orange)
- 2 Zwiebeln
- 250 ml Milch
- 250 ml Kondensmilch, süße oder saure Sahne
- Salz, Zucker und Weinessig zum Abschmecken
- 1,5 kg kleine Kartoffeln

## Zubereitung

Die Salzheringsfilets in kleine Happen schneiden. Äpfel und Zwiebeln schälen und ebenso in kleine Stückchen schneiden. Aus Milch, Sahne, Salz, Zucker und Weinessig eine Marinade bereiten. Die Herings-, Apfel- und Zwiebelstückchen zugeben und alles gut durchziehen lassen.

Für die Pellkartoffeln die gewaschenen Kartoffeln mit ausreichend Wasser aufsetzen und rund 40 Minuten garen. Das Wasser abschütten und die Kartoffeln pellen.

## Gut zu wissen!

Die eingesalzenen Heringe waren früher sehr beliebt, da sie haltbar und preiswert waren. Außerdem durften sie auch an Fastentagen gegessen werden.

## TIPP

*Den Heringsschmand am besten schon am Abend vorher bereiten.*



# ERPELSCHLOOT (KARTOFFELSALAT)

für 4 Personen

## Zutaten

1 kg festkochende Kartoffeln  
(z.B. Sorte Cilena oder Belana)  
0,5 l Brühe  
4 EL Weinessig  
2 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl  
1 Zwiebel  
100 g gewürfelter Schinkenspeck  
Salz, Pfeffer, Zucker  
frische, gehackte Gartenkräuter

## Zubereitung

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken, mit dem Essig und Öl zur Brühe geben. Die Schinkenspeckwürfel in einer Pfanne mit hohem Rand auslassen und mit einem großen Teil der Brühe ablöschen. Den Rest der Brühe ebenfalls in die Pfanne geben, kurz aufkochen lassen. Die Brühe mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken und über die Pellkartoffelscheiben geben. Gut vermengen und durchziehen lassen.

## Gut zu wissen!

Das Rezept für hausgemachte Mayonnaise finden Sie beim Wurstsalat.

## TIPP

*Heiße Würstchen und Frikadellen passen zum Erpelschloot, der kalt oder warm gegessen wird. Auch Varianten mit Mayonnaise sind bekannt.*



# HOLUNDERESSIG

für 1 Flasche

## Zutaten

3–4 frisch aufgeblühte Dolden  
vom Holunder (ab Mai)  
700 ml Balsamico- oder milder  
Weißweinessig

## Gut zu wissen!

Auch feine Holunderblütengelees werden in Eifeler Haushalten gerne bereitet. Man benötigt 700 ml Apfelsaft, 10 frische Holunderblütendolden und 500 g Gelierzucker 2:1 sowie den Saft von einer Zitrone. Die Holunderblüten über Nacht in dem Apfelsaft ziehen lassen. Am nächsten Tag entfernt man die Dolden und kocht das Gelee mit dem Zitronensaft und dem Zucker auf.

## TIPP

*Nach demselben Prinzip lassen sich auch Kräuter- oder Fruchtessige ansetzen. Sehr schmackhaft sind derartige Essige für klare Dressings. Hier kommt ihr Aroma besonders gut zur Geltung.*



## Zubereitung

Den Essig in eine wiederverschließbare Flasche mit größerer Öffnung geben, beispielsweise eine Bügelflasche. Die Dolden nach Insekten absuchen und saubere Dolden ungewaschen in die Essigflasche geben. Diese verschließen und an einem kühlen Ort circa vier Wochen durchziehen lassen. Den Essig abfiltern und wieder in die Flasche zurückgießen.

# WURSTSALAT & SELBST GEMACHTE MAYONNAISE

für 4–6 Personen

## Zutaten

400 g gekochter Schinken oder Fleischwurst  
4 Pellkartoffeln vom Vortag oder Käse nach Gouda-Art  
nach Belieben etwas Mais oder Paprika  
200 g saure Gurken  
Essigwasser der eingelegten Gurken  
Salz, Pfeffer, Zucker  
fein gehackte Petersilie

### Für die Dekoration

hart gekochte Eier nach Belieben  
kleine Tomaten  
Petersilie

### Für die Mayonnaise

Zutaten für ein Glas  
2 Eigelb (extra frische Qualität)  
2 EL Senf  
250 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl  
1–2 EL Essig oder Zitronensaft  
Salz, Pfeffer, Zucker

## TIPP

Der Wurstsalat passt gut zum Abendbrot. In Bügelgläsern angerichtet, ist er auch fürs Picknick oder die Grillsaison eine Bereicherung.

## Zubereitung

Die Zutaten in feine Streifen und Würfel schneiden. Mit der selbst gemachten Mayonnaise und der fein gehackten Petersilie vermengen und mit etwas Essigwasser, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

## Zubereitung Mayonnaise

Eigelb in einer Schüssel schaumig aufschlagen. Einen Esslöffel Senf zugeben und langsam das Öl und den zweiten Esslöffel Senf einfließen lassen und unterrühren. Die Mayonnaise mit Essig und Gewürzen abschmecken.



# REGISTER

## A

- Alt-Eifeler Schmorbraten ..... 56  
 Apfelkuchen ..... 88  
 Armer Eifelbauer ..... 27  
 Aufgesetzter ..... 91

## B

- Bauernfrühstück ..... 28  
 Bauernsülze ..... 64  
 Birnenmus ..... 20  
 Bitburger Biersuppe ..... 85  
 Bohnengemüse ..... 59  
 Bratkartoffeln ..... 76  
 Brennnesselgemüse ..... 71  
 Brombeergelee ..... 90  
 Buchweizenknödel ..... 34  
 Buchweizenpfannkuchen ..... 29  
 Buttermilchbohnensuppe ..... 49  
 Buttermilchsuppe mit Backpflaumen ..... 44

## D

- Dillgurken ..... 22

## E

- Eierbiskuit-Hörnchen ..... 84  
 Eierschmier ..... 33  
 Eierstich ..... 41  
 Eifeler Kartoffelsuppe ..... 42  
 Eifeler Quarkklöße ..... 35  
 Eifeler Rührei ..... 32  
 Eifeler Sauerbraten ..... 57  
 Eifeler Spießbraten ..... 54  
 Errötendes Bauermädchen ..... 86

## F

- Feldsalat mit Kartoffeldressing ..... 12  
 Forelle Müllerin ..... 65

## G

- Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettich ... 60  
 Geschmorte Rehkeule ..... 62  
 Gestufte Birnen ..... 77

- Graupensuppe ..... 48

- Grießflammeri ..... 81

- Grießkuchen ..... 81

- Grüner Bohneneintopf ..... 40

- Grünkohlgemüse ..... 71

## H

- Himmel und Erde ..... 70  
 Holunderblütengelee ..... 16  
 Holunderessig ..... 16

## J

- Johannisbeersirup ..... 93

## K

- Kaninchen in Ahrrotwein ..... 61  
 Kartoffelauflauf ..... 72  
 Kartoffeln mit Heringsschmand ..... 14  
 Kartoffelpudding ..... 74  
 Kartoffel-Topfkuchen ..... 69  
 Kartoffelsalat ..... 15  
 Kartoffelstampf ..... 75  
 Kartoffelwaffeln ..... 73  
 Knudeln mit Milchsuppe ..... 26  
 Kohlrouladen ..... 58  
 Krautsalat mit Speck ..... 18  
 Kräuterbutter ..... 23

## L

- Lammbraten ..... 59

## M

- Markklößchen ..... 41  
 Maronenpudding ..... 92  
 Mayonnaise ..... 17  
 Mehlknödel ..... 31  
 Milchreis ..... 82  
 Möhrengemüse süß-sauer ..... 54

## O

- Obstpfannkuchen ..... 30  
 Ofenschlupfer ..... 27

# REGISTER

## P

Pflaumenmus ..... 20

## Q

Quarkspeise mit Obst ..... 83

## R

Reibekuchen ..... 68

Rinderrouladen ..... 58

Rindfleischsuppe mit Markklößchen ..... 41

Rotweinpflaumen ..... 89

## S

Salat-Untereinander ..... 43

Sauerkraut (selbst gemacht) ..... 46

Sauerkrauteintopf ..... 47

Sauerkraut mit weißen Bohnen ..... 39

Saure-Bohnen-Untereinander ..... 45

Saure-Sahne-Dressing ..... 12

Schichtkartoffeln ..... 72

Schnittlauchsoße ..... 21

Schwarzer Birnenfladen ..... 80

Schweinebauchrouladen ..... 58

Schweinerollbraten ..... 63

Spargel-Kartoffel-Suppe ..... 19

Spargel mit Eifelschinken ..... 19

Steckrübensuppe ..... 50

## W

Waffeln mit heißen Kirschen  
und Sahne ..... 84

Walnussspeise ..... 92

Weincreme ..... 87

Weinsoße ..... 87

Wildschweingulasch ..... 55

Wildsuppe ..... 51

Wirsing-Möhren-Eintopf ..... 38

Wirsing-Untereinander ..... 43

Wurstsalat mit Mayonnaise ..... 18

## Z

Zwiebelschmalz ..... 13

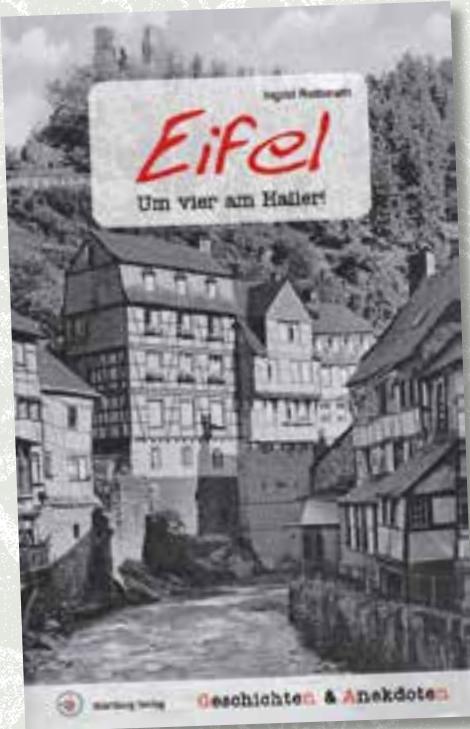


# EIFEL



Ingrid Retterath  
Weihnachtsgeschichten  
aus der Eifel

80 S., Hardcover, zahlr. S/w-Bilder  
ISBN 978-3-8313-2927-4



Ingrid Retterath  
Um vier am Haller!

80 S., Hardcover, zahlr. S/w-Bilder  
ISBN 978-3-8313-2873-4

# Wartberg Verlag

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



# KÜCHENKLASSIKER *aus der Eifel*

*Stampes, Strüh un Schlootematsch*

In diesem Kochbuch finden Sie ein Portrait der Eifeler Küche, wie sie in Privathaushalten von Aachen im Norden bis nach Trier im Süden heute auf den Tisch kommt. Viele Rezeptklassiker wie Döppenkoche, aber auch moderne Speisen wie Spargel mit Eifelschinken oder gebratene Forelle mit Wildkräutersalat finden sich im Repertoire der Familien.

Welche Spezialitäten von Birrebunnes bis Zaussäpel 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 Culinaria-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: 978-3-8313-2481-1



9 783831 324811

€14,90 (D)

