

Gemeinsam Kochen

Wäller Küche. Workshop für Senioren



Wäller Heimatküche
herzhaft, bodenständig, regional

Ein Workshop für Senioren

der Fachstelle Gesundheit und Senioren der Verbandsgemeinde Wirges
in Koopertion mit der Kreisvolkshoschule Westerwald e.V.

Dozent: Patrick George
Datum: Mittwoch, 04.09.2024, 16.00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Staudt

Die Küche des Westerwaldes

Persönliche und allgemeine Informationen

„Bring ein großes Glas Kümmel und ein frischen Krug Bier
Und die Wurschtesupp 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 eines bekannten 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 weitergegeben. So gibt es nicht die nur „die 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 Fleischwoorsch 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“.

Heute möchten wir unseren Partnern 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!“

Aus den Schüsseln und Töpfen

Unser Menü

Vorspeise:

„Wäller Allerlei“

*(Mini-Reibekuchen mit Fleischwurst und roter Bete,
Kartoffel-Möhren-Stampf mit Mettwurst-Chips,
Kartoffel-Stampf mit gebratenen Mainzelmännchen und karamellisierten Zwiebeln)*

Hauptspeisen:

„Dibbekuchen“
mit hausgemachtem Apfelkompott

Nachspeisen:

Eierkäse mit Zimt und Zucker,
dazu Wäller Rosinenbrot

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 Küchenkrepp abtropfen lassen.

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.

Kartoffel-Stampf

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 600 g Kartoffeln, geschält, mehlig kochend
Salz
150 ml Milch
30 g Butter
Muskat, frisch gerieben

Zubereitung:

Für das Püree die geschälten Kartoffeln in Salzwasser garkochen. Milch und Butter in einem Stieltopf erhitzen und mit Salz und Muskatnuss würzen. Gegarte und abgedampfte Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Einen Teil der heißen Milch angießen und alles mit einem Schneebesen vermengen, sollte das Püree noch zu fest seine, noch etwas Milch unterrühren, bis eine schöne sämige Konsistenz erreicht ist.



Karamellierte Apfelspalten

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 2 große Äpfel, süß-sauer
1 paar Spritzer Zitronensaft
etwas Zucker
1 Stich Butter
1 Schuss Wasser o. Apfelsaft
n.B. Rum oder Weinbrand

Zubereitung:

Die Äpfel in feine Spalten schneiden (pro Apfel ca. 12 bis 16 Spalten, je nach Größe des Apfels), Kerngehäuse entfernen. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln.

1 große Pfanne auf den Herd stellen und den Boden mit Zucker bedecken. 1 Stich Butter hinzufügen und so lange erhitzen bis das Zucker-Butter-Gemisch leicht bräunlich wird. Sofort die Apfelspalten hinzugeben. Wer mag, übergießt das Ganze mit einem kräftigen Schluck Rum oder Weinbrand und flambiert die Apfelspalten. Wer nicht flambieren möchte, gibt einen Schuss Flüssigkeit (Wasser oder Apfelsaft) hinzu.

Die Hitze deutlich reduzieren und die Apfelspalten etwas „einkochen“ lassen. Nicht zu lange, die Apfelspalten sollen lediglich etwas goldbraun werden aber dennoch etwas Biss behalten.

Schmorzwiebeln

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 4 große Zwiebeln
1 Prise Zucker
Salz
etwas Öl
einen Stich Butter

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und der Länge nach halbieren. Nun in Scheiben schneiden.

Eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen. Zwiebeln hinzufügen, mit einer Prise Zucker kurz auf höchster Stufe anbraten. Dann einen Stich Butter hinzugeben und langsam weiter schmoren, bis die Zwiebeln weich und goldbraun sind. Mit Salz abschmecken.

Dibbekoche / Kartoffel-Topf-Kuchen

(4 Portionen)



Zutaten: 2 kg Kartoffeln (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.

Eierkäs/ Eierkäse

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

Zubereitung:

Eier und Zucker verquirlen (nicht zu lange). 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...



Rosinenbrot

Zutaten: 250 ml Milch
500 g Mehl
1 Würfel frische Hefe
60 g Zucker
1 Ei
1 Prise Salz
125 g Rosinen
75 g Butter, weich
etwas Butter für die Form
2 EL Milch zum Bestreichen

Zubereitung:

Für den Teig die Hefe zerbröseln und mit dem Schneebesen in lauwarme Milch einrühren. Mehl, Eier, Zucker und Salz in eine Schüssel geben. Anschließend Hefemilch und Butter dazugeben und zu einem weichen Teig verarbeiten. Den Teig zum Schluss mit den Händen zu einer Teigkugel kneten. Bei Zimmertemperatur etwa 30 Min. gehen lassen.

Den gegangenen Teig auf etwas Mehl gut durchkneten und dabei die Rosinen untermengen. Dann den Teig zu einem länglichen Laib (ca. 30 cm) formen und in eine gefettete sowie gemehlte Kastenform legen. Dort nochmals ca. 45 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Nun den Teig der Länge nach ca. 1 cm tief einschneiden und mit Milch bestreichen. Das Rosinenbrot im Ofen auf unterer Schiene bei 175 Grad Ober-/Unterhitze ca. 30 Min. backen. Die Form aus dem Ofen nehmen und das Brot etwa 10 Min. abkühlen lassen.

Das Rosinenbrot aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.