

So schmeckt der Westerwald!

Wäller Heimatküche



Kurs:	Wäller Heimatküche - Herzhaft, bodenständig, regional 231-06-3688
Datum/ Ort:	Mittwoch, 22. März 2023, 17:30 Uhr Rennerod, Realschule plus
Leitung:	Patrick George

Die heimische regionale Küche wird gerade wiederentdeckt. Spezialitäten wie der „Dibbekooche“ oder „Erbelskrebbercher“ sind mindestens genauso charakteristisch für die Region wie die weiten Tal- und Berglandschaften. Wir Wäller essen eben auch gerne das, was wir in unserer unmittelbaren Umgebung haben. Das sind zum Beispiel Kartoffeln: Die Hauptzutat von zahlreichen Traditionsgerichten. Gute Küche bedeutet bei uns im Westerwald: Regional, saisonal und mit ureigenem Geschmack. Genuss auf „Westerwälder Art“! Und dabei ist regionale, saisonale Küche nicht nur lecker, sondern auch gesund und nachhaltig.

In diesem Kochkurs wollen wir uns verschiedensten Wäller-Traditionsgerichten nähern. Mal schauen wir klassisch in „Omas Dibbe“, mal interpretieren wir auf Grundlage traditioneller Zutaten etwas neu. Aber immer auf „Wäller Art“!

Wot m´r alles zo eehse mache wulle

Virnweg giddet:

- Herzhafte Ofen-Stickscher (Wäller Muffins)
- Erbelskrebbelcher mit wot dabey

Fir de gruube Hunger homma da:

- Erbel-un-Muhre-Durjenanna
- Dibbekoche met Äppelschmer
- Wellfleisch met Saibunne un Erbel
- Rihgebrorene met ruute Beete ausm Glohs und lecka Fleischwoorscht

Un hinne-noh giddet noh wott Süßes:

- Miehlskliesjer un karamellisierte Birne, mit su nem moderne Pfeffer druff
- Eier-Pannekooche mit besuffene Quetsche

Bonusrezepte – um Dahom noch mol wat ze mache:

- Wäller Bagges-Bruut
- Eierkäs, nadierlich met Zimt un Zucka

Die Küche des Westerwaldes - Persönliche und allgemeine Informationen

„Bring ein großes Glas Kümmel und ein frischen Krug Bier
Und die Wurschesupp und Eierkäs und alles klar zu mir.
Wo in der Welt ist der Himmel, wenn nicht hier?
Ich bin aus'm Westerwald.“

So klingt es im Refrain des Liedes „Ich bin aus'm Westerwald“ von Ulrik Remy – doch dies beschreibt bei weitem noch nicht umfänglich die Küche des Westerwaldes. Doch dabei bringen diese Zeilen einiges auf den Punkt: Leckerer Geschmack aus dem Westerwald braucht nicht viel – wir Wäller mögen es oft einfach, praktisch, regional, saisonal und dabei oft so unendlich lecker.

Doch woher kommt die Wäller Küche, was zeichnet unsere Küche aus?

Der Westerwald wurde bis in die späten 70er Jahre eher als ärmere und ländliche Gegend wahrgenommen. Viele Haushalte hatten noch eigene Gärten und Nutztierhaltung. Man aß gerne, was man selbst produziert oder gezüchtet hatte. Man verstand sich auch in den ärmsten Zeiten gut darauf Lebensmittel zu konservieren, das zu nutzen, was in der Region vorhanden war.

Die Westerwälder Küche ist dabei, wie viele ähnliche ländliche Regionen in Deutschland, von der sättigenden, stärkenden Küche geprägt. So spielten in den Zeiten, als die eigene „Landwirtschaft“ nahezu für jeden Hausstand noch zur täglichen Versorgung notwendig war, z.B. Möhren, Kartoffeln, Eier, Butter oder auch fetter Speck und Hausmacher Wurst, wie aber auch Mehl und Mehlspeisen eine enorm große Rolle. So ist beispielsweise der charakteristische „Dibbekoche“ in vielen Teilen Deutschlands gänzlich unbekannt.

Die ländlich-bäuerliche Küche war in den früheren Zeiten jedoch enorm wichtig, sie garantierte die benötigte Energiezufuhr für die teilweise enorm anstrengende körperliche Arbeit. Dabei war sie durch ihre Saisonalität gesund und unter heutigen Gesichtspunkten enorm nachhaltig und klimaschonend. Viele der regional-typischen Speisen wurden über Generationen als Familienrezepte weiter gegeben. So gibt es nicht die nur eine oder gar richtige Rezeptur. Allein in meiner Familie ist die ewige Diskussion um den richtigen Dibbekoche eine nicht endende Diskussion: Der eine mag es mit Dörrfleisch-Würfel drin, der nächste packt Speckstreifen drauf, Mettwurst rein oder sogar einen „Henkel Fleischwoorscht unne in de Dibbe“. Letzten Endes gibt es hier kein richtig oder falsch: Hauptsache es schmeckt! Und das was wir kennen, das mögen wir auch oft.

Natürlich kennen wir Wäller heute nicht nur die deftige Landküche. So hat der Westerwald heute viel mehr Kulinarik zu bieten. Nicht nur die Erfindung des heute sonderbar scheinenden „Toast Hawai“ von Clemens Wilmenrod, der mit richtigem Namen Carl Clemens Hahn hieß und aus Wilmenrod im Westerwald stammte, zeigt, dass der Wäller auch offen für Neues ist (wie gesagt, Toast Hawai ist nicht gerade der Gipfel der Kulinarik) und das Sprichwort „was der Bauer nicht kennt...“ damit auch Entkräftung erfährt. Heute erleben wir internationale Küche genau wie gehobene Gastronomie bis hin zur guten Wirtshausküche. Rundum: Die Genusslandschaft des Westerwaldes ist abwechslungsreich wie die Natur, die der Westerwald zu bieten hat.

Dabei sollten wir jedoch niemals unsere Wurzeln aus den Augen verlieren, gerade die traditionellen Gerichte erfahren derzeit eine „Renaissance“ oder bieten der Sterneküche durch Abwandlung neue „Aha-Erlebnisse“. In diesem Kurs möchte ich Ihnen traditionelle Gerichte vorstellen, aber auch um moderne Elemente auf Grundlage der urtypischen Speisen oder Zutaten ergänzen.

In diesem Sinne ein: „Hui Wäller! En guude Hunger! Losst et aisch schmegge!“

Euer Koch aus Leidenschaft

Patrick George

Übrigens: Viele weitere Tipps, Impressionen, Rezeptmappen und, und, und: <https://patrick-george.de>
Ich freue mich über Deinen Besuch – und gerne auch ein LIKE auf meinen Social-Media-Kanälen!

Herzhafte Ofen-Stickscher / Wäller Muffins

(ca. 15 Stück)

Zutaten: 125 g Speck
150 g Kartoffeln
2 Eier
3 EL Öl
250 ml regionales Bier
250 g Mehl
1/2 TL Natron
Salz und Pfeffer
n. B. etwas Schnittlauch

Zubereitung:

Den Speck würfeln und in einer Pfanne ausbraten. Die Kartoffeln schälen, kochen und zerdrücken. Eier, Öl und Weizenbier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit dem Mehl, dem Speck, den Kartoffeln und dem Natron verrühren, bis alle Zutaten einen glatten Teig ergeben. Teig in 15 Muffinsförmchen füllen und 25 Minuten bei 180 Grad backen.

Erbelskrebbercher / Kartoffelpuffer

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 12 große Kartoffeln
3 Zwiebeln
8 EL Mehl
2 Eier
Salz und Pfeffer (aus der Mühle)
n.B. etwas frisch-geriebene Muskatnuss
Öl zum Braten

Zubereitung:

Die geschälten Kartoffeln auf der großen Reibe reiben, mit viel Salz und wenig Pfeffer würzen. Eier und gewürfelte Zwiebeln dazugeben. Mit so viel Mehl bestäuben, dass die Kartoffelmasse bedeckt ist (kann mehr oder weniger als 8 EL sein). Alles ordentlich miteinander verrühren.

Portionsweise Reibekuchen ausbacken, sie müssen in Öl schwimmen, danach auf Küchentuch abtropfen lassen.

Schneller Dill-Knoblauch-Quark

Zutaten: 1 Päckchen Quark
1 kl. Bund Dill
2-3 Knoblauch-Zehen (wer mag, darf auch mehr nehmen)
evtl. etwas Öl (am besten gutes Olivenöl)
Salz & Pfeffer
ein paar Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Den Quark in eine Schüssel geben. Dill und Knoblauch sehr fein schneiden und zum Quark geben. Das Ganze zu einer geschmeidigen Creme verrühren. Ist der Quark „zu fest“ – einfach schluckweise etwas Speiseöl zugeben und einarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.

Erbel-un-Muhre-Durjenanna / Kartoffel-Möhren-Stampf

(ca. 4 Port.)

Zutaten: etwas Pflanzenöl
2 Zwiebeln, klein gewürfelt
500 g Möhren, geputzt und in Stücke geschnitten
500 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
Salz und Pfeffer
ca. ¼ Liter Gemüsebrühe (natürlich selbst gemacht!)
n.B. 4 Mettwürste (Mettenden), in Scheiben geschnitten
n.B. etwas Senf
n.B. Röstzwiebeln

Zubereitung:

Die Zwiebel im Bratöl glasig dünsten. Die Möhren und Kartoffeln zugeben und Brühe angießen (die Kartoffel-Möhren-Masse ist nur zu ca. ¾ bedeckt!) und 30 Minuten weich dünsten. In dieser Zeit kann, wenn gewünscht, die in Scheiben geschnittene Mettwurst in der Pfanne bei milder Hitze ausgelassen werden. Nach der Kochzeit das Kartoffel-Möhren-Gemisch bis zur gewünschten Feinheit stampfen, eventuell die ausgelassene Mettwurst unterheben. Mit Salz und Pfeffer (und nach Belieben mit etwas Senf) abschmecken. Wer mag serviert das Ganze mit einem Topping aus Röstzwiebeln.

Tipp: Das Ganze schmeckt auch prima mit einer Einlage aus ausgelassenem Dörrfleisch. Man kann auch gekochtes Salzfleisch dazu reichen und die Brühe im Rezept durch etwas Kochwasser vom Salzfleisch ersetzen.

Dibbekoche / Kartoffel-Topf-Kuchen

(4 Portionen)

Zutaten: 2 kg Kartoffeln (es eignen sich vorwiegend festkochende Kartoffeln)
2 Zwiebeln
Salz & Pfeffer
1-2 Eier
250 g gewürfeltes Dörrfleisch
1 altbackenes Brötchen, in Milch eingeweicht
Öl zum Braten

Zubereitung:

Die rohen Kartoffeln und die Zwiebeln schälen und fein reiben. Die Dörrfleischwürfel und die Eier zum Teig hinzufügen. Das ausgedrückte (zuvor in Milch aufgeweichte) Brötchen fein zerpfücken und zum Teig geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken (am besten den Teig probieren!), er sollte leicht „überwürzt“ schmecken. Das Öl einem gusseisernen Bräter erhitzen. Die Kartoffelmasse einfüllen – Achtung – das heiße Fette spritzt!

Den Dibbekoche im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 1,5 bis 2 Stunden in der offenen Form backen. Die Oberfläche sollte goldbraun bis dunkelbraun sein.

Äppelschmer / Apfelkompott

(ca. 6 Portionen)

Zutaten: 2 kg Äpfel
Zucker
¼ Liter Wasser (oder Apfelsaft)
etwas Zitronensaft
1 Zimtstange
n.B. 1 Schuss Rum
n.B. frische Vanille

Zubereitung:

Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.

In einem Kochtopf 2 gestrichene EL Zucker schmelzen bis er karamellisiert (ca. 2 Min.). Dann die Apfelstücke dazugeben und bei reduzierter Hitze kräftig umrühren, bis sich der karamellierte Zucker etwas vom Topfboden löst (weitere 1 - 2 Min.). Dann 0,25 l Flüssigkeit dazu gießen, einige Spritzer Zitrone hinzufügen, die Zimtstange und nach Belieben Vanille und einen Schuss Rum hinzu, zudecken und kochen, bis die Äpfel die gewünschte Festigkeit (Weichheit) erreicht haben.

Einen Teil der Äpfel mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Für die endgültige Konsistenz nach Belieben noch etwas Flüssigkeit dazu gießen. Zum Schluss nochmals mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Der Apfelkompott lässt sich wunderbar in Gläsern aufheben. Dazu das heiße (!!! Es muss „kochend heiß sein“!!!) Kompott in sterile Twist-Off-Gläser füllen. Nach dem Einfüllen das Glas verschließen und 10 Minuten kopfüber stellen. Danach wieder umdrehen – fertig. Der Kompott hält sich ca. 1 Jahr und länger (beim Öffnen prüfen, ob alles okay ist).

Wellfleisch

(4 Portionen)

Zutaten: 1 kg Schweinebauch, ohne Schwarte, nicht gewürzt oder gepökelt o.ä.
ca. 1 ½ Liter Wasser
Salz
ein paar Pfefferkörner (ganz, bunt gemischt)
1 große Zwiebel
2 Möhren
2 Lorbeerblätter
einige Senfkörner
1 Schuss Essig (klar)

Zubereitung:

Den Schweinebauch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einen Topf geben. Wasser, die Gewürze, einen Schuss Essig und das grob zerteilte Gemüse zugeben, alles aufkochen lassen und 1 bis 1,5 Stunden ganz leicht köcheln (simmern) lassen. Das Wasser darf in der Zeit nicht kochen, sondern nur leicht wallen.

Tipp: Die Brühe nicht weggießen, nur durch ein Sieb laufen lassen und als Ansatz für herzhafte Suppen oder Eintöpfe z.B. Erbseneintopf o.ä. nutzen.

Saibunne / Dicke, grüne Bohnen

(4 Portionen)

Zutaten: 2 Gläser dicke, grüne Bohnen
ca. 150 g gewürfelter Speck oder Dörrfleisch
1 große Zwiebel, gewürfelt
300 ml Wasser oder besser Brühe, bei Bedarf auch mehr
1 EL Mehl
2 EL Butter
1 EL Bohnenkraut, getrocknet oder frisch
Salz und Pfeffer
2 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Speck darin anschmoren. Wenn das Dörrfleisch etwas ausgelassen und die Zwiebel glasig ist, 2 EL Butter hierin schmelzen. 1 gestr. EL Mehl darüber streuen und unter Rühren etwas „einbrennen“ lassen. Nach und nach ca. 300 ml Flüssigkeit (Brühe) hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Bohnen abgießen und mit in den Topf geben, alles gut umrühren. Auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. simmern lassen. Wenn die „Soße“ zu dick wird, weitere Flüssigkeit hinzugeben. Zum Schluss alles mit Bohnenkraut, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rihgebrorene / Roh-gebratene Kartoffeln

(4 Portionen)

Zutaten: 800 g Kartoffeln
1 m.-große Zwiebel, fein gewürfelt
etwas Öl zum Anbraten
n.B. einen Stich gute Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen (können aber auch mit Schale verarbeitet werden!), schlechte Stellen entfernen, in dünne Scheiben schneiden und in reichlich eiskaltes Wasser legen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln abschütten und gut abtropfen lassen. Dann in das heiße Öl geben und langsam braten (am besten auf niedriger Stufe mit Deckel). Die Pfanne so groß wählen, dass die Kartoffelscheiben möglichst wenig übereinanderliegen. Ca. 5 Minuten vor dem Servieren einen Stich Butter hinzugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und offen mit etwas mehr Hitze knusprig ausbraten. Vor dem Servieren die fein geschnittene Zwiebel hinzugeben und kurz mit den Kartoffeln schwenken.

Tipp: Noch besser schmecken die Kartoffeln, wenn kurz vor dem Servieren etwas fein geschnittene Petersilie hinzugegeben wird. Auch feine Ringe von Frühlingszwiebeln heben den Geschmack!

Miehlskliesjer / Mehklößchen

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 400 g Mehl
2 Eier
Milch
Salz
2 EL Butter

Zubereitung:

Mit einem Schneebesen Mehl und Ei verrühren, Milch zugeben, bis ein leicht flüssiger Teig entsteht (der langsam vom Löffel läuft). Mit einer Prise Salz würzen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Einen Esslöffel ins Wasser tauchen, dann von dem Teig kleine Nockerl abstechen und ins Wasser gleiten lassen. So nach und nach den Teig aufbrauchen. Die Klößchen sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen. Die Klößchen abgießen und anschließend im Topf noch mal in zerlassener Butter schwenken.

Karamellisierte Birne

(4 Portionen)

Zutaten: 2 EL Butter
2 EL brauner Rohrzucker
2 Birnen, Menge je nach Größe
1 EL Pfefferbeeren, rosa

Zubereitung:

Die Birnen waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den rosa Pfeffer leicht im Mörser zerdrücken (andrücken, er soll noch recht grob aussehen).

Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und Zucker darin erhitzen. Birnen, eine Prise Salz und Pfeffer zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze karamellisieren. Sobald die Birnen leicht bräunlich werden, sind sie fertig.

Eier-Pannekooche / Eier-Pfannkuchen

(ca. 10 Stk.)

Zutaten: 6 Eier
200 g Mehl
400 ml Milch
4 EL Zucker
2 Pkt. Vanillinzucker (oder wenn vorhanden etwas frische Vanille)
n.B. 2 Msp. Zitronen – Schale
2 Prisen Salz
etwas Pflanzenöl zum anbraten

Zubereitung:

Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit Mehl, Milch, Zucker, Vanillinzucker, Zitronenschale und Salz verrühren. Den Eischnee ganz vorsichtig unterheben.

Den Teig nun portionsweise in einer heißen Pfanne mit ganz wenig Pflanzenöl abbacken.

Besuffene Quetsche / Pflaumen mit Rum

Zutaten: 300 g Pflaumen, entsteint
100 g Zucker
2 Zimtstangen
4 cl Rum
n.B. weitere Gewürze (z.B. Anis, Nelke, Kardamom, Piment etc.)

Zubereitung:

Pflaumen entkernen und in Spalten schneiden. Den Zucker hellbraun karamellisieren. Danach die Pflaumenstücke sowie die Zimtstangen, den Rum und evtl. weitere Gewürze dazugeben und langsam einkochen lassen.

Tipp: Das Rezept lässt sich wunderbar abwandeln, durch anderes Steinobst oder Früchte, wie z.B. Kirchen, Waldfrüchte o.ä.

Bonusrezepte

Roggenmischbrot (aus eigenem Sauerteig)

(ca. 1 großer oder 2 kleine Laibe)

Zutaten:	Für den Sauerteig:	400 g Roggenmehl 400 g Wasser, lauwarmes
	Für den Hauptteig:	350 g Roggenmehl 300 g Weizenmehl 20 g Salz 20 g frische Hefe (nur bei jungem Sauerteig, später nicht mehr) 300 g Wasser, lauwarm

1. Sauerteig herstellen:

Für den Sauerteig 100 g Roggenmehl mit 100 g Wasser vermischen und an einem warmen Ort 48 Stunden stehen lassen. Dabei gut abdecken, aber möglichst nicht luftdicht verschließen. Nach den 2 Tagen weitere 100 g Mehl und 100 g Wasser zugeben. Wieder mischen und weitere 24 Stunden stehen lassen.

Dann die restlichen 200 g Mehl und 200 g Wasser zugeben und weitere 24 Stunden stehen lassen. Der Teig muss säuerlich riechen (Essigduft).

2. Hauptteig herstellen:

Für das Brot die angegebenen Zutaten für den Hauptteig mit 700 g des fertigen Sauerteigs vermischen. (Den übrigen Sauerteig in ein Schraubglas oder eine Plastikdose mit Deckel geben. Man braucht ihn für das nächste Brot.) Gut durchkneten und noch einmal ca. 1 Stunden gehen lassen.

Anschließend noch einmal kneten und einen Brotlaib formen (nach Belieben auch zwei kleinere).

Noch etwa 30 Minuten aufgehen lassen und dann im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für etwa 70 - 80 Minuten backen. Damit die Kruste schön knusprig wird, das Brot während des Backvorgangs mehrfach mit kaltem Wasser bepinseln.

Hinweis: Den übrig gebliebenen Sauerteig kann man im Kühlschrank gut für 1 bis 2 Monate verwahren. Um dann ein neues Brot zu backen, lediglich 400 g Roggenmehl und 400 g Wasser zugeben, um einen Vorteig (Sauerteig) anzusetzen. Dieser Sauerteig ist dann schon nach 24 Stunden fertig, das Brot wird dann ab Schritt 2 des Rezeptes hergestellt.

Eierkäs/ Eierkäse

Zutaten:	8-10 Eier
	2 gehäufte EL Zucker
	1 Liter Milch
	Zimt und Zucker

Zubereitung:

Eier und Zucker verquirlen. Milch in einen Topf geben und das Eier-Zucker-Gemisch einrühren. Langsam und vorsichtig erhitzen, dabei gelegentlich rühren (Achtung, dass kein „Rührei“ am Boden des Topfes entsteht). Wenn Ei ausflockt, dieses mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in die Eierkäseform geben. Irgendwann entsteht eine Art dicker Brei („zur Rose abziehen“), dann gibt man die Masse in die Eierkäsform (Keramiksieb) oder in ein anderes feines Sieb. Anschließend wird es (über Nacht) abgekühlt, dabei trennt sich die Molke vom Rest. Sobald die Masse erkaltet und fest ist, wird diese gestürzt. Mit Zimt und Zucker bestreut servieren – am besten schmeckt es auf Hefezopf oder Rosinenbrot...