

## LACHSTATAR

Für 4 Portionen

4 Scheiben Weißbrot  
 3 EL Butter  
 200 g Lachsfilet  
 Salz, Pfeffer  
 Zitronensaft  
 Olivenöl  
 4 Scheiben Salatgurke  
 2 EL Kaviar oder  
 2 EL Lachsfilet

1. Die Brotscheiben werden in der Butter auf beiden Seiten goldbraun gebraten und in 4 Teile geschnitten. Anschließend das Lachsfilet in feine Würfel hacken und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Öl würzen. Legen Sie die Weißbrotscheiben mit den dünnen Gurkenscheiben und geben Sie das Lachstatar und ein wenig Kaviar obendrauf.

(Foto Seite 17: unten)

**TIP**  
 Wenn Sie frischen Lachsfilets verwenden, für dieses Lachstatar verwenden Sie Graved Lachs, das ist geräucherter Lachs, der mehrere Tage mit Salz, Pfeffer, Zucker und verschiedenen Kräutern gebeizt wird. Aber Sie können auch eine Vorspeise auch mit geräuchertem Lachs zubereiten. In diesem Fall entfällt das Beizen.

## MATJESTATAR

Für 4 Portionen

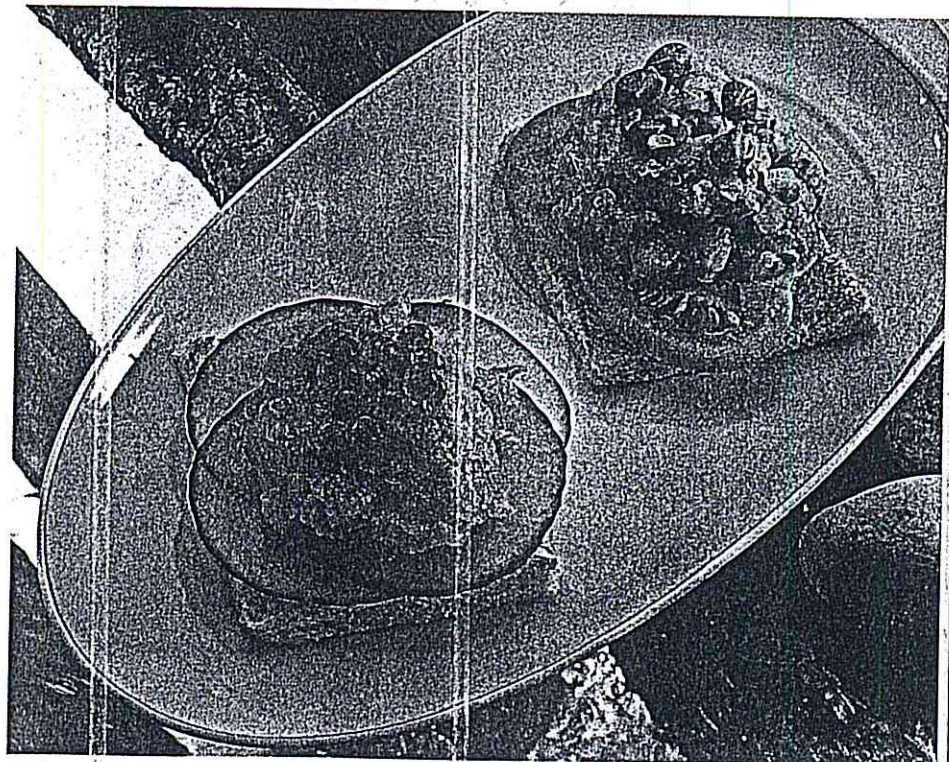
4 Scheiben Weißbrot  
 3 EL Butter  
 200 g Matjesfilets  
 1 Schalotte, gehackt  
 2 EL winzige Apfelwürfel  
 1 EL Gewürzgurkenwürfel  
 1 TL Senf  
 1 TL Mayonnaise  
 1 Tomate  
 2 EL Kapern

1. Zunächst werden die Brotscheiben in der Butter auf beiden Seiten goldbraun gebraten und anschließend in 4 Teile geschnitten.

2. Entfernen Sie aus den Matjesfilets herausragende Gräten mit einer Flachzange oder einer Pinzette. Anschließend werden die Filets sehr fein gehackt und mit den Schalotten-, Apfel- und Gurkenwürfeln gemischt. Würzen Sie das Tatar mit Senf und Mayonnaise.  
 3. Schneiden Sie die gewaschene Tomate in sehr dünne Scheiben und legen Sie sie auf das Brot, darauf kommen das Matjestatar und die Kapern.  
 (Foto Seite 17: oben)

## TIP

Statt des Weißbrots können Sie sowohl das Lachstatar als auch das Matjestatar auf gebutterten Vollkornbrotscheiben anrichten.



## DEFTIGE GRÜNKOHLSUPPE

Für 6 Portionen

1,5 kg Grünkohl  
250 g Haferflocken  
600 g Kasseler  
1 Zwiebel  
1 Bund Suppengrün  
4 Kochwürste  
Salz, Pfeffer

1. Den Grünkohl von den dicken Blattrippen streifen, gut waschen und anschließend durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Den Grünkohlbrei mit den Haferflocken mischen.
2. Das Kasseler in einen Topf geben und 1,5 Liter Wasser darübergießen. Die geschälte Zwiebel fein hacken, ebenso das geputzte Suppengrün. Beides zum Kasseler geben und 1 Stunde leise köcheln lassen.
3. Das Fleisch aus der Brühe nehmen und würfeln. Anschließend den Grünkohlbrei in der Brühe 60 Minuten kochen. Die letzten 10 Minuten die Würste mitgaren, die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Kasseler wieder hinzufügen.

### ■ TIP

Wenig Zeit zum Kochen? Dann nehmen Sie statt des frischen Grünkohls 450 Gramm Tiefkühlware. Diese Suppe können Sie zusätzlich mit einigen groß gebratenen Kartoffelwürfeln anreichern.

## SÜSS-SAURE STECKRÜBENSUPPE

Für 4 Portionen

1 kg Fleischknochen  
1 Bund Suppengrün  
1 EL Salz  
10 Pfefferkörner  
2 Lorbeerblätter  
750 g Steckrüben  
250 g Möhren  
2 EL Essig-Essenz (25%)  
½ TL Zucker  
4 EL Crème fraîche  
etwas Kerbel

1. Die Knochen gut abspülen und mit 1,5 Liter Wasser bedecken. Das Suppengrün putzen und grob würfeln, zu-

sammen mit dem Salz und den Pfefferkörnern sowie den Lorbeerblättern zu den Knochen geben und 3 Stunden köcheln. 2. Die Brühe durch ein Sieb in einen neuen Topf gießen. Die Steckrüben schälen und würfeln. Die geschabten Möhren ebenfalls in kleine Würfel schneiden, und das Gemüse in der Brühe 40 Minuten garen. 3. Einige Gemüsewürfel als Suppeneinlage herausnehmen, das restliche Gemüse in der Brühe pürieren und mit der Essig-Essenz, dem Zucker und der Hälfte der Crème fraîche süß-sauer abschmecken. 4. Die Suppe in 4 Suppentassen anrichten, die Gemüsewürfel, die Crème fraîche und die Kerbelblättchen dazugeben.

(Foto Seite 33)



*Sieht nicht  
etwas Louis  
aus, das  
kopft man  
aber beim  
Essen.*

### Schinkenpain

750g magerer gekochter Schinken, ¼ l süßer Rahm,  
4 Eier, 2 El. Butter, 2 El. Mehl.

Der Schinken wird durch den Fleischwolf gedreht. Aus Butter und Mehl bereitet man eine Mehlschwitze, rührt sie mit dem Rahm glatt und läßt sie unter ständigem Rühren aufkochen. Etwas abkühlen lassen und mit dem Schinken und den Eiern vermischen. Die Masse wird in eine gut gefettete und gemehlte Ringform gefüllt, die man in einen halb mit kochendem Wasser gefüllten Topf stellt und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 1 Std. im vorgeheizten Backofen garen läßt. Dann wird der Pain auf eine vorgewärmte Platte gestürzt. Dazu eisgekühlter Sahnemeerrettich (¼l steifgeschlagene Sahne mit 5 El. angemachtem Meerrettich verrührt)

### Fischpain

1 kg Schellfisch, 1 Bd. feingehackte Petersilie, 2 alte geschälte Rundstücke, etwas Milch, 1 El. Butter, 1 El. Mehl, ⅛ l süßer Rahm, 2 Eier, Salz, Zitronensaft

*hat immer  
gekocht*

Das Fischfleisch wird von Haut und Gräten gelöst, durch den Fleischwolf gedreht und mit der feingehackten Petersilie vermischt. Die geschälten, in Milch eingeweichten Rundstücke ausdrücken und mit dem Fisch vermengen. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze machen, mit dem Rahm glattrühren und unter ständigem Rühren 3 Minuten kochen lassen, dann mit dem Fischfleisch vermischen und die Masse mit Salz und Zitronensaft würzen. Zum Schluß rührt man noch 2 Eier unter. Weitere Zubereitung wie bei Schinkenpain. Dazu Krebs- oder Meerrettichsauce.

### Spinatpudding

1 ½ kg Spinat, 2 - 3 alte Rundstücke, Milch zum Einweichen, 1 kl. feingehackte Zwiebel, 5 Eier, 1 Tl. Senf, geriebener Muskat, Salz

gelöst. Dann  
tenform mit  
terteig. Der  
t und darauf  
e Schalotten  
an mit dem  
ßt man die  
te 1 Std. bei

eisch von  
n und in  
ckfleisch  
gründlich  
schnitten,  
ensaft ge-  
sgerollten  
arce, das  
chichten  
m Ei be-  
backofen

2x

## HEISSER DORSCH IM TEIG

**Zutaten:**  
 4 Dorschfilets  
 1 Zitrone  
 125 ml Weißwein  
 1 Lorbeerblatt  
 10 Pfefferkörner  
 1 Zwiebel  
 2 EL Butterschmalz  
 125 g Crème double  
 1 Msp. Fleischextrakt  
 2-3 EL Dijon-Senf  
 Mehl, Bier, Ingwer, Senf, Salz, Pfeffer, Butter, Crème double, Fleischextrakt, Dijon-Senf

1. Den Fisch unter kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Fischstücke mit dem Zitronensaft beträufeln und salzen. In einem kochenden Wasserbad für 10 Minuten das Fischfleisch in große Stücke kochen lassen.

2. In einem Topf Mehl, dem Bier, Ingwer und Pfeffer einen Teig zubereiten und zum Schluß Senf zugeben, aber nicht zu viel. Den Teig in kleine Stücke zuerst in Wasser tauchen und dann in den heißen Butter gebacken. Anschließen heißem Butter gebacken. Dazu paßt

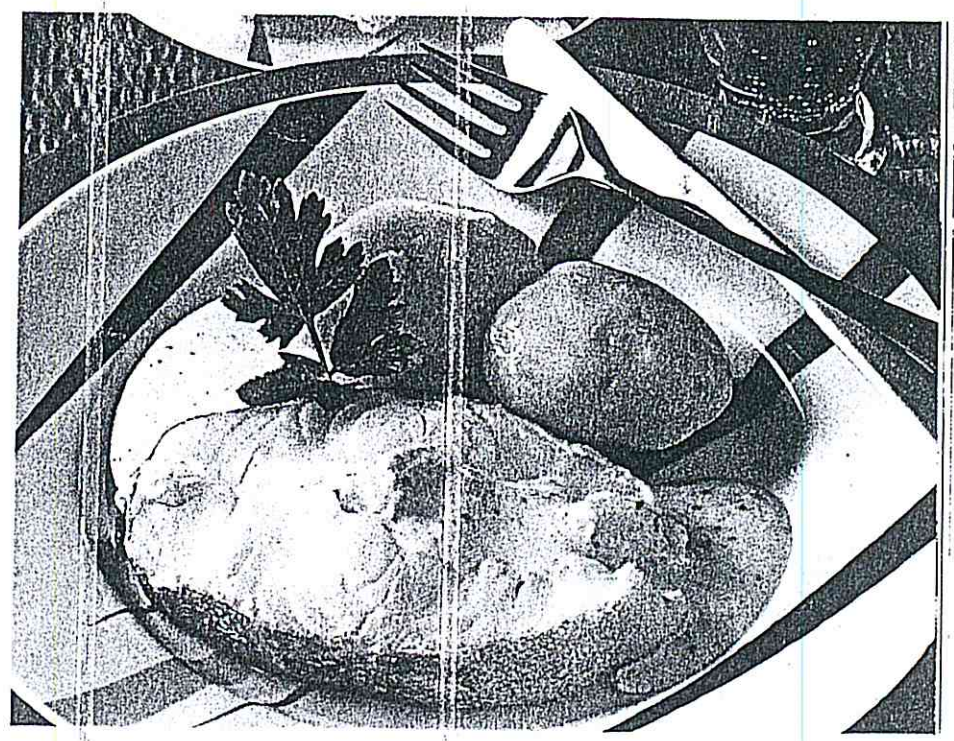
## DORSCH MIT SENFSAUCE

Für 4 Portionen

4 Dorschkoteletts  
 Saft von ½ Zitrone  
 Salz  
 125 ml Weißwein  
 1 Lorbeerblatt  
 10 Pfefferkörner  
 1 Zwiebel  
 2 EL Butterschmalz  
 (z. B. Butaris)  
 125 g Crème double  
 1 Msp. Fleischextrakt  
 2-3 EL Dijon-Senf

1. Den Fisch unter kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Fisch-

koteletts mit Zitronensaft beträufeln und salzen.  
 2. ½ Liter Wasser und den Weißwein mit dem Lorbeerblatt und den Pfefferkörnern aufkochen. Den Fisch in die heiße, aber nicht kochende Flüssigkeit geben und etwa 20 Minuten ziehen lassen.  
 3. Für die Sauce zunächst die Zwiebel schälen und sehr fein hacken, dann das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.  
 4. Nun die Crème double und den Fleischextrakt einrühren, die Sauce einmal aufkochen lassen und dann mit dem Senf abschmecken.  
 5. Die Senfsauce über den Fisch gießen und mit Salz- oder Pellkartoffeln servieren.  
 (Foto Seite 37)



## FLEISCH

### LABSKAUS

Für 4 Portionen

- 850 g gepökelte Rinderbrust
- 3 Zwiebeln
- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 4 Matjesfilets
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- 1 Glas rote Bete
- 4 Salzgurken
- 4 Eier
- 4 EL Butter

1. Das Fleisch abspülen und in einen Topf legen. Die Zwiebeln schälen und sehr fein hacken.

Zu dem Fleisch geben und vollständig mit Wasser bedecken. Das Fleisch 90 Minuten garen, herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. In der Fleischbrühe sehr weich kochen.

3. Das Fleisch grob würfeln, zusammen mit den Kartoffeln und den Matjesfilets durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

4. Den Labskaus eventuell mit etwas Brühe verrühren, falls er zu fest sein sollte.

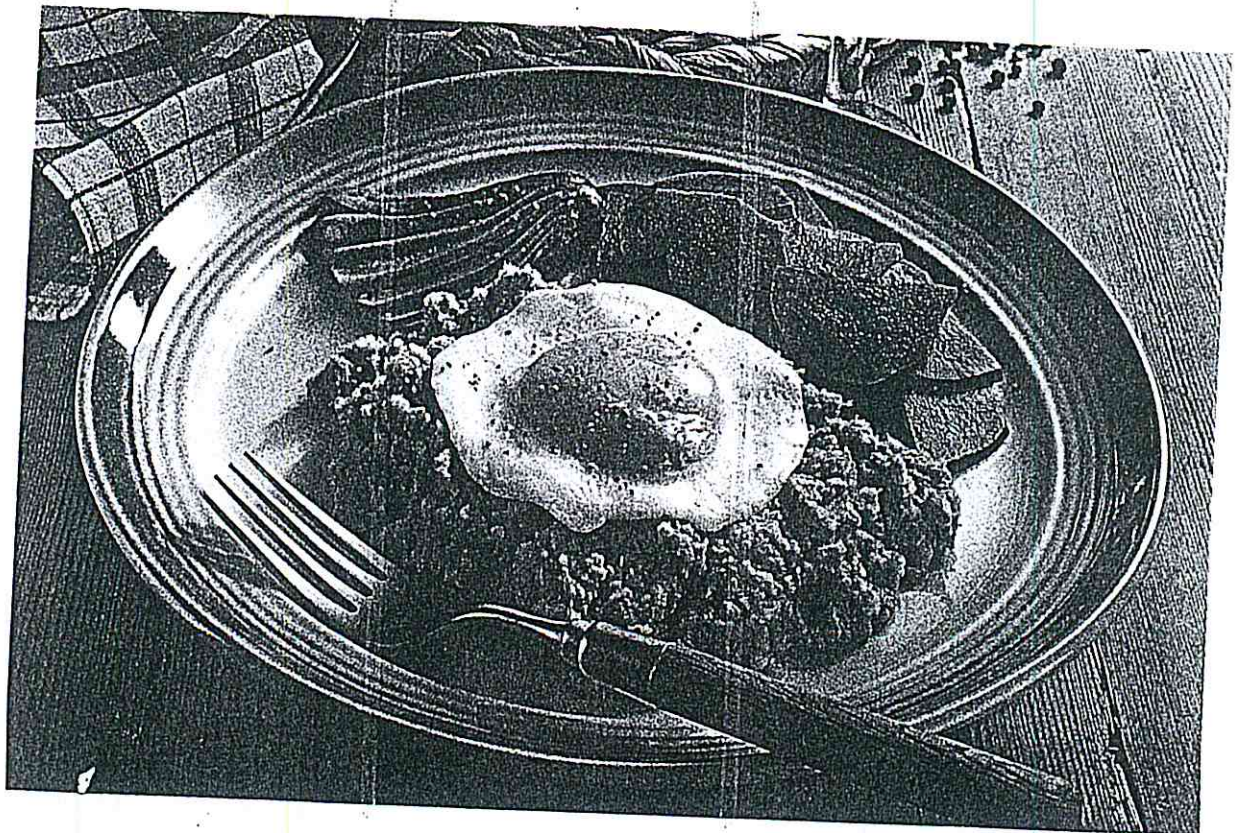
5. Den Labskaus würzen und zusammen mit den roten Beten und den Salzgurken auf 4 Tellern anrichten.

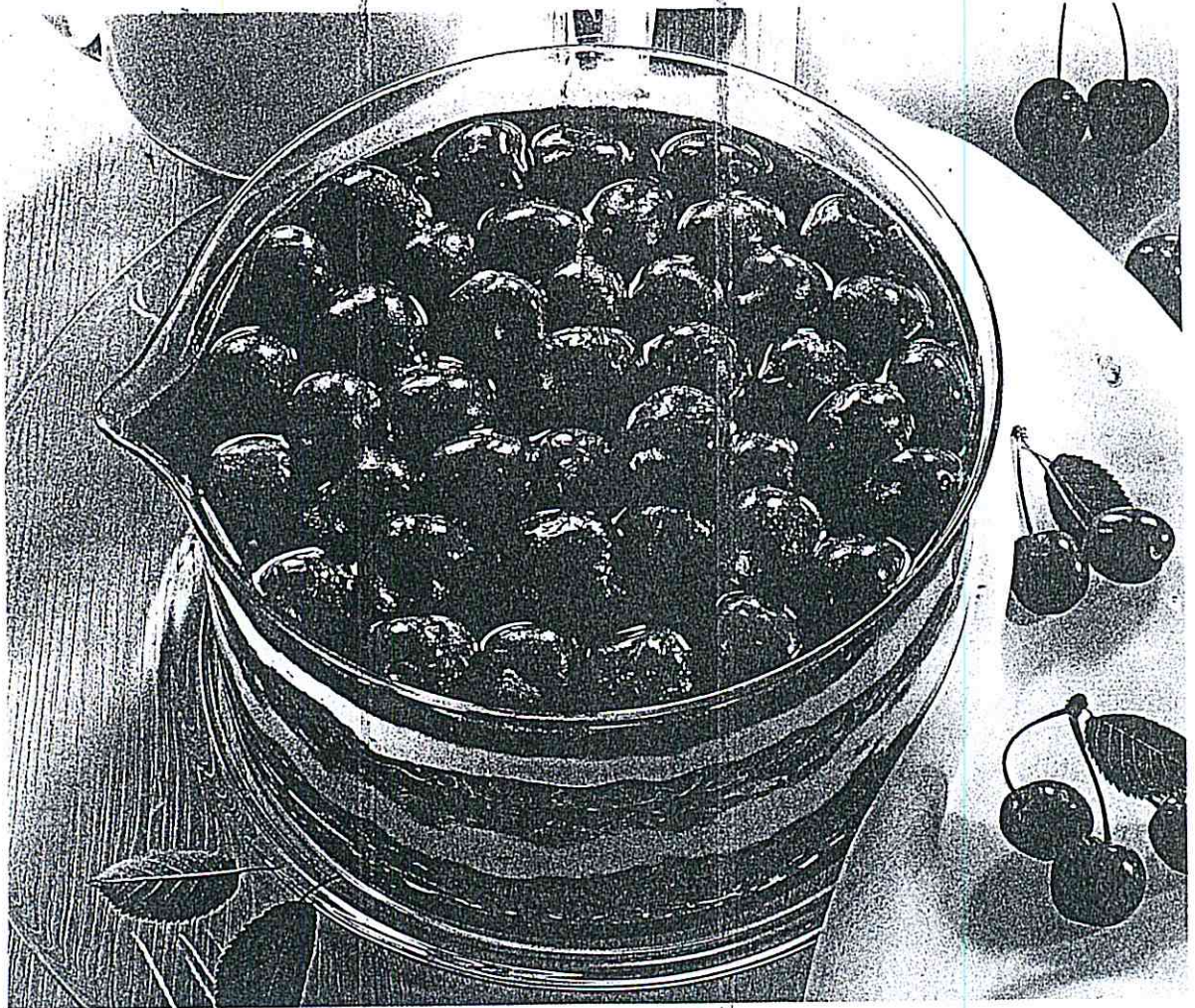
6. Die Eier in der Butter als Spiegeleier braten und zum Schluß auf den Labskaus setzen.

#### ■ TIP

*Dazu können Sie auch einen Rollmops servieren. Ein Gläschen Aquavit und ein kühles Bier sind aber unerlässlich.*

*In den meisten Gegenden unseres Landes müssen Sie die gepökelte Rinderbrust beim Schlachter vorbestellen. Ersatzweise zerstampfen Sie Corned Beef mit den gekochten Kartoffeln und den gehackten Matjesfilets.*





## VERSCHLEIERTES BAUERNMÄDCHEN

Für 6 Portionen

500 g Sahnequark  
3 EL Zucker  
etwas Milch  
125 g Pumpernickel  
6 cl Rum  
100 g Zartbitterschokolade  
1 Glas eingemachte  
Sauerkirschen

1. Den Sahnequark mit 2 Eßlöffel Zucker und etwas Milch geschmeidig- und glattrühren.
2. Den Pumpernickel in einer Schüssel zerbröseln, 1 Eßlöffel Zucker darüberstreuen und mit dem Rum tränken.
3. Die Schokolade grob über den Pumpernickel reiben und alles gut mischen.
4. Die Kirschen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
5. In einer Glasschüssel jeweils eine Lage Quark, Pumpernickel, Kirschen usw. schichten.

Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.

### ■ TIP

*Statt der Kirschen können Sie auch gedünstetes Apfelkompott oder stark angedickten Fruchtsaft verwenden.*